Переутверждена
На педагогическом совете
МАУ ДО ДЮСШ УСЦ ВВС
имени В.А.Шевелева

протокол № 3 от 29.08.2019г.

Утверждаю
Директор МАУ ДО
ДЮСШ УСЦ ВВС им. В.А.
Шевелева Города Томска
_____ Е.В. Скорженко
«10» 09 2019г.
Приказ № 157/о от 10.09. 2019г.

Переутверждена
На педагогическом совете
МАУ ДО ДЮСШ УСЦ ВВС
имени В.А.Шевелева

протокол № 3 от 04.09.2018г.

Утверждаю
Директор МАУ ДО
ДЮСШ УСЦ ВВС им. В.А. Шевелева
Города Томска
_____ Е.В. Скорженко
«____»_____2018г.
Приказ № 1/3 от 24.09 2018г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
МАУ ДО ДЮСШ УСЦ ВВС
имени В.А.Шевелева

_____ О.И. Горелова

«30» 12 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО ДЮСШ УСЦ ВВС
имени В.А.Шевелева

_____ Е.В. Скорженко

«30» 12 2015 г.

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа
«Учебно-спортивный центр водных видов спорта»
имени В.А.Шевелева Города Томска»

ПОДВОДНЫЙ СПОРТ

Дополнительная общеобразовательная программа
дополнительной общеразвивающей программы
по подводному спорту (дисциплина плавание в ластах)
для учащихся 7-17 лет
(срок реализации 36 недель - 10 лет)

Программа по подводному плаванию (дисциплина плавание в ластах) разработана в соответствии с Федеральными государственным требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Минспорта России от 12 сентября 2013 г. № 730.

Составители:
Зав. отделением подводного спорта
Коновалова Т.Н.
Инструктор-методист
Молчанова Н.Е.
тренер-преподаватель
Шумков Г.А.

г. Томск 2015г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа дополнительной общеразвивающей программы по дисциплине плавание в ластах для обучающихся 7-17 лет Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа «Учебно-спортивный центр водных видов спорта» имени В.А.Шевелева Города Томска» разработана в соответствии с частью 4 84 федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации», приказа от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05 марта 2014 года, регистрационный № 31522).

Плавание в ластах – движение спортсмена по поверхности воды или под водой, вызываемое только его мускульной силой и ластами без применения каких-либо механизмов. Плавание в ластах – дисциплина подводного спорта, цель которой заключается в преодолении вплавь в ластах дистанций, различных по длине, за наименьшее время.

Плавание в ластах разделяют на следующие виды:

- Плавание в ластах – плавание в ластах по поверхности воды с дыханием через трубку;
- Подводное плавание – плавание в ластах под водой с дыханием из дыхательного аппарата на сжатом воздухе (акваланг);
- Ныряние в ластах в длину – плавание в ластах под водой при произвольной задержке дыхания;
- Плавание в классических ластах – плавание в раздельных ластах по поверхности воды стилем кроль на груди;
- Плавание в ластах – эстафета – плавание в ластах, в котором участники команды поочередно проплывают отдельные этапы дистанции.

Перечень дистанций по дисциплинам

Таблица 1

Плавание в ластах	50м, 100м, 200м, 400м, 800м, 1500м, эстафеты: 4х100м, 4х200м
Подводное плавание	100м, 400м, 800м
Ныряние в ластах в длину	50м
Плавание в классических ластах	50м, 100м, 200м

Направленность дополнительной общеобразовательной программы дополнительной общеразвивающей программы по дисциплине плавание в ластах:

- физическое воспитание личности;
- выявление и отбор одаренных детей;
- получение детьми начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.

Настоящая программа предназначена для обучения плаванию детей в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Цели дополнительной общеобразовательной программы дополнительной общеразвивающей программы по дисциплине плавание в ластах:

- обучение плаванию в ластах;
- оздоровление детей;
- содействие формированию у обучающихся здорового стиля жизни, привлечение их к систематическим занятиям физической культурой и спортом

Задачи дополнительной общеобразовательной программы дополнительной общеразвивающей программы по дисциплине плавание в ластах:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием и плаванием в ластах, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимыми навыками плавания;

- обучение основам техники плавания, плавания в ластах, ныряния и погружения в маске, трубке, 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;
- выявление талантливых в спортивном отношении детей

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности, режимы тренировочной работы, основные требования по теории и методике физической культуре и спорту, по общей физической подготовке, по плаванию в ластах, по другим видам спорта и подвижным играм, условия зачисления и перевода занимающихся на предпрофессиональную программу.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты обучения юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая непрерывная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены учебные планы, допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию процесса обучения. Для обучения плаванию в ластах 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.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Продолжительность процесса обучения, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих обучение плаванию в ластах в спортивно-оздоровительных группах

Таблица 2

Наименование этапа	Год обучения	Возраст для зачисления (лет)	Минимальное количество обучающихся в группе	Минимальная тренировочная нагрузка (уч. часов в неделю)
СОГ	весь период	7-17	15	4-6

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе

Таблица 3

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка (%)	57-62
Специальная физическая подготовка (%)	18-22
Техническая подготовка (%)	18-22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды соревнований	Спортивно-оздоровительный этап
Контрольные	2
Отборочные	1

Минимальный объем соревновательной деятельности

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется Учреждением, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе обучающиеся могут принимать участие в двух контрольных соревнованиях на уровне образовательного учреждения и должны принять участие в одном отборочном соревновании для перевода на этап начальной подготовки 1 года обучения.

Требования к участникам соревнований

В соревнованиях по плаванию в ластах могут участвовать:
мужчины (юноши, мальчики) и женщины (девушки, девочки).

Участники соревнований делятся на следующие возрастные группы:
1) группа взрослых
2) старшая юношеская группа

3) средняя юношеская группа
4) младшая юношеская группа
5) детская группа

Возраст участников определяется по году рождения.

Допуск участников к соревнованиям

К участию в соревнованиях допускаются лица, прошедшие спортивную подготовку, медицинское обследование, получившие разрешение врача.

Оборудование и снаряжение участников соревнований допускается строго в соответствии с правилами соревнований.

Начиная с соревнований муниципального уровня и выше участники обязаны иметь медицинский страховой полис и страховку от несчастных случаев (возможных травм) на соревнованиях.

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

Понятие о биологическом и паспортном возрасте

Большая часть многолетней спортивной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и пост пубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком роста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным.

Пост пубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных и замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно, они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростных способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития,

динамика физических качеств, периоды для акцентирования развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности пловцов для девочек и мальчиков от 8 до 17 лет представлены в табл. 5.

Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамики физических качеств, периоды акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности девочек-пловцов от 8 до 17 лет

Таблица 5

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	17
Длина тела		с	в	ов	ов	в	с		
Масса тела				с	ов	в	в	с	
ЖЕЛ				с	в	ов	в	в	с
МПК				с	в	ов	ов	в	с
Координационные способности	с	в	в	в	с				
Подвижность в суставах	в	в	в	в	с				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	с	в	в	в	в	с			
Базовая выносливость (на уровне ПМК)			с	в	ов	в	с		
Анаэробно-гликолитическая способность				с	в	ов	в	с	
Скоростные способности	с	с	с	с	в	в	с		
Быстрота	ов	в	ов			в		с	
Абсолютная сила	в		ов	в					ов
Максимальная сила				с	в	в	в		
Общая силовая выносливость	с	с	в	в	в	с	с		
Специальная силовая выносливость				с	в	в	в	с	
Скоростно-силовые способности				с	в	в	ов	в	
Сила гребковых движений			с	в	в	ов	в	с	

Условные обозначения. Темпы естественного прироста:
С – средние;
В – высокие;
ОВ – очень высокие.

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек – возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы – через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорции тела.

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) – начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам.

Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста – в конце этапа.

Оптимальный период развития максимальной силы – 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются.

На протяжении всего этапа специальная выносливость возрастает практически равномерно. Вначале – за счет увеличения «запаса силы», в последующем – за счет повышения гликолитической производительности и локальной работоспособности. Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14-15 лет (за счет «запаса силы» и совершенствования гликолитического и алактатного механизма энергообеспечения). В начале этапа прирост специальной силы в воде (при плавании на привязи) идет параллельно с увеличением мышечной массы, а в конце за счет реализации «запаса силы».

Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамики физических качеств, периоды акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности мальчиков-пловцов от 8 до 17 лет

Таблица 6

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела			с	в	в	ов	в	в	в
Масса тела				с	в	в	ов	в	
ЖЕЛ				с	в	ов	в	в	с
МПК				с	в	в	ов	в	с
Координационные способности	с	в	в	в	с				
Подвижность в суставах	в	в	в	в	с				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)				с	в	в	ов	в	с
Базовая выносливость (на уровне ПМК)			с	в	ов	в	с		
Анаэробно-гликолитическая способность				с	в	в	в	ов	
Скоростные способности				с	в	в	в	ов	
Быстрота	ов	в	ов			в		с	
Абсолютная сила	в		ов	в					ов
Максимальная сила				с	в	в	в	ов	
Общая силовая выносливость				с	в	в	в	с	
Специальная силовая выносливость						с	в	в	в
Скоростно-силовые способности					с	в	в	ов	
Сила гребковых движений				с	в	в	в	с	

Условные обозначения. Темпы естественного прироста:
С – средние;
В – высокие;
ОВ – очень высокие.

Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела – до 17-18 лет. Пик прироста массы тела – в 14-15 лет; с ним совпадает увеличение массы сердечной мышцы.

Наиболее высокие темпы прироста аэробной мощности (МПК) и скорости плавания на уровне ПАНО отмечаются в 14-15 лет. Высокие темпы прироста МПК сохраняются до 16 лет, индивидуальный максимум аэробной мощности достигается к 17-18 годам. Относительный показатель МПК стабилизируется и даже может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы.

В результате естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие – параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности). Реализация силовых потенций в гребковых движениях зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной силы в воде – 14-17 лет.

1.5. Предельные тренировочные нагрузки

Таблица 7

Норматив	**Спортивно-оздоровительный этап**	
	36 недель обучения	
Количество часов в неделю	4	6
Количество тренировок в неделю	2	3
Общее количество часов в год	144	216
Общее количество тренировок в год	72	108

1.6. Технические требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Плавательные костюмы

- для мужчин (юношей) - плавательные трусы (плавки), плавательные шорты, плавательные штаны или соревновательные плавательные костюмы;
- для женщин (девушек) - цельные или раздельные купальники или соревновательные плавательные костюмы.

Разрешается применение только одного плавательного костюма. Материал плавательных костюмов должен быть непросвечивающим и не должен изменять плавучесть спортсмена. Соревновательные плавательные костюмы, плавательные штаны и плавательные шорты допускаются только сертифицированные международной федерацией подводного спорта и имеющие соответствующую маркировку. Разрешается применение одной или двух плавательных шапочек. Использование приспособлений, расширяющих поверхность (типа юбки) или увеличивающих плавучесть спортсмена, не допускается.

Снаряжение

- ласты (моноласты)
- маски или очки
- дыхательные трубки
- дыхательные аппараты с открытой схемой дыхания на сжатом воздухе – акваланги (только для дисциплины «подводное плавание»)

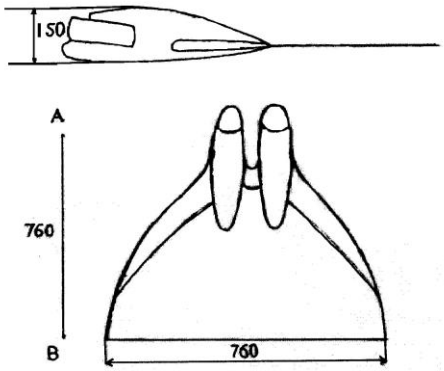
Применение других дополнительных видов снаряжения, в том числе устройств по поддержанию плавучести, не допускается.

Ласты (моноласты):

Для дисциплин «плавание в ластах», «подводное плавание», «ныряние в ластах в длину», «марафонские заплывы в ластах» используются раздельные ласты (без ограничений по размерам, материалам и производителям) и моноласты.

Моноласта представляет собой конструкцию, состоящую из лопасти и крепления (приспособления для крепления ласт на стопах). Допускаются также элементы улучшающие обтекаемость моноласт.

Конструкция моноласт должна удовлетворять следующим требованиям:



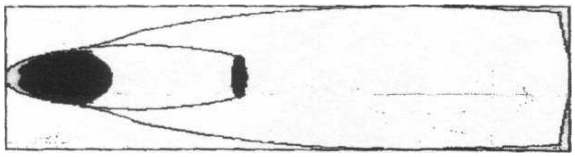
1) моноласта может иметь плавучесть;
2) максимальные размеры моноласты: длина между точками А и В (см. рисунок) – 760 мм, ширина лопасти – 760 мм, высота - 150 мм (измеряется шаблоном);
3) ножная часть моноласты не должна иметь элементов (устройств), придающих дополнительную упругость или оказывающих другую помощь спортсмену, и должна обеспечивать устойчивость спортсмена на стартовой тумбочке.

Классические ласты:

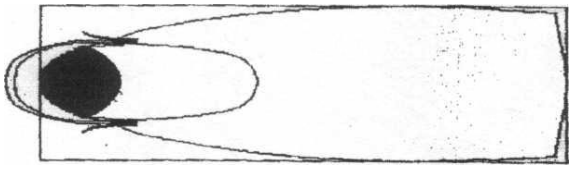
Для дисциплины «плавание в классических ластах» допускаются только ласты фабричного производства, сертифицированные международной федерацией подводного спорта. Для соревнований регионального уровня могут быть допущены модели ласт, одобренные федерацией подводного спорта России. Любое изменение конструкции и модернизация запрещены.

Конструктивно классические ласты могут быть:

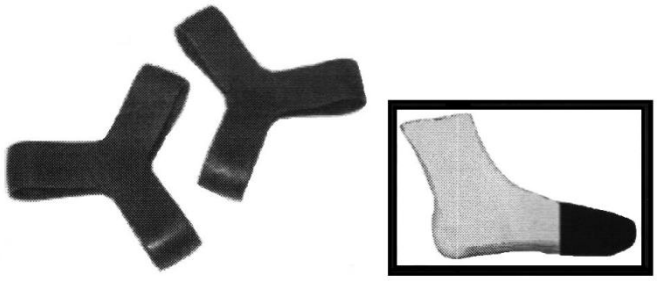
Ласты с закрытой пяткой:



Ласты с открытой пяткой:



Разрешено использовать резиновые держатели для ласт и полуноски:



Маска или очки:

Маска или очки предназначены для защиты части лица или глаз от воздействия воды и улучшения видимости в воде.

Конструкция, материал и размеры масок и очков не ограничиваются, за исключением недопустимости наличия в них узлов или приспособлений, имеющих непредусмотренное данным пунктом назначение (кроме элементов крепления).

Дыхательная трубка:

Дыхательная трубка предназначена для дыхания при плавании в ластах по поверхности. Обязательно ее использование в дисциплинах «плавание в ластах», «подводное плавание», «ныряние в ластах в длину», «марафонские заплывы в ластах».

Допускается применение трубок с максимальным внутренним диаметром от 15 до 23 мм и максимальной длиной внутри трубки, измеряемой по самой длинной ее части, 480 мм. Верхний конец трубки может быть срезан под углом или перпендикулярно оси трубки.

Наличие дополнительных узлов, клапанов или приспособлений, кроме загубника и элементов крепления трубки на голове, не допускается.

Материал трубки не ограничивается. Запрещено нанесение рекламы на трубке, так как она является ориентиром для определения правила 15 метровой зоны. Допускается использование наклеек, применяемых для маркировки трубок во время соревнований.

Дыхательный аппарат:

Разрешается применение дыхательных аппаратов только с открытой схемой дыхания (аквалангов) на сжатом воздухе. Применение любых других дыхательных смесей, кроме воздуха, в том числе кислородно-воздушных, запрещается.

Самостоятельно изготовленные дыхательные автоматы и редукторы аквалангов должны иметь паспорт (формуляр) установленного образца.

На соревнованиях допускается применять акваланги с баллонами из углеродистой или легированной стали по ГОСТ 949 или из алюминиевых сплавов с рабочим давлением Р не менее 14,7 МПа (150 кгс/см^2). Титановые баллоны применять запрещается. При применении зарубежных баллонов они должны пройти переосвидетельствование в соответствии с «Правилами устройства и безопасной эксплуатации сосудов, работающих под давлением», утвержденными постановлением Госгортехнадзора России от 11.06.03 г. №91 (ПБ 03-576-03).

На верхней сферической части каждого баллона должны быть выбиты и отчетливо видны (покрыты бесцветным лаком) следующие данные:

- товарный знак изготовителя;
- номер баллона;
- дата (месяц, год) изготовления и год следующего освидетельствования (в одной строке с клеймом);
- рабочее давление Р (МПа или кгс/см^2);
- пробное гидравлическое давление Рпр (МПа или кгс/см^2);
- вместимость Е баллона номинальная (л);

- клеймо отдела технического контроля (ОТК) изготовителя круглой формы диаметром 12мм.
- высота знаков на баллонах должна быть не менее 6 мм.
- наружная поверхность баллонов должна быть окрашена в произвольный цвет.

Баллоны, используемые на соревнованиях, должны пройти гидростатическое переосвидетельствование не более чем за 24 месяца до соревнования.

Емкость баллона должна быть не менее 0,4 л. и должна обеспечивать прохождение участником дистанции.

Запас воздуха (PxE) в баллоне акваланга должен обеспечивать прохождение участником дистанции и быть соответственно не менее:

- 130 л*кгс/кв.см - для дистанции 100 м;
- 300 л*кгс/кв.см - для дистанции 200 м;
- 600 л*кгс/кв.см - для дистанции 400 м;
- 1050 л*кгс/кв.см - для дистанции 800 м.

Давление сжатого воздуха в баллоне акваланга не должно превышать величины рабочего давления Р, указанного на баллоне, и быть не более 19,6 МПа (200 кгс/см^2).

Баллоны с плоским дном могут иметь обтекатель длиной не более радиуса баллона.

Для наполнения баллонов аквалангов сжатым воздухом должен использоваться компрессор (компрессорная установка) с фильтром. Рабочее давление компрессора должно быть не менее 14,7 МПа (150 кгс/см.кв.). До начала международных и всероссийских (в том числе зональных) соревнований качество воздуха от компрессора должно быть проверено лабораторным методом в санэпидемстанции, о чем должен быть составлен специальный акт.

Участники несут полную ответственность за исправность, своевременную готовность и правильную эксплуатацию своего снаряжения, в том числе аквалангов.

1.7. Структура годичного цикла

Основы планирования годичных циклов

Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные).

В таблице 8 представлен план спортивной подготовки, а также возраст, соответствующий году обучения для различных этапов многолетней подготовки. С учетом различий детей по биологическому возрасту и уровню подготовленности, а также более медленного развития мальчиков по сравнению с девочками, допускается увеличение возраста.

Учебный план

Таблица 8

№ п/п	Наименование разделов подготовки	**СОГ**	
		36 недель обучения	
Возраст (лет)		с 7	с 7
Количество часов в неделю:		4	6
Количество занятий в неделю		2	3
1	Образовательный процесс (час): физическая подготовка на суше и в воде: - ОФП - СФП и СТП	123 68 55	195 145 50
2	Теоретическая подготовка	9	9
3	Сдача приемных и переводных нормативов, участие в соревнованиях (час)	8	8
4	Медицинское обследование	мед. справка от врача	
5	Инструкторская и судейская практика	4	4
6	**Итого часов в год:**	144	216

Годичные макроциклы

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки пловцов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация

пловцов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к обще подготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца.

Подготовительный период принято делить на два этапа – обще подготовительный и специально-подготовительный.

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

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

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

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

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

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

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

Основная задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном

уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла (водное поло, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных пловцов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное поведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения обще подготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Эта главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемы настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, прироста скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием обще подготовительных упражнения. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Тренировочные занятия

МАОУ ДОД «ДЮСШ «УСЦ ВВС» им. В.А. Шевелева г.Томска организует работу с обучающимися в течение 36 недель.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается в мае. В каникулярное время могут открываться в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. Для остальных обучающихся устанавливаются каникулы продолжительностью 12 недель, во время которых спортивная форма поддерживается самостоятельно по рекомендациям тренера.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые, тренировочные, теоретические занятия и тренировочные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

2.2. Техника безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только в присутствии тренера. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

- Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
- Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
- Подавать докладную записку администрации школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- Тренер является в бассейн к началу занятий за 5 минут, если занятия начинаются с сухого зала, и за 15 минут, если занятия начинаются с воды. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
- Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
- Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
- Тренер обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать обучающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Требования безопасности при проведении соревнований

Место проведение соревнований должно соответствовать государственным нормам и требованиям.

Участники соревнований должны соблюдать правила безопасности, утвержденные образовательным учреждением.

2.3. Врачебно-педагогический, психологический, биохимический контроль

Педагогический контроль

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивной подготовки и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Этапный (промежуточный) контроль

Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются: 1) определение изменения физического развития, обшей и специальной подготовленности занимающегося; 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития; 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Физическое развитие

К минимальному набору показателей физического развития юных пловцов следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию. Для измерения обхвата груди следует использовать малорастяжимую сантиметровую ленту. Лента проходит под нижними углами лопаток, на уровне сосков у мужчин или по верхнему краю грудной железы у женщин. Измерения производят в спокойном состоянии, на вдохе и на выдохе. Для измерения ЖЕЛ применяют спирометр.

Оперативный контроль

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума. В тренировке высококвалифицированных пловцов все чаще используются прямые физиологические и биохимические измерения (потребление кислорода, уровень молочной кислоты в крови, параметры кислотно-щелочного равновесия и т.п.). В тренировке пловцов, начиная с тренировочных групп, необходимо использовать измерения частоты пульса в течение 10 с после завершения упражнения. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия в целом можно получить оценивая восстановление частоты пульса через 10-15 мин после его окончания.

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

Врачебный контроль за занимающимися осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) врачебно-физкультурным диспансером в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (приказ Минздравсоцразвития России от 09.08.2010г. № 613н).

2.4. Программный материал

2.4.1. Содержание занятий

Задачи:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- Освоение основ техники подводного спорта;
- Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- Укрепление здоровья спортсменов;
- Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта подводный спорт.

Организационно-методические рекомендации

Период обучения в спортивно-оздоровительных группах является важным этапом отбора, спортивно-одаренных детей для их последующей многолетней подготовки в спортивной школе.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах является развитие в первую очередь таких качеств, как
- общая выносливость
- гибкость
- быстрота движений
- силовые качества
- координация

Тренировочная нагрузка при строгом соблюдении постепенности может быть достаточно высокой. Особенно тщательно нужно подходить к воспитанию скоростной выносливости и силовой тренировке: в небольшом объеме, средней интенсивности. При формировании спортивной тактики тренер не стремится к быстрому образованию стойкого двигательного навыка, т.к. здесь еще только закладываются его основы.

Через 36 недель обучения обучающийся должен освоить технику плавания в маске и трубке способом кроль на груди и дельфином, овладеть теоретическими знаниями начального курса обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся гигиены, закаливания, питания спортсмена, истории развития подводного спорта, освоить правила оказания первой доврачебной помощи, знать о роли физической культуры и спорта в РФ и сведения о строении и функциях организма. (Приложение №№ 1, №2, №3, №4, №5, №6)

Содержание занятий по общей физической подготовке (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта подводный спорт представлены в таблице 12.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в подводном спорте

Таблица 12

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:
3 – значительное влияние;
2 – среднее влияние;
1 – незначительное влияние.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Одна из задач ОФП – *общее физическое воспитание и оздоровление* будущих пловцов. Общая физическая подготовка (ОФП) – направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения плавания в ластах используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры.

Другая задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* будущих пловцов с учетом специфики плавания в ластах.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими пловцами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного

средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, имитационные, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из способов плавания. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых качеств, умений и навыков.

При подборе упражнений специальной направленности следует руководствоваться следующими принципами:

1. Упражнения по возможности должны иметь структурное сходство с основными движениями пловцов и включать в активную работу преимущественно те группы мышц, которые несут основную нагрузку при проплывании дистанций;
2. Упражнения должны выполняться преимущественно в скоростных режимах, характерных плавательным действиям;

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

Содержание занятий по специальной физической подготовке (СФП)

Специальная физическая подготовка (СФП) в подводном спорте – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике пловцов является *комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы*. При этом особо возрастает значимость так называемой *базовой физической подготовки*, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

Выполнение подготовительных, имитационных упражнений для освоения техники спортивных способов плавания в ластах, стартов и поворотов типа: движение руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, дельфином в сочетании с дыханием и на задержанном дыхании; имитация на ковриках группировок, кувырков.

Упражнение 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 шейных отделах; круговые движения плечевого пояса и т.п.

К практическим методам относятся метод упражнений, предусматривающий многократное повторение движений сначала по элементам, затем – полностью, обучение в облегченных и в усложненных условиях; медленное плавание, хорошо развивающее межмышечную координацию, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений и другие приемы, помогающие эффективнее осваивать изучаемое движение.

Общепринято начинать формирование движений с подготовительных упражнений по освоению воды параллельно с выполнением упражнений для изучения движений ног кролем на груди и кролем на спине. И только после освоения движений ног и дыхания переходят к разучиванию движений рук и их согласованию с дыханием и с движением ног. Эффективным является следующий порядок обучения спортивным способам плавания: кроль на груди и кроль на спине разучивается параллельно с последующим включением элементов основного соревновательного способа.

Особенности первых занятия на суше.

Ознакомление с правилами пользования маской, трубкой и ластами. Постановка гребка ногами кролем. Знакомство с основным положением тела пловца.

Маска и трубка являются предметами личного пользования в связи с требованиями гигиены.

Маски и трубки бывают двух видов: для дайвинга (снорке́линга) и для спортивного (скоростного) плавания в бассейне. Основные отличия спортивных масок и трубок: маска обтекаемая, повторяет контур лица, позволяет выполнять стартовый прыжок с тумбочки; трубка проходит через центр лица (спереди) и не срывается потоком воды при плавании с большой скоростью.

До первой тренировки на воде на первом занятии на суше, дети должны иметь свой комплект маски и трубки.

Первые занятия на суше решают 4 задачи:

1. Научить правильно пользоваться снаряжением.
2. Сформировать технику правильного гребкового движения ногами кролем.
3. Сформировать первые навыки правильного положения тела пловца в воде.
4. Повысить плотность предстоящего занятия на воде, посредством имитации на суше действий и упражнений, планируемых на воде.

Обучение пользования снаряжением:

1. И.п. сидя на полу, дети одевают маску, трубку и дышат в трубку в статике.
2. И.п. стоя на полу в маске и трубке, выполняется несколько легких произвольных упражнений и легкий бег по залу.

Методические указания

- Обязательно нужно показать и выполнить несколько раз имитацию «выбивания» воды из трубки.
- Показать, как избежать запотевания маски.

3. И.п. сидя на полу, все дети надевают ласты, вытягивают ноги вперед и принимают упор руками сзади. По команде выполняют гребковые движения ногами кролем.
4. И.п. Лежа на груди, руки вдоль туловища, выполняют гребковые движения ногами кролем.
5. И.п. Лежа на груди, руки вытянуты вперед, выполняют гребковые движения ногами кролем.

Методические указания

Строго контролировать правильность выполнения: вытягивать и прямо держать ноги в коленях, тянуть стопу, упираясь пальцами ног в подошву ласты.

- При выполнении упражнения в положении лежа или стоя обязательно контролировать правильное положение тела: переразгиб в тазобедренном суставе, отсутствие прогиба в поясничном отделе, плечи вытянуты вверх и сведены вперед, голова зажата между рук, руки сведены в локтях, ладони лежат одна на другой. Это положение тела пловца называется «основное положение».

1. Имитационное упражнение «стойка» на суше - подойти к шведской стенке, вытянуть руки вперед на высоте плеч, взяться за перекладину и поочередно выполнять гребковые движения ногами кролем.

Методические указания

- Это упражнение выполняется для повышения организации занятия на воде, поэтому, нужно объяснить детям их действия на воде: дети спустятся в воду с бортика, примут вертикальное положение, и за счет гребков ногами будут вытягиваться вверх, как можно выше над водой.
- Потом, так же, вертикально опустятся под воду с головой и должны увидеть под водой все, что вокруг них и делать попытки выдувания воды из трубки.

6. Имитация упражнения «стойка» кролем с доской, прижатой к груди» (игровое упражнение «Танцы на воде»).
7. Имитация упражнения «плавание кролем с помощью ног с доской, руки вытянуты вперед».
8. Имитация упражнения «ныряние». На суше выполняется задержка дыхания в статике (стоя или лежа на полу на спине) и в динамике — ходьба по залу, спокойный бег по залу (15-25 метров). Задержка дыхания — 15-20 сек. Выполняется несколько раз.

Методические указания:

- Упражнение направлено на снятие чувства страха при погружении в воду. Тренер объясняет, что за 15-20 сек, которые дети могут без затруднения не дышать, можно спокойно донырнуть до бортика бассейна и «спастись».
- Следить за состоянием детей при задержке дыхания. Давать время для восстановления дыхания. Объяснить опасность излишней гипервентиляции.

Домашнее задание:

В домашней ванне вместе с родителями учиться под водой смотреть в маске и дышать через трубку, выбивать воду из трубки.

Сидя на полу, выполнять гребковые движения ногами кролем.

Сидя на полу на коленях, голеностоп под ягодицами, тянуть голеностопные суставы - «качаться» на голеностопах.

Методические указания:

• Первое занятие на суше носит ознакомительный характер, практически отсутствуют общефизические и специальные упражнения.

• Имитационные упражнения выполняются в небольшом объеме, например, несколько раз по 5-6 гребковых движений ногами кролем. На первой тренировке дети начинают учиться самостоятельно считать выполненные гребковые циклы.

• Первые тренировки требуют от тренера артистизма, выразительности и доступных аналогий в объяснениях. У детей должно остаться ощущение нетрудной тренировки и интереса к дальнейшему обучению.

• Первая тренировка на суше потребует больше времени, чем в дальнейшем (для детей 7-8 лет около 45 минут). Так как, если дети не освоят навыки в зале, занятие на воде не даст должного эффекта. И, возможно, для некоторых детей задержит процесс обучения.

• Рекомендуется привлекать родителей к первым занятиям, приглашать на занятия на воде. Информация, которую получат родители, значительно помогает детям в обучении.

Ознакомление с водой. Техника гребковых движений ногами кролем и дельфином, правильное положение тела пловца. Упражнения в «стойке».

1. На плотике бассейна дети учатся выдувать воду из трубки: 8-10 раз набирают воду в трубку из ванны и «стреляют» водой из трубки, в игре «Кто дальше?» (трубка в руках у обучающегося).

2. На плотике бассейна дети одевают маску, трубку и ласты и садятся на бортик, опустив прямые ноги в воду. Руки сзади в упоре.

3. И.п. - сидя на краю бортика бассейна в упоре руками сзади (плечи отклонены назад), ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты. Имитация гребковых движений ногами кролем. Упражнение выполняется по команде или под счет преподавателя.

Методические указания

• Ноги должны быть прямые и напряженные, с оттянутыми носками, пальцы ног упираются в подошву ласт.

• С первого занятия нужно учить детей самостоятельно производить подсчет выполненных гребковых движений (подсчет ведется по циклам). В этом случае тренер задает число циклов для выполнения, упражнения начинается под команду.

• В случае выполнения неправильного гребкового движения, тренер дает индивидуальные указания или останавливает выполнение упражнения для корректировки.

• Нельзя допускать грубых ошибок: коленные суставы должны быть выпрямлены, голеностоп оттянут. При гребке дети должны ощущать сопротивление воды.

Упражнение на погружение лица в воду.

Первое погружение в воду в глубоком бассейне производится с бортика самостоятельно или с помощью тренера. Дети спускаются с бортика в воду лицом к бортику и, удерживаясь руками за сливную канавку или за поручень на уровне среза воды, принимают вертикальное положение, ноги опущены вниз, тело в воде до уровня плеч. Задание: опустить лицо в воду, смотреть и дышать в трубку. Выдувать воду из трубки.

Методические указания

• Детей 7-8 лет тренер обычно опускает в воду сам, удерживая за обе руки. Первое упражнение гребки ногами кролем в «стойке», тоже может выполняться с помощью тренера, тренер удерживает в воде ребенка за обе руки.

• Удерживать своего ребенка за руки могут родители, если они присутствуют на занятии.

4. «Стойка» с удержанием за опору (бортик). Выполняется в воде в вертикальном положении, уровень воды на уровне подбородка, руки вытянуты вперед на ширине плеч и удерживаются за бортик или сливную канавку (на уровне воды). Выполнять гребковые движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

5. Упражнение «стойка» с доской прижатой к груди. Выполнять гребковые движения ногами кролем с вращением вокруг своей оси (игра «танцы на воде»).

Методические указания

- Сохранять в воде вертикальное положение тела, не сгибаться в тазобедренном суставе, не сгибать ноги в коленных суставах. Выполнять гребковое движение ногами от бедра, постоянно ощущая сопротивление воды при гребке.
- Стараться подняться как можно выше из воды за счет качественного гребкового движения ногами.
- Не «падать» вперед и не «уходить» назад — выполнение этого требования возможно только при симметричном гребке ногами.
- К выполнению гребковых движений ногами в горизонтальном положении тела (держась руками за бортик) и плаванию с доской можно перейти после того, как тренер убедится, что дети могут удержать себя над водой за счет гребковых движений ногами в ластах.
- В тренировочном процессе имитационное упражнение *«стойка»* выполняется с удержанием руками за опору и без удержания, с разными вариантами положения рук, в зависимости от уровня подготовки обучающихся и от задач тренировки.
- На первых занятиях «стойка» выполняется с удержанием за опору (руки тренера, шест в руках тренера, бортик бассейна, сливная канавка, лестница и тд.). После формирования устойчивой техники гребкового движения ногами и опоры на воду при гребке, переходят к выполнению «стойки» без удержания руками за опору. *Например:*

- Упражнение «стойка» без удержания за опору. Руки в стороны, лежат на поверхности воды. Выполнять гребковые движения ногами кролем с периодическим погружением под воду и выходом, как можно выше над водой, за счет усиленного гребка ногами.

- «Стойка» без удержания за опору, руки вытянуты вверх в ОП.

- «Стойка» в воде без ласт с гребковыми движениями руками - эффективное упражнение для формирования чувства опоры на воду кистями рук.

Методические указания

- С целью повышения плотности занятия и формирования устойчивых навыков правильного гребкового движения ногами кролем и дельфином, правильного положения тела пловца, рекомендуется несколько первых занятий начинать со стандартной разминки: гребковые движения ногами кролем и дельфином из положения сидя на бортике, ноги опущены в воду; «стойка» в воде в разных вариантах.
- Формировать навык самостоятельного подсчета выполненных гребков. Это навык необходим для контроля и повышения качества техники плавания в дальнейшем обучении.
- Если ребенок очень боится и не спускается в воду, возможно, с ним нужно заниматься отдельно на мелком месте. Здесь тоже может быть полезна помощь родителей.
- На первых занятиях хорошо помогают освоиться с водой игры на мелком месте: «Канатоходцы» - спуск по шесту до дна бассейна, «Сокровища на дне» - поиск и сбор игрушек со дна бассейна. В дальнейшем эти игры используют для освоения навыка погружения под воду без трубки и без маски.
- Трубку и маску рекомендуется снимать только после того, как дети научаться свободно плавать и нырять в маске и трубке. Поэтому примерно на 4-5 занятии вводятся игры с погружением в воду без масок.
- Хорошо отрабатывается ускорение гребковых движений ногами при выполнении «стойки» в игре «Ракета» - кто выше выйдет из воды вверх с помощью гребковых движений ногами.
- В отечественной и зарубежной литературе упражнения в вертикальном положении (в «стойке») рекомендуется только для формирования толчка ногами в брассе.

Упражнения для формирования правильных навыков положения тела пловца в воде, скольжения, ныряния.

Правильное положение пловца в воде подразумевает выполнение всех требований, необходимых для достижения высокой скорости проплывания дистанции.

В данной методике используется термин — *основное положение пловца (ОП)*

Основное положение тела пловца в воде - это положение тела, при котором выполняются следующих требования:

- руки вытянуты вверх и сведены в локтях как можно ближе,
- кисти рук лежат одна на другой,
- плечи вытянуты вперед и направлены внутрь,
- голова зажата руками чуть выше ушей без промежутков между головой и руками,

- взгляд направлен вперед и вниз,
- грудь и живот находятся в одной плоскости,
- спина в поясничном отделе прямая,
- таз опущен в одну плоскость с животом и грудью или ниже,
- ноги максимально выпрямлены в коленном суставе,
- стопа максимально оттянута,
- тело при плавании по поверхности принимает положение профиля крыла самолета (такое положение тела дает максимальную подъемную силу при движении пловца вперед).

Методические указания

- При обучении детей плаванию с первых занятий важно уделять особое внимание формированию правильных навыков положения тела в плавании.
- Упражнения, которые специально решают эту задачу, являются несложными, но их нужно выполнять на всех занятиях, и контроль за правильным их выполнением со стороны тренера и обучающихся, необходим.
- Тренировка пловцов включает разнообразные общеразвивающие и специальные упражнения, при их выполнении необходимо контролировать правильное положение тела, соответствующее требованиям ОП.

Имитационные упражнения для освоения ОП пловца и скольжения

на суше:

1. и.п. - стоя на полу, ноги вместе, руки подняты вверх , кисти лежат одна на другой. Под команду тренера максимально вытянуться вверх и выполнить все требования ОП. Упражнение выполняется 6-8 раз на задержке дыхания на несколько секунд (для детей 7-9 лет — задержка дыхания 15-20 сек.).
2. и.п. - лежа на груди. Выполняется тоже упражнение.
3. и.п. - лежа на спине. Выполняется тоже упражнение.
4. и.п. - лежа на груди (или на боку, на спине) руки вытянуты вперед в ОП, стопы ног поставлены на стену на уровне тела, колени полусогнуты - имитация отталкивания от стенки при выполнении скольжения.
1. Выпрыгивания вверх с руками в ОП — имитация отталкивания и скольжения.

Методические указание:

- контроль со стороны тренера за правильностью выполнения ОП;
- обязателен контроль за самочувствием детей при задержке дыхания, особенно на первых занятиях.

Упражнения для освоения ОП пловца, скольжения и отталкивания ногами от поворотной стенки ванны бассейна, выполняемые *на воде:*

1. И.п. стоя, спина прижата к стенке бассейна. Руки лежат на воде перед грудью на ширине плеч. Прыжком ноги ставятся на стенку с одновременным опусканием головы вниз в воду. Выполняется скольжение на поверхности воды или в нырянии. Выполняется под команду.
2. Плавание при помощи движений ногами кролем на груди, на спине с доской, без доски с руками впереди.

Методические указания:

- При выполнении скольжения и при плавании всех упражнений, выполняемых от стенки бассейна, обязателен контроль за правильным отталкиванием от стенки бассейна.
- Хороший результат при обучении толчка от стенки, дает использование в воде шеста с обручем на конце и шеста с площадкой для постановки ног при отталкивании от стенки. Дети с интересом стараются поставить ноги на площадку, хорошо оттолкнуться и проскользить в обруч. Обруч хорошо помогает при обучении нырянию.
- Выполнение скольжений в соревновательно-игровой форме «Кто дальше?» дисциплинирует детей и стимулирует улучшение техники.
- Выполнение скольжения рекомендуется на каждом занятии с обязательным контролем за правильностью и своевременной корректировкой ошибок.
- Для стимулирования качественного отталкивания и скольжения, рекомендуется использовать отметку на дне бассейна, до которой дети должны доскользить.
- Скольжение выполняется по поверхности и в нырянии.
- При выполнении скольжения с проныриванием, с первых занятий нужно обучать детей выдувать воду из трубки при выходе из-под воды на поверхность.
- В процессе обучения дети легко выполняют отталкивание и скольжение на груди с

последующим переворотом на спину для проплывания дистанции кролем на спине в ластах.

• Наиболее эффективно техника ОП формируется в нырянии, при плавании с доской и на спине с помощью гребковых движений ногами.

• Для ознакомления с выталкивающей силой воды, в методике использовано игровое упражнение «Торпеда» - выполняется без ласт на глубоком месте бассейна. Требуется погрузиться вертикально в воду и оттолкнувшись ото дна, выскочить как можно выше над водой. Игра формирует навыки выполнения хорошего толчка при выполнении поворотов и стартов.

• Важно отметить, что показатель времени скольжения на отрезке 5 метров — один из важных параметров при отборе детей для дальнейшего спортивного совершенствования, поэтому правильное обучение скольжению и отталкиванию от бортика — важная задача.

• Скольжение по поверхности и под водой (в нырянии) на первых занятиях выполняется в ластах, маске и трубке, до тех пор, пока у детей не сформируется устойчивый навык удержания на воде.

• При плавании с доской на груди, при гребковом движении ногами в ластах, на поверхность воды должны выходить только пятки ласт.

• При плавании на спине, при гребковом движении ногами, на поверхность воды должны выходить концы ласт. Колени не должны разрывать поверхность воды, таз должен быть на уровне поверхности воды.

• Освоение упражнений в «стойке» дает устойчивый навык правильной техники гребковых движений ногами в ластах и без ласт на груди и на спине.

Упражнения для изучения техники движений рук, ног и дыхания, общего согласования движений при плавании кролем на груди и на спине.

Для изучения движений рук, ног и дыхания, общего согласования движений при плавании кролем на груди и на спине на начальном этапе обучения выполняются простые упражнения.

На суше:

1. И.п. — стоя, обе руки подняты вверх. Круговые движения обеими руками назад, вперед. («Мельница»).

2. И.п. — стоя, обе руки подняты вверх. Круговые движения обеими руками назад, вперед, руки должны на короткий момент встретиться наверху, можно с коротким хлопком ладоней, как при передаче эстафеты. («Мельница»).

3. и.п. - стоя, наклон вперед до горизонтального положения тела на уровне пояса, руки вытянуты вперед и удерживают доску для плавания. Выполняется имитация гребка руками кролем одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

4. Выполняется имитация гребка руками кролем при помощи поочередных движений руками. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

5. И.п. – то же, обе руки впереди. Имитация движений руками кролем, с подменой: как только одна рука, выполнившая гребок, вернется в исходное положение, гребок начинает другая рука.

6. И.п. — то же, обе руки вытянуты вперед, ладони лежат одна на другой. Имитация движений ногами и руками кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, выполняющей гребок кролем, выдох — при имитации опускания лица в воду. То же, поменяв положение рук.

Особое внимание уделяется дыханию. Пловец определяет для себя руку (правую или левую), с которой ему удобно согласовывать дыхание. Во время проноса руки сверху (над водой) выполняется вдох, а во время гребка — выдох.

Методические указания

• при выполнении гребковых движений руками, необходимо вытягиваться вверх или вперед (по ходу предполагаемого движения);

• ускорять движение руки к концу гребка;

• при обучении гребку, руки должны коротко встречаться впереди (сверху), не допуская торможения руки у бедра — упражнение «мельница» с хлопком ладонями впереди;

• следить за ритмичностью дыхания: выдох начинается при опускании руки в воду (впереди), выдох заканчивается с поднятием руки вверх над водой (у бедра), и сразу с подъемом руки вверх, начинается вдох.

На воде:

1. Плавание с доской при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

2. Плавание с доской при помощи поочередных движений руками. После выполнения

гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

3. Плавание кролем на груди с вытянутыми вперед руками. Выполнить гребок одной рукой и вернуть ее в исходное положение (впереди), повторить движение другой рукой.

4. Плавание кролем на спине с вытянутыми вперед руками. Выполнить гребок одной рукой и вернуть ее в исходное положение (впереди), повторить движение другой рукой.

5. «Стойка» в вертикальном положении без ласт. Выполняя гребковые движения ногами кролем, делать перед собой гребковые движения кистями. Задача: удержаться над поверхностью воды за счет гребковых движений руками и ногами, научиться чувствовать ими опору на воду.

6. Игра «Торпеда» для формирования чувства опоры на воду при гребке руками. Выполняется на глубоком месте бассейна без ласт в маске, дети опускаются в вертикальном положении до дна, отталкиваются ногами ото дна, стараются как можно выше и быстрее выйти на поверхность воды за счет толчка ногами ото дна и гребков руками.

Методические указания

- выполнять требования ОП пловца, правильного гребка ногами кролем;
- на спине и на груди руку вынимать из воды движением плеча, бедра и плечи «перекатываются», удерживая нейтральное положение головы (если не делается вдох во время гребка);
- гребок делать до бедра, *ускорять движение руки к концу гребка*;
- тянуться вперед в направлении движения;
- следить за ритмичностью дыхания: выдох начинается при опускании руки в воду (впереди), выдох заканчивается с поднятием руки вверх над водой (у бедра), и сразу с подъемом руки вверх, начинается вдох.
- На суше и на воде при выполнении имитационных упражнений для изучения движений руками кролем, следует избегать указаний на остановку или притормаживание руки у бедра, такая установка ведет к нарушению координации гребковых движений руками, к потере пловцом обтекаемости. Задержка руки у бедра часто встречается у начинающих пловцов.
- В начале обучения плаванию все упражнения на воде для изучения движений рук и дыхания при плавании кролем на груди и на спине выполняются в ластах, маске и трубке.
- После закрепления правильных навыков положения тела пловца, гребковых движений руками, координации движений ног и рук пловца, приступают к выполнению упражнений без трубки, без ласт, без маски в разных вариантах, в зависимости от уровня подготовки и задач тренировки.

Прыжки в воду. Упражнения для изучения стартового прыжка.

В обучении плаванию детей младшего школьного возраста, прыжки в воду занимают особое место, как развивающие координацию движений и как игровые элементы, повышающие эмоциональный уровень занятия.

Использование при первых прыжках маски и ласт, значительно снижает уровень инстинктивного страха перед водой. Облегчает освоение прыжков, приобретенный на первых занятиях, навык опоры ластами на воду при гребковом движении ногами. Чувство опоры уменьшает ощущения беспомощности при попадании в воду, и после прыжка дети без паники доплывают до шеста в руках тренера или до лестницы.

Маска облегчает ориентацию под водой и дети правильно движутся под водой к шесту или лестнице.

Выбор вариантов прыжков в воду определяется задачами урока и желаниями детей.

1. Прыжки в воду ногами вниз из положения стоя.
2. Прыжки в воду ногами вниз помощью маха руками, с «приводнением» как можно дальше от места старта.
3. Прыжки в группировке, например «бомбочка»
4. Прыжки за крупным предметом на дне бассейна.
5. Прыжки через шест в руках тренера.
6. Прыжки в обруч и тд.
7. Сидя на бортике и, уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени, и, оттолкнувшись ногами, упасть вводу.
8. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
9. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой

одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду.

10. То же, вытянув руки вверх.

11. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверху.

12. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

13. То же, что и предыдущее упражнение, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

14. Прыжки с пронырыванием как можно дальше за отметку на дне.

Для успешного освоения техники произвольных и стартовых прыжков, важно предварительно их изучить в зале в имитационных упражнениях.

В предлагаемой Методике все прыжки в воду выполняются на глубоком месте, это обусловлено использованием дополнительного инвентаря и предшествующему обучению правильным гребковым движениям ногами.

Техника выполнения поворотов.

На начальном этапе обучения плаванию изучается техника простых поворотов: открытый плоский поворот в кроле на груди и на спине.

Открытый плоский поворот в кроле на груди.

Техника поворота разучивается по элементам: подплывание к поворотному щиту и касание его рукой; группировка, вращение и постановка ног на щит; отталкивание, скольжение и первые гребковые движения. Затем поворот выполняется в целостном виде.

После освоения поворота в одну сторону точно так же разучивается поворот в другую сторону.

Имитационные упражнения *на суше*

1. И.п. - стоя спиной к стенке, уперевшись в нее правой рукой. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и прижать колено к груди; поставить ногу на стенку и выполнить отталкивание с имитацией скольжения и первых плавательных движений.

2. То же, но уже с постановкой правой руки на стенку и вращением; во время вращения выполняется вдох.

3. То же, с постановкой правой руки на стенку с шага.

4. То же, с имитацией подплывания к поворотному щиту — полная имитация поворота.

Упражнения *на воде:*

Выполнить отдельно все элементы поворота: касание рукой стенки, группировка, вращение, постановка ног на стенку, вдох, отталкивание, скольжение. Упражнение выполняется сначала с места, затем с отталкивания и с подплывания.

Открытый плоский поворот в кроле на спине.

Имитационные упражнения *на суше:*

1. И.п. — стоя лицом к стенке, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2. И.п. — стоя боком к стенке, уперевшись в нее правой рукой. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и прижать колено к груди; повернуться лицом к стенке, выпрямить правую руку и поставить ногу на стенку; выполнить мах обеими руками вперед и отталкивание от стенки.

3. То же, но уже с постановкой правой руки на «поворотный щит».

4. То же, но с «подплыванием» к «поворотному щиту».

Упражнения *на воде:*

Выполнить поворот с отталкивания и скольжения, затем с подплывания.

В случае дальнейшего совершенствования в плавании, изучение более сложных скоростных поворотов будет необходимым, на начальном этапе обучения навыки простых поворотов достаточны.

В приложении № 7 представлены упражнения и подвижные игры.

2.5. Инструкторская и судейская практика

Обучающиеся, достигшие 14-летнего возраста, могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения спортивных соревнований.

2.6. Воспитательная работа

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием подводным спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой пловцов.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего, уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными велосипедистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (велосипедного спорта), так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки пловцов. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена. Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный пловец должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру - преподавателю следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом – тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер- преподаватель должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в велосипедном спорте и вообще жизни, и

побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных пловцов с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного пловца от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

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

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям плаванием в ластах. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера- преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер - преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными пловцами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность*.

Воспитание волевых качеств пловца - одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в

процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в различных соревнованиях, в различных условиях - наиболее эффективные средства воспитания волевых качеств у пловцов.

В процессе многолетней подготовки пловцов вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия - привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния пловца. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера-преподавателя, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру - преподавателю необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными пловцами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером- преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в

коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

3. Нормативы физической подготовки

3.1. Приемное тестирование для зачисления в спортивно-оздоровительные группы

Таблица 12

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	**Девочки**
Скоростно-силовые качества	Прыжок с двух ног с места	Прыжок с двух ног с места
Гибкость	Наклон вперед	Наклон вперед
	Подвижность в голеностопных суставах	Подвижность в голеностопных суставах
	Подъем ног	Подъем ног

Зачисление на этапы проводится по рейтинговой системе, которая включает в себя результаты тестирований. Муниципальным заданием ограничивается количество зачисленных.

3.2. Требования по освоению общеразвивающей программы и основание для зачисления на предпрофессиональную программу

Результатами освоения Программы 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;
- 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 избранным видом спорта.
- правила соревнований по подводному спорту;
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов;

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий подводным спортом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в дисциплине плавание в ластах;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

Нормативы общей и специальной физической подготовки по освоению общеразвивающей программы и основание для зачисления на предпрофессиональную программу

Таблица 13

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	**Девочки**
Скоростно-силовые качества	Прыжок с двух ног с места (не менее 1м)	Прыжок с двух ног с места (не менее 90 см)
Гибкость	Наклон вперед (не менее минус 20 см)	Наклон вперед (не менее минус 15 см)
	Подвижность в голеностопных суставах (угол равен или более 160 градусов)	Подвижность в голеностопных суставах (угол равен или более 160 градусов)

	Подъем ног (не менее 20 см)	Подъем ног (не менее 15 см)
Техническая подготовка	Скольжение с толчка 5м (не более 4,00 сек)	Скольжение с толчка 5м (не более 4,00 сек)

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения и может продолжить обучение по общеразвивающей программе на общих основаниях со сдачей приемного тестирования.

Перевод обучающихся на предпрофессиональную программу на этап начальной подготовки осуществляется на основании выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, стажа занятий, заключения врача, при установлении положительной динамики прироста спортивных результатов. Муниципальным заданием ограничивается количество зачисленных на предпрофессиональную программу на этап начальной подготовки.

Учреждение вправе включить, исключить или изменить содержание контрольных упражнений (тестов).

Техника выполнения контрольных упражнений (тестов)

1. «Наклон вперед»
   И.п. – о.с. на скамейке
   Выполняется наклон вперед, ноги прямые. Измеряется расстояние от опоры до кончиков пальцев рук.
2. «Подвижность в голеностопных суставах»
   И.п. – сед на полу.
   Ноги разгибаются в голеностопном суставе.
   Гониометром измеряется угол «стопа-голень».
3. «Подъем ног»
   И.п. – лежа на животе, руки в О.п.
   Выполняется подъем прямых ног.
   Измеряется расстояние от пола до пальцев ног.

3.3. Методические указания по организации тестирования

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно:

1. с 01.09. по 15.10.
2. В иных случаях – в порядке, установленном локальным нормативным актом.

Зачисление обучающихся оформляется приказом руководителя на основании приемного тестирования, решения приемной комиссии или апелляционной комиссии в сроки, установленные организацией.

Промежуточное тестирование. Проводится с целью корректировки учебного процесса и проходит в середине учебного года (с декабря по январь). Для лиц, успешно освоивших Программу, согласно о Положении о сокращенной форме обучения, данное тестирование будет являться итоговым.

Итоговая аттестация. Проходит в конце учебного года (с апреля по май).

4. Информационное обеспечение программы

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Перечень информационного обеспечения

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт федерации подводного спорта России [Электронный ресурс] URL: http://www.ruf.ru

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: http://www.minsport.gov.ru/

Литература:

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Учеб. пособие. - М.: Просвещение, 1978
2. Берестецкая, Н.Ю. Методика технической подготовки пловцов с учетом возрастных особенностей формирования двигательной функции: Автореф. дис. …канд. пед. наук. - Киев, 1987
3. Биневский, Д.А. Возрастные особенности формирования спортивно-технических навыков у пловцов учебно-тренировочных групп ДЮСШ: Автореф. дис. …канд. пед. наук. - М., 1993
4. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям. М., 1985
5. Булгакова, Н.Ж. Обучение плаванию в школе. - М.: Просвещение, 1974
6. Булгакова, Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: Физкультура и спорт, 1986
7. Вайцеховский, С.М. Подготовка сильнейших пловцов мира / С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1972
8. Ваньков, А.А. Учитесь плавать кролем на спине. М.: Физкультура и спорт, 1970
9. Вильке Курт. Плавание для начинающих: Пер. с нем. М.: Знание, 1991. - № 4
10. Гольцев, В.Н. Методика начального обучения плаванию детей в условиях глубокого бассейна / В.Н.Гольцев, Л.В.Трубицына // Плавание: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1984.- №1
11. Ерофеев, Л.М. Учитесь плавать. Изд. 2-е. - Л., 1978
12. Зверник, В.И. Подготовка дельфинистов : метод. рекомендации / В.И. Зверник. – Минск, 1988
13. Зенов, Б.Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде / Б.Д. Зенов, И.М. Кошкин, С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1986
14. Иванченко, Е.И. Наука о спортивном плавании (планирование подготовки, контроль и совершенствование техники, силы, гибкости, выносливости, скорости, управление спортивной тренировкой): учеб. – Метод. пособие / Е.И. Иванченко. – Минск: АФСиС РБ, 1993
15. Каунсилмен, Д. Спортивное плавание. М: Физкультура и спорт, 1982
16. Крыжов В.А. Сборник Спортсмен-подводник. М: Патриот, 1991
17. Кубышкин, В.И. Учите школьников плавать: кн. для учителя / В.И. Кубышкин. – М.: Просвещение, 1988
18. Литвинов, А.А., Ивченко, Е.В., Федчин, В.М. Азбука плавания: для детей и родителей, бабушек и дедушек. - С-Пб.: Фолиант, 1995
19. Лях, В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. - Минск: Полымя, 1989
20. Мароти, Э.Ю. Применение специальных методов и технических средств при массовом обучении и совершенствовании в спортивном плавании //Теория и практика физической культуры. -1982. -№ 6
21. Оноприенко, Б.И. Учите детей плавать. М.: Физкультура и спорт, 1969
22. Педролетти, М. Основы плавания: обучение и путь к совершенству / М. Педролетти. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006
23. Петрухин, А.С. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков / А.С. Петрухин, Н.И. Обренмова. – М.: Академия, 2000
24. Плавание / под ред. Платонова В.Н. – Киев: 2000
25. Платонов, В.Н. Сильнейшие пловцы мира: методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов, С.Л. Фесенко. – М. : Физкультура и спорт, 1990

26. Сапин, М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков / М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина. – М.: Академия, 2000
27. Теоретическая подготовка юных спортсменов / под редакцией Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: Физкультура и спорт, 1981
28. Шумков, А.Д. Азбука плавания в ластах. Часть 1.- Москва, 2008

5. План физкультурных и спортивных мероприятий

5.1.Официальные региональные спортивные мероприятия по подводному спорту на 2015 год

Таблица 14

№ п/п	Наименование соревнований	Дата проведения
1	Открытые областные соревнования «Мемориал В.А. Шевелева»	07-09.01.2015
2	Открытое Первенство г. Томска по подводному спорту среди юношей и девушек до 16 лет	05-07.02.2015
3	Открытое Первенство г. Томска по подводному спорту среди юношей и девушек до 18 лет	05-07.02.2015
4	Открытый Чемпионат г. Томска по подводному спорту	12-14.02.2015
5	Первенство Томской области по подводному спорту среди юношей и девушек до 16 лет	Март 2015
6	Первенство Томской области по подводному спорту среди юношей и девушек до 18 лет	Март 2015
7	Чемпионат Томской области по подводному спорту	02-04.04.2015
8	Областные соревнования «Кубок Федерации по подводному спорту среди ветеранов»	Апрель 2015
9	Универсиада среди студентов (город)	Май 2015
10	Международный фестиваль водных видов спорта	Ноябрь 2015

5.2.Неофициальные физкультурные спортивные мероприятия отделения подводного спорта МАОУ ДОД ДЮСШ УСЦ ВВС им. В.А. Шевелева

Таблица 15

№ п/п	Наименование соревнований	Дата проведения
1	Спортивный праздник «Посвящение в подводники»	Октябрь
2	Спортивные соревнования «На приз Деда Мороза»	Декабрь
3	Первенство отделения, посвященное Дню защитника Отечества	Февраль
4	Первенство отделения, посвященное Международному женскому Дню	Март
5	Спортивный праздник «Умею плавать»	Май