

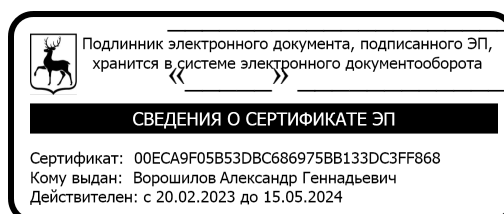
**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Триумф»  
(МАУ ДО «СШ «ФОК «Триумф»)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «СШ «ФОК «Триумф»

А.Г. Ворошилов

2023г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ПОДВОДНЫЙ СПОРТ»  
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА**

**Срок реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе – 3 года**

**Разработчики Программы:**

Начальник отдела спорта А.В. Афошкина  
Тренер-преподаватель М.В. Пугачева

г. Володарск, Нижегородская область  
2023 год

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта – подводный спорт (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «подводный спорт».

1.2. Реализация Программы направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

1.3. На данном этапе решаются следующие задачи:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- осуществление общей физической подготовки обучающихся;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе методик физической подготовки;
- получение обучающимися начальных знаний в области вида спорта «подводный спорт», освоение основных правил вида спорта, знакомство с историей вида спорта;
- овладение базовыми техническими и тактическими умениями, навыками во время регулярных тренировочных занятий;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта – «подводный спорт».

1.4. Подводный спорт – неолимпийский вид спорта. Отнесен к служебно-прикладным видам спорта, основанный на плавании, нырянии и спуска под воду с применением специального снаряжения, приборов, аппаратуры и оборудования. Подводный спорт составляет 7 дисциплин: ориентирование, плавание в ластах, апноэ, дайвинг, подводная охота, акватлон, регби. В МАУ ДО «СШ «ФОК «ТРИУМФ» культивируются 2 дисциплины: акватлон и плавание в ластах на этапах спортивной подготовки. На спортивно-оздоровительном этапе реализуется только обучение элементам и базовым техникам плавания в ластах.

Плавание в ластах – ряд дисциплин подводного спорта, где основной задачей спортсмена является преодоление дистанции по поверхности воды или под водой с помощью мускульной силы без применения каких-либо механизмов за наименьшее время.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.

2.1. Срок реализации этапа и возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих подготовку в группе на спортивно-оздоровительном этапе указаны в таблице №2:

*таблица №2*

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц	Наполняемость (человек)
СОЭ	3	7	10-30

2.2. Объем программы. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

таблица №3

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап	
	1 и 2 год обучения	3 год обучения
Количество часов в неделю	4	6
Общее количество часов в год	152	228

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные занятия;
- спортивные соревнования;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

#### **Учебно-тренировочные занятия**

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является занятие продолжительностью до 2 часов. Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники. При организации учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за обучающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования. В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Необходимым условием проведения эффективного учебно-тренировочного процесса является проведение воспитательной работы со спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным учебно-тренировочным планом. Прикрепленные тренеры-преподаватели вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий.

#### **Спортивные соревнования.**

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам вида спорта «подводный спорт»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Официальные спортивные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) указанных в официальных правилах соревнований по подводному

спорту и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Участие в соревнованиях. На этом этапе дети только начинают изучать правила проведения соревнований. К концу первого учебно-тренировочного года могут проводиться внутригрупповые соревнования. Так как учащиеся не выступают на официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности (мужества, инициативы, смелости, уважения к товарищам, стойкости в поединке с противником).

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план:

2.4.1. Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе (таблица №6):

таблица №6

Виды подготовки и иные мероприятия	1 и 2 год обучения	3 год обучения
	Недельная нагрузка в часах	
	4	6
	Наполняемость групп (человек)	
	10-30	
Общая физическая подготовка (%)	70	60
Специальная физическая подготовка (%)	10	12
Техническая подготовка (%)	15	24
Теоретическая подготовка (%)	3	2
Участие в соревнованиях (%)	2	2
Общее количество часов в год	<b>152</b>	<b>228</b>

#### 2.4.2. Годовой учебно-тренировочный план (в часах)

Виды подготовки и иные мероприятия	1 и 2 год обучения	3 год обучения
	Недельная нагрузка в часах	
	4	6
	Наполняемость групп (человек)	
	10-30	
Общая физическая подготовка (ч),	106	136
Специальная физическая подготовка (ч)	15	28
Техническая подготовка (ч)	23	56
Теоретическая подготовка (ч)	4	4
Участие в соревнованиях (ч)	4	4
Общее количество часов в год	<b>152</b>	<b>228</b>

Программа рассчитывается на 38 недель в год. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает – двух часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность не должна составлять более четырех часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы (таблица №6):

*таблица №6*

№	Направления работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
1.1.	Формирование ЗОЖ	Дни здоровья и спорта; Участие в пропагандистских акций по формированию ЗОЖ средствами различных видов спорта;	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна и отдыха, восстановительных мероприятий, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепление иммунитета)	В течение года
<b>2.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
2.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развитие спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках;	В течение года
<b>3.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и	Семинары, мастер-классы, показательные выступления обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	В течение года

	навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитанию толерантности и взаимоуважения; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	---	--

### **3. Система контроля.**

#### 3.1.1. Основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе:

- изучить основы безопасного поведения на занятиях;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть базовыми основами техники и тактики по виду спорта «подводный спорт»;
- принимать участие во внутригрупповых соревнованиях начиная со второго года.
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «подводный спорт».

### **4. Рабочая программа по виду спорта – «подводный спорт».**

#### **4.1. Программный материал:**

**4.1.1.** На спортивно-оздоровительный этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 3 года. На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта и выбор спортивной специализации. Этап направлен на привлечение к занятиям подводным спортом большого количества обучающихся.

Этап начальной подготовки направлен на привлечение к занятиям плаванием большого количества обучающихся.

Основными задачами этого этапа являются:

- всесторонняя физическая подготовка;
- обучение спортивному плаванию;
- обучение элементам базовой техники плавания в ластах;
- развитие координации движений;
- выявление задатков способностей у детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

В соответствии с поставленными задачами применяются средства ОФП и СФП:

- имитационные упражнения;
- упражнения по освоению с водой;
- игры и развлечения на воде.

Средствами наземной подготовки служат:

- общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- акробатические упражнения (кувырки, перекаты);
- упражнения на укрепление мышц спины и пресса;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега;
- упражнения на развитие плечевого пояса;
- упражнения на развитие силы; имитационные упражнения;

– спортивные и подвижные игры.

При проведении занятий с детьми следует помнить, что двигательные навыки у детей младшего возраста формируются очень медленно, внимание их неустойчиво, поэтому следует давать разнообразные подготовительные упражнения.

### **Программный материал для практических занятий.**

Учебно-тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части урока сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения. В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники подводного плавания. Изучаются техники спортивных способов подводного плавания, стартов и поворотов. Заключительная часть урока направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок подведение итогов. В течение года на место выбывших детей (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Дети, успешно освоившие программу этапа, переводятся на следующий этап обучения. Среди средств подготовки широко используются общеразвивающие, специальные имитационные упражнения на суше, упражнения для изучения совершенствования техники способов подводного плавания, игры, эстафеты, прыжки в воду.

### **Общая физическая подготовка**

Физическая подготовка пловцов – подводников направлена на развитие и совершенствование двигательных способностей спортсмена, которые проявляются в многообразных навыках и умениях. Физическую подготовку принято делить на общую и специальную. Общая физическая подготовка (ОФП) рассматривается как наиболее эффективное средство оздоровления спортсменов направленная на: гармоничное развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, расширения функциональных возможностей организма. Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими пловцами. 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.

Средства ОФП: общая физическая подготовка (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационных способностей, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. В ОФП заложена идея всестороннего физического развития. ОФП помогает в воспитании волевых качеств.

Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) при обучении плаванию в ластах направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков (в группах начальной подготовки и тренировочных группах в большом объеме)

К основным средствам ОФП относятся:

- строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах), различные виды передвижения (обычные ходьба и бег, приставным шагом, спиной вперёд, с различными движениями рук, в приседе и т.п.), подвижные игры, эстафеты;
- прыжки: вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой;
- различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

К основным средствам ОФП в тренировочных группах: общеразвивающие, легкоатлетические и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах, с отягощением), прикладные упражнения различные способы лазания использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста), упражнения с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, в приседе и т.п.), различные виды передвижения (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперёд, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.), упражнения с резиновыми амортизаторами подвижные и спортивные игры, эстафеты, элементы спортивной ходьбы, кроссовая подготовка.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) в подводном спорте предусматривает совершенствование наиболее специфичных для этого вида спорта физических способностей человека. Она основана на базе ОФП и направлена на специфическую подготовленность спортсмена для достижения наивысших результатов (развитие специальной и скоростно-силовой выносливости). Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

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

Средства СФП:

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания в ластах, стартов и поворотов. Имитация на гимнастическом мате: группировок, кувырков, «вращении», являющихся ведущими в плавании. Упражнения для освоения и совершенствования техники плавания в ластах, стартов и поворотов, типа:

- движения руками, ногами и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, дельфином, в сочетании с дыханием и на задержке дыхания;
- прыжки вверх и вперед – вверх их и.п. «старт пловца»;

- имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники скоростных поворотов.
- упражнения на снарядах блочной конструкции, имитирующие движения руками при плавании кролем, ногами – кролем дельфином;
- упражнения для развития основных мышечных групп пловцов-подводников и закрепления рациональных элементов техники.
- специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.
- упражнения на растягивание и подвижность в суставах, в которых происходят основные движения в плавании в ластах: в плечевом, голеностопном, тазобедренном, коленном суставах, шейном и поясничном отделах позвоночного столба.
- упражнения, обеспечивающие растяжение и подвижность в суставах: маятникообразные упражнения; пружинящие; вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения; повороты; сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т.п. При развитии гибкости желателен высокий темп движений. В этом случае мышцы подвергаются большему растяжению, увеличивается длительность воздействия на соответствующие суставы.

#### СФП на суше

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.

Основными средствами СФП являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения:

- упражнения с резиновыми амортизаторами, упражнения с предметами и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях плавания,
- упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания, применяемыми при плавании в ластах: быстрый вдох через и продолжительный полный выдох через рот; полный быстрый выдох через открытый рот, с несколько округленными губами, сразу же – в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 с.

Дыхательные упражнения выполняются на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний с движением рук.

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.

#### СФП на воде:

- упражнения на выносливость, соответствующие продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде;

- упражнения специальной физической подготовленности повышения скоростных возможностей;
- интервальное проплавание отрезков протяжённостью 25 м, скорость проплывания 90-100%, отдых между отрезками 40-60 секунд;
- интервальное проплавание отрезков протяжённостью 50 м, скорость проплывания 90-100%, отдых между отрезками 60-90 секунд;
- интервальное проплавание отрезков протяжённостью 12,5 м, скорость проплывания 90-100%, отдых между отрезками 15-20 секунд;
- переменное плавание: 25 м интенсивно + 25 м свободно (всего 300-400м), 25 м интенсивно + 50 м свободно (всего 400-600 м), 50м интенсивно + 50м свободно (всего 400-600 м), 25 м интенсивно + 25м свободно + 50 м интенсивно + 50 м свободно (всего 400-600м); скорость проплывания «интенсивного отрезка» - 90-100 %, «малоинтенсивного» - 60-75 %; использование более низких скоростей не будет способствовать совершенствованию скоростной техники.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка пловцов – подводников складывается из двух основных частей: овладения техникой разнообразных упражнений, выполняемых на суше и в воде, и ее совершенствования, а также формирования стиля спортсмена. Спортивная техника для каждого спортсмена является индивидуальной. Для формирования индивидуальной техники следует учитывать морфотип спортсмена, его общую и специальную физическую подготовку, двигательные качества, функциональные возможности, умение проявлять волевые и мышечные усилия. Индивидуальная техника не является догмой, она может изменяться в лучшую или худшую сторону в зависимости от уровня подготовленности. Основную перестройку техники проводят в первой половине подготовительного периода. По мере необходимости, технику можно корректировать и на протяжении всего тренировочного цикла, для чего следует:

- изучать технику плавания в ластах, технику ныряния и подводного плавания,
- проводить анализ собственных ошибок в технике выполнения упражнений,
- изучить физические качества, способствующие совершенствованию техники стартов и поворотов.

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки спортсмена высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, психологической) и определяет уровень спортивного мастерства подводника. Высокая техническая подготовленность позволяет ему полноценно реализовывать свой двигательный потенциал и успешно решать тактические задачи в соревновательной деятельности.

### **Обучение техники старта и поворота (скоростного поворота) в подводном спорте.**

Выполнение старта и поворота в подводном спорте играет важное значение в преодолении дистанции. От того, насколько хорошо усвоена техника этих элементов, в значительной степени зависит исход борьбы на соревнованиях, так как порой успех определяет разница в сотые доли секунды. Иногда преимущество, полученное на старте, невозможно отыграть по ходу дистанции, особенно на спринтерских дистанциях, а хорошо выполненный поворот позволяет продолжить движение по дистанции, сохраняя принятый до поворота ритм и темп движений, экономно использовать силы, поддерживать скорость прохождения дистанции и оптимальный режим дыхания.

Далее продолжается изучение элементов техники плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании, плаванию основным стилем. В конце тренировочного года проводятся контрольные соревнования в группе, где каждый участник проплывает несколько дистанций. Тренер оценивает технику плавания, стартов и поворотов.

### **Обучение и совершенствование техники старта.**

Старт – это двигательное действие с целью преодоления инерции покоя тела и быстрого перехода к циклической деятельности. В настоящее время нет единого мнения относительно оптимального исходного положения на старте. По-видимому, это объясняется существенно влияющими на его выбор морфофункциональными особенностями спортсмена, а также недостаточно изученной биомеханикой старта. Рассматривая стартовый прыжок, как систему движений, целесообразно выделить три фазы:

- подготовительную (исходное положение);
- рабочую (толчок, полет и вход в воду);
- заключительную (скольжение в воде).

Важный элемент на старте – положение головы. Это подтверждают данные об её влиянии на латентный период двигательной реакции, быстроту одиночного движения и шейного тонического рефлекса на позу пловца. Важнейшим элементом старта являются подготовительные движения до и после сигнала стартера: сгибание ног и туловища, разгибание ног.

Вторая общая программная задача – выполнение оптимального по высоте и траектории полета, оптимального входа в воду, оптимального скольжения и своевременного начала гребковых движений. Эффективность ее решения зависит от способности спортсмена к оценке положения тела и его коррекции, скорости движения, а также от совершенства автоматизированного управления.

### **Обучение техники поворота.**

Среди элементов, из которых складывается преодоление дистанции (старт, плавание, поворот, финиш), поворот, несомненно, является наиболее сложным. Влияние хорошо выполненного поворота на исход спортивной борьбы многократно показывала практика ответственных соревнований.

Для достижения цели действия пловцу необходимо решить две программные задачи: выполнить кувырок и занять исходное положение для последующего толчка; произвести сильный и быстрый толчок в направлении предстоящего движения. Для ориентации используется разметка на дне бассейна или другие ориентиры. Приняв решение о начале поворота, спортсмен одновременным движением вниз головы и рук осуществляет группировку. Руки направлены вниз-назад, кисти приближаются к голеностопным суставам ног. Подбородок касается груди. Вращение происходит в плотной группировке, согнутые ноги движутся над поверхностью воды (плотная группировка способствует преобразованию скорости поступательного движения во вращательное). Необходимо помнить, что с ростом скорости поступательного движения в начале кувырка увеличивается и скорость вращения пловца). В то время как ноги движутся к поворотному щиту, пловец начинает вращение вокруг вертикальной оси за счет одновременного движения согнутых ног в сторону поворота головы. Для успешного выполнения вращения необходимо приподнять таз (уменьшить радиус вращения тела). Вращение тела начинается с поворота головы и ног при согнутых коленных и тазобедренных суставах. Стопы выполняют тыльное сгибание, руки соединены в позе ныряльщика и направлены вверх.

Когда вращение вокруг вертикальной оси полностью закончено, ноги, согнутые в коленных суставах под углом 90°, ставятся на поворотный щит. Угол сгибания зависит от физической подготовленности и морфофункциональных особенностей спортсмена. Пловец отталкивается от бортика бассейна, скользит в позе ныряльщика, начинает гребковые движения. Эффективность поворота зависит в первую очередь от того, насколько ритмично и точно выполнены эти движения.

В процессе обучения можно выделить три основных этапа.

Первый этап заключается в освоении техники входа в поворот. Здесь следует отработать соблюдение следующих педагогических требований: спина «горбатая», голова на груди; движение в ½ сальто без остановки; руки вместе вверху.

Второй этап состоит в отработке начала разгиба и вращения. Педагогические требования к выполнению этого элемента следующие: таз не опускать вниз; активное движение ног; одновременное движение ног и головы под руку в сторону поворота; до вращения согнуть ноги и выполнить вращение согнутыми ногами; голова на груди.

Третий этап предусматривает овладение элементами завершения поворота. Особенности их выполнения: перед толчком от поворотного щита пловец лежит на груди; голова и руки в позе ныряльщика; ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах.

### **Обучение технике старта и поворота на суше и на воде**

Важно, чтобы пловцы выполняли упражнения технически правильно в первую очередь на суше. Без правильного выполнения упражнений на суше, не будет нужного результата на воде. Проводится ознакомление с техникой старта и поворота: рассказ, анализ кинограмм, просмотр видеofilьмов, показ.

Техника старта на суше: обучение позы ныряльщика («стрелочка»), прыжки из различных исходных положений, сохраняя позу ныряльщика, имитационные упражнения на развитие реакции: прыжки вверх с заданиями по сигналу, ускорение по сигналу из различных исходных положений, упражнения с предметами на реакцию.

Техника старта на воде: прыжки в воду с тумбочки в положении стоя «солдат», сидя (руки в основном положении), стартового прыжка «щучкой» с последующим скольжением, с последующим отныром в основном положении (6-8 гребков дельфином-ноги).

Техника поворота на суше: изучение кувырка, длинного кувырка из различных исходных положений с заданием, прыжки и выпрыгивания вверх из положения присев и полного приседа.

Техника поворота на воде: кувырок вперед, кувырок вперед у бортика с постановкой ног на его стенке, отталкивание от бортика с последующим скольжением в основном положении, с последующим отныром в основном положении (6-8 гребков дельфином - ноги). Выпрыгивания из воды вверх, руки в основном положении (если позволяет глубина с мелкой стороны бассейна).

### **План теоретической подготовки:**

Теоретическая подготовка направлена на овладение системой знаний, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности спортсмена, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам - лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они являются частью учебно-тренировочного процесса, их продолжительность определяется объемом информации.

<b>Темы по теоретической подготовке</b>	<b>Сроки</b>	<b>Краткое содержание</b>
История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии; уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Правила вида спорта	сентябрь декабрь-май	Требования по технике безопасности при занятиях подводным спортом. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения на занятиях и соревнованиях.

### **План применения восстановительных средств**

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Средства восстановления:

- рациональное построение тренировочного процесса;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;

- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе. Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена. К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

## **5. Особенности осуществления подготовки.**

Особенности осуществления подготовки по отдельной спортивной дисциплине вида спорта "подводный спорт" основаны на особенностях вида спорта "подводный спорт" и его спортивных дисциплин. Программа рассчитывается на 38 недель в год.

Для зачисления на спортивно-оздоровительный этап лицо должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "подводный спорт".

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском. Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп.

## **6. Условия реализации Программы**

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы по предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и(или)объектом инфраструктуры):

- наличие плавательного бассейна (25 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания

медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)1;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения подготовки.

**Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска информационная	штук	2
3.	Свисток	штук	4
4.	Термометр для воды	штук	2
5.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
6.	Скамейки гимнастические	штук	6
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
8.	Доска для плавания	штук	15
9.	Мат гимнастические	штук	15
10.	Секундомер электронный	штук	8

**7. Кадровые условия реализации Программы.**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

## 8. Информационно-методические условия реализации программы.

1. Шумаков, А. Азбука плавания в ластах / А. Шумаков, Л. Шумакова, Российская подводная федерация - М.: [б.и.], 2008. - 87 с.
2. Давыдов, В.Ю. Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим / В.Ю. Давыдов. – М.: Советский спорт, 2007. - 67 с.
3. Залетаев, И.П. Общеразвивающие упражнения / И.П. Залетаев. – М.: Физкультура и спорт, 2002. - 120 с.
4. Лафлин, Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Терри Лафлин, Джон Делвз; пер. с англ. [Екатерины Шелеховой и Карины Бильдановой] ; под ред. Максима Буслаева. — 3-е изд., — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 208 с. — (Спорт - драйв)
5. **Мясникова, Т. И.** Дисциплины подводного спорта и история их развития: учебное пособие / Т. И. Мясникова. - Екатеринбург: Ажур, 2016. – 102 с.
6. Эйдис, Б.А. Дайверами не рождаются. Начальный курс обучения - М.: КПДР, 2012.-160с.: ил.

### Перечень аудиовизуальных материалов

7. Техника спортивного плавания. 2003, Россия; Учебный фильм; Продолжительность: 47:36 Описание: Обучение видам плавания на примере Российских спортсменов: Кроль, Брас, Баттерфляй, Кроль на спине. Формат: AVI Видео: Videosize: 384x288, Bitrate: 1317kbps Аудио: 44100hz, 16bps, 1ch
8. Обучающее видео: плавание в ластах. <http://www.youtube.com/watch?v=7-5q2H...>

### Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Олимпийский комитет России - [www.roc.ru](http://www.roc.ru)
3. Международный олимпийский комитет - [www.olympic.org](http://www.olympic.org)
4. Всероссийский реестр видов спорта. <http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/priznanie-vidov-spor/>
5. Единая всероссийская спортивная классификация по виду спорта подводный спорт - [www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/)
6. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях - [www.minsport.gov.ru/sport/highsport/edinyy-kalendarnyy-p/](http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/edinyy-kalendarnyy-p/)
7. Министерство спорта Нижегородской области- <https://sport.government-nnov.ru>
8. Федерация подводного спорта России <http://www.ruf.ru/cmas.html>