

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ,  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОМСКА

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ОМСКА  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 6»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор БУ города Омска  
«СШОР № 6»

А.И. Иванов



## ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПОДВОДНЫЙ СПОРТ

разработана на основе федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта подводный спорт  
(утвержден приказом Минспорта России  
от 1 апреля 2015 г. № 306)

Срок реализации программы:  
Этап начальной подготовки – 3 года;  
Тренировочный этап – 5 лет;  
Этап ССМ, ВСМ - не ограничен

Рассмотрена и согласована на  
заседании тренерского совета  
БУ города Омска «СШОР № 6»  
от 27.12.2019 г. Протокол № 4

Разработчики:  
Заместитель директора  
БУ города Омска «СШОР № 6» - О.П. Пургова  
Инструктор - методист  
БУ города Омска «СШОР № 6»  
Е.Н. Тараник

Рецензенты:  
Доцент кафедры ТИМ водных видов спорта ФГБОУ ВО «СибГУФК»,  
КПН – А.С. Казаева  
доцент кафедры ТИМ водных видов спорта ФГБОУ ВО «СибГУФК»,  
КПН – М.Д. Бакшеев

г. Омск  
2020

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к программе спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт	3
1.1.	Краткая характеристика вида спорта.	4
1.2.	Отличительные особенности вида спорта – плавание в ластах.	5
1.3.	Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.	6
2	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	8
2.1.	Зачисление учащихся в спортивную школу.	8
2.2.	Продолжительность этапов спортивной подготовки	8
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание в ластах.	13
2.4.	Режимы тренировочной работы	15
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	17
2.6.	Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	18
2.7.	Перечень тренировочных сборов	19
2.8.	Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки	20
2.9.	Обеспечение спортивной экипировкой	21
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	22
2.11.	Структура годичного цикла	22
3	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	26
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Рекомендации по проведению тренировочных занятий	26
3.2.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	28

3.3.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.	38
3.4.	Организация и проведения врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.	44
3.5.	Организация психологической подготовки	49
3.6.	Планы применения восстановительных средств.	50
3.7.	Планы антидопинговых мероприятий.	53
3.8.	Планы инструкторской и судейской практики.	54
4	Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе к кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре.	55
4.1.	Требование к кадрам организации, осуществляющей спортивную подготовку.	55
4.2.	Требования к материально-технической базе.	56
5	Система контроля и зачетные требования.	57
6	Список литературных источников	63
6.1.	Перечень аудиовизуальных средств	63
6.2.	Перечень интернет ресурсов	64

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **к программе спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт**

Программа спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт (утвержден приказом Минспорта России от 01 апреля 2015г. N 306), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325). При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов – пловцов-подводников, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (СС), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

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

Основная цель программы - реализация тренировочного процесса на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой и спортом;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, закаливания организма и разносторонней физической подготовки, профессиональной ориентации и самоопределения детей и подростков, адаптации их к жизни в обществе;
- формирование общей культуры детей и подростков;
- выявление и развитие творческого потенциала одаренных детей и подростков;
- обеспечение качественной спортивной ориентации, отбора и углубленной специализации в избранном виде спорта;
- создание предпосылок и обеспечения в освоении различных по объему и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- максимальная реализация духовных и физических возможностей;

- достижение определенного спортивного результата;
- подготовка спортивного резерва;
- зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

В настоящей программе определены и рассмотрены следующие разделы: пояснительная записка, нормативная часть, методическая часть, система контроля и зачетные требования, информационное обеспечение. В разделах содержится учебный материал по теоретической подготовке, общей и специальной физической подготовок, технико-тактической подготовке, психологической подготовке, соревновательной подготовке, контрольно-переводным требованиям, восстановительным мероприятиям, медико-биологическому контролю, инструкторской и судейской практике.

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

### **1.1. Краткая характеристика вида спорта.**

Подводный спорт (плавание в ластах) - вид спорта, основанный на плавании, нырянии и спуска под воду с применением специального снаряжения, приборов, аппаратуры и оборудования. Целью подводного спорта является совершенствование всех видов подводной деятельности, в том числе подготовка подводных пловцов, спортсменов-подводников, инструкторов и дайверов, владеющих профессиональными навыками подводного плавания; пропаганда здорового образа жизни и популярных форм досуга молодежи.

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

**Плавание в ластах** - дисциплина подводного спорта, которая заключается в преодолении в ластах различных по длине дистанций за наименьшее время.

Плавание в ластах разделяют на следующие спортивные дисциплины: плавание в удлинённых ластах, плавание в классических ластах, подводное плавание, ныряние в ластах в длину, эстафетное плавание в ластах и эстафетное плавание в классических ластах. Участники соревнований делятся на возрастные группы.

**Дисциплины плавания.**

Вид плавания в ластах	Возрастные группы		
	мужчины и женщины	юноши и девушки	мальчики и девочки
	Дистанция, м		
Плавание в ластах	50м, 100м, 200м, 400м, 800м, 1500м. эстафеты: 4х100м, 4х200м . эстафета 4 х 50 м - смешанная		50м, 100м, 200м, 400м, 800м
Плавание в классических ластах	50м, 100м, 200м; 400 м, эстафета 4 х 100 м - смешанная		50, 100, 200 эстафета 4х100м
Подводное плавание	100м, 400м, 800м		100м
Нырание	50м		25м

Система спортивной подготовки в подводном спорте должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков для овладения техникой подводного плавания, развития физических, психических качеств для достижения высших спортивных результатов.

**1.2. Отличительные особенности вида спорта – плавание в ластах.**

Плавание в ластах можно с уверенностью рекомендовать как наиболее предпочтительное занятие для укрепления здоровья и общего физического развития. Ласты, трубка, маска имеют общее название - «Комплект № 1 пловца-подводника». Кроме своего непосредственного предназначения, сделать плавание удобным и более быстрым, ласты и дыхательная трубка являются уникальными по воздействию на организм человека тренажерами, используемыми для профилактики и даже для лечения заболеваний.

Плавание в ластах дает возможность укрепить мышцы спины и ног непосредственно в процессе плавания без излишней нагрузки на позвоночник и суставы. Кроме этого, ласты прекрасное профилактическое средство от плоскостопия.

Использование трубки оказывает оздоровительный эффект на органы дыхания. Дыхание через трубку стимулирует развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы. При использовании трубки исключаются резкие

повороты головы в сторону при вдохе. Такие повороты практически неизбежны при обычном плавании и не приносят пользы шейному отделу позвоночника. Использование дыхательной трубки снимает напряжение в шейном отделе, что более пригодно для оздоровительного плавания. Дыхательная трубка исключает необходимость подъема головы и корпуса для вдоха, что дает возможность пловцу расслабиться, значительно экономить силы и проплывать более длинные дистанции.

Использование маски снижает риск аллергических проявлений и простудных заболеваний, возникающих при контакте воды со слизистой поверхностью носоглотки.

Плавание и тонизирует, и расслабляет, и поэтому является хорошим «лекарством» от бессонницы, депрессии и других нервных заболеваний. Но самое главное, чем привлекателен подводный спорт - это то, что полученные навыки являются жизненно необходимыми и могут сохранить жизнь в экстремальных ситуациях. Дети, как и взрослые, легко осваивают навыки плавания, если начинают обучение в ластах.

### **1.3. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.**

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт (далее – ФССП).

#### **Плавание в ластах.**

Этап начальной подготовки – 3 года.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

**Основные задачи этапа начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники подводного плавания;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта подводный спорт;

#### **Основные задачи на тренировочном этапе:**

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта подводный спорт;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта подводный спорт;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;

#### **Основные задачи на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях всех уровней;
- поддержание высокого уровня мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;

#### **Основные задачи на этапе высшего спортивного мастерства:**

- достижение результатов уровня сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях самого высокого уровня.

**Цель** многолетней подготовки спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд России.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки пловцов-подводников в период обучения и прохождения спортивной подготовки и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по подводному спорту.

Реализация программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку пловцов-подводников, входящих в состав сборных команд Омской области и Российской Федерации.

При разработке программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта подводный спорт на различных этапах многолетней подготовки.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Зачисление учащихся в спортивную школу.**

Зачисление учащихся в спортивную школу проходит в соответствии с Правилами приема. Зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей и физической подготовки, установленными Федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки. Для зачисления необходимо предоставить: заявление о приеме от родителей или иных представителей спортсмена, фото, копию свидетельства о рождении (паспорта), медицинское заключение об отсутствии противопоказаний (приказ № 134н от 01.03.2016 Министерства здравоохранения России). При переходе из другой спортивной школы дополнительно предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

### **2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки**

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,  
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной  
подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную  
подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта  
подводный спорт.  
Плавание в ластах.**

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов (в годах)</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</b>	<b>Наполняемость групп</b>
<b>Этап начальной подготовки</b>	3	7	14-15
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	5	9	12-14
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	без ограничений	12	10
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	без ограничений	14	8

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 3года.

На тренировочном этапе группы формируются из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших нормативы, предусмотренные Федеральным стандартом. Продолжительность этапа – 5лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются или переводятся спортсмены выполнившие норматив КМС.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются или переводятся спортсмены выполнившие норматив МС.

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и выполнения нормативов, предусмотренных Федеральным стандартом.

Подготовка спортсменов с этапов ССМ, ВСМ идет на основании индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается, если результаты спортсмена соответствуют требованиям этапов.

Таблица № 3

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Челночный бег 3x10м (не более 10,0с)	Челночный бег 3x10м (не более 10,5с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Выкрут прямых рук вперед-назад
	Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении

Таблица № 4

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы на тренировочном этапе**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
	Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Для перевода/зачисления в следующую группу тренировочного этапа необходимо выполнение **разрядных требований**.

Таблица № 5

тренировочный этап	юноши	девушки
1-го года обучения	юн	юн
2-го года обучения	I юн – III	I юн – III
3-го года обучения	III	III-II
4-го года обучения	II-I	II-I
5-го года обучения	I	I-КМС

Таблица № 6

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы на этапе спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5 м)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 60 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица № 7

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 7,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 37 кг)	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 28 кг)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Таблица № 8

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

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	57-62	52-57	43-47	28-42	12-25	10-15

Специальная физическая подготовка (%)	18-22	23-27	28-32	28-42	40-52	50-55
Техническая, тактическая подготовка (%)	18-22	18-22	18-22	23-27	15-20	15-20
Теоретическая подготовка (%)	-	-	5-7	5-7	5-12	8-12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9

### **2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание в ластах.**

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки пловца-подводника. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие пловца – подводника в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке пловца-подводника необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Таблица № 9

**Планируемые показатели соревновательной деятельности  
по виду спорта подводный спорт**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2-3	3-6	6-8	9-10	10-12	9-10
Отборочные	-	2-3	4-5	5-6	6-8	6-8
Основные	-	-	2-3	3-4	5-6	12-14

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта подводный спорт;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой классификации и правилам вида спорта подводный спорт;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых Правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

## 2.4. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка – это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп:

- оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков;
- нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности;
- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок;
- одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Таблица № 10

### Рекомендованные режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов	Наполняемость групп	Количество часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
НП 1	До года	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
НП 2, 3	Свыше года	14	8	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
ТГ 1	1 год	14	12	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке. Выполнение норматива 1 юн, 3 разряд

ТГ 2	2 год	14	12	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке. Выполнение норматива 2 разряд
ТГ 3	3 год	12	18	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке. Выполнение норматива 2 - 1 разряд
ТГ 4	4 год	12	18	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке. Выполнение норматива 1 разряд, КМС
ТГ 5	5 год	12	18	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке. Выполнение норматива 1 разряд, КМС
ССМ	Весь период	10	28	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП. Выполнение норматива КМС
ВСМ	Весь период	8	32	Уровень спортивных результатов. Выполнение норматива МС

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум тренировочной работы, перечнем требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки для спортсменов и тренеров несут должностные лица спортивной школы. Расписание администрацией по представлению тренера, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:  
в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов;  
в группах начальной подготовки свыше года обучения и в учебно-тренировочных группах - 3-х часов;  
в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных фильмов, видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря,

тренировочного мероприятия (сбора); медико-восстановительные мероприятия; участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

## **2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Для обучения на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы 12 лет, в плавании в ластах 7 лет. Посещаемость тренировочных занятий у спортсменов должна быть в объеме не менее 90% по расписанию. Обязательное выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий). Строгое соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:- медицинская комиссия два раза в - допуск врача к занятиям после болезни; - медицинский осмотр перед участием в соревнованиях. Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом соблюдают следующие условия:- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые спортсмены. Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Патологические особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания.

Врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния. Своевременное лечение очагов хронической инфекции. Спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания. Снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены). Обязательное

соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок. Специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки. Не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми. Методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы. Необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку. Преждевременное начало занятий спортом, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формируются основные психологические качества спортсмена.

Таблица № 11

## 2.6. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28	32
Количество тренировок в неделю	4	5	8	12	14	14
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	416	624	728	728

## 2.7. Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап ВСМ	Этап СС	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап НП	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований

2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

Таблица № 13

**2.8. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<i>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</i>			
1.	Весы медицинские	штук	2
2.	Доска для плавания	штук	20
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Ласты для плавания	штук	20
6.	Трубка для плавания	штук	20
7.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
8.	Свисток	штук	4
9.	Секундомер	штук	4
10.	Скамейки гимнастические	штук	6
11.	Мяч набивной (медицинбол) от 1кг до 5кг	комплект	2
12.	Термометр для воды	штук	2

**2.9. Обеспечение спортивной экипировкой**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап СС)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап ВСМ	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Моноласта	штук	На занимаю щегося	–	–	1	1	1	1	1	1
2.	Трубка для плавания	штук	На занимаю щегося	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Ласты для плавания	штук	На занимаю щегося	1	1	2	1	2	1	2	1
1.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	На занимаю щегося	–	–	–	–	1	1	2	1
2.	Купальник (женский)	штук	На занимаю щегося	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	На занимаю щегося	1	1	1	1	2	1	2	1
4.	Очки (маска) для плавания	пар	На занимаю щегося	2	1	2	1	2	1	2	1
5.	Плавки (мужские)	штук	На занимаю щегося	2	1	2	1	2	1	2	1
6.	Полотенце	штук	На занимаю щегося	2	1	1	1	1	1	1	1
7.	Халат	штук	На занимаю щегося	–	–	–	–	1	1	1	1
8.	Шапочка для плавания	штук	На занимаю щегося	2	1	2	1	3	1	3	1

## **2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Если для начинающих спортсменов составляется общий годовой план тренировочных занятий на группу, то спортсменам КМС и МС для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план – график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются с учётом индивидуальных особенностей. При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник. Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

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

- объём и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- нагрузка в каждом упражнении,
- длительность и темп выполнения упражнений.

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

## **2.11. Структура годичного цикла**

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы подготовка пловцов-подводников в течение года может основываться на два, три или четыре макроцикла. Чем

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

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

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

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

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

- силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности;
- упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как 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.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;

2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

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

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

Основная задача **переходного периода** – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года и макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца-подводника к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

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

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет пловцу-подводнику не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего 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 общей продолжительности от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке пловцов-подводников применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: **втягивающие**, **базовые** и **соревновательные** мезоциклы. Кроме основных есть **контрольно-подготовительные** мезоциклы, **предсоревновательные**, **восстановительно-поддерживающие** мезоциклы.

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

В **базовых мезоциклах** внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца-подводника, развитию его

физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

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

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

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Формы занятий по подводному спорту определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные специальные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические).

Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме, согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы спортсменов, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться отдельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12

минут в начале практического занятия). Практические занятия могут различаться по цели (на учебные тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые). Степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики избранного вида спорта и т.д. На тренировочных занятиях, наряду с изучением нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов.

**Контрольные занятия** обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. **Соревновательные занятия** применяются для формирования у пловцов-подводников соревновательного опыта.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе занятия избирательного типа. Только правильное оптимальное сочетание объема и интенсивности тренировки, чередование нагрузок разной степени с активным отдыхом в течение занятия, дня, недельного цикла, этапа, периода и года способствует увеличению функциональных возможностей организма спортсмена, повышению его работоспособности и укреплению здоровья. Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов-подводников по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных пловцов-подводников наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное - он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

Подготовленность спортсмена также зависит от возрастных и индивидуальных особенностей. Необходимо учитывать закономерности полового развития.

### **Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.**

Вся ответственность за безопасность спортсменов в бассейнах и залах возлагается на тренеров непосредственно проводящих занятия. Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется по пропускам в установленном порядке. На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

### **3.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов). Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсменов, а конкретные показатели плана по годам – соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей. Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное

изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта подводный спорт, содержащих в своем наименовании словосочетания плавание в ластах определяются в Программе при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта подводный спорт, содержащих в своем наименовании словосочетания плавание в классических ластах определяются в Программе при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются групповые и индивидуальные практические и теоретические занятия. Также учитывается при планировании спортивной подготовки:

- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта подводный спорт допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. Для обеспечения круглогодичной спортивной

подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса, в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Многолетняя спортивный подготовка - единый процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение восстановительных мероприятий, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Постепенно подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей на протяжении ряда лет.

#### **Задачи этапа начальной подготовки (НП):**

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям подводным спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимых навыков плавания и подводного плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и подводного плавания и широкому кругу двигательных навыков;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

### **Задачи подготовки спортсменов 1-го года обучения (ТГ-1):**

- совершенствование техники всех способов плавания и подводного плавания, стартов и поворотов;
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений при облегченных условиях, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;
- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

### **Задачи подготовки спортсменов 2-го года обучения (ТГ-2):**

- совершенствование техники плавания и подводного плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;

- выявление склонностей к какой либо дисциплине подводного спорта (плавание в ластах, плавание в классических ластах, апноэ).

### **Задачи подготовки спортсменов 3-го года обучения (ТГ-3):**

- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;
- развитие общей выносливости посредством спортивных игр, лыжной подготовки, бега, гребли и других средств, не связанных с плавательными движениями;
- воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в способах подводного плавания;
- формирование движений, свойственных пловцам-подводникам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;
- развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;
- развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;
- выявление предрасположенности к спринтерской, стайерской или марафонской специализации.

### **Задачи подготовки спортсменов 4-го-5-го годов обучения (ТГ-4, ТГ-5):**

- развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-й зонах интенсивности, а также средствами других видов спорта;
- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
- совершенствование техники избранного и дополнительного вида подводного спорта, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам-подводникам;
- развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;
- воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплыть различные дистанции;
- развитие скоростных качеств на дистанциях.

### **Планирование годичного цикла в группах совершенствования спортивного мастерства.**

#### **Цель и задачи подготовки**

Целью подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

Задачи подготовки:

- развитие общей и скоростной выносливости на средних и длинных дистанциях посредством введения в тренировку в соревновательном периоде микроциклов с ударной нагрузкой, с жесткими режимами, вызывающими повышенную мобилизацию функций организма;

- развитие специальной силовой выносливости посредством преодолевающего усилия, равного 40-50% от максимального, развитие максимальной силы с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, с помощью кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы упражнениями на суше и в воде при уменьшенной силе сопротивления движению;

- изучение двигательных действий в дисциплинах подводного спорта, стартах и поворотах, свойственных пловцам-подводникам высшей квалификации;

- развитие скоростных качеств на дистанциях;

- развитие анаэробной работоспособности;

- выбор узкой специализации;

- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции.

#### **Задачи подготовки для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства (1-го года обучения):**

- воспитание общей и специальной выносливости посредством плавательных упражнений в 3-4-й зонах интенсивности, а также средствами из других видов спорта;

- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести и быстрой силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;

- изучение двигательных действий в дисциплинах подводного спорта, стартах, поворотах, свойственных пловцам-подводникам высшей квалификации;

- развитие скоростных качеств на дистанциях;

- развитие анаэробной работоспособности;

- развитие адаптационных возможностей посредством применения отдельных тренировочных занятий с большими нагрузками;

- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

#### **Задачи подготовки для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства (2-го года обучения):**

- развитие специальной силовой выносливости при работе с весом 60-80% от максимального усилия с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы при уменьшенной силе сопротивления движению упражнениями на суше и в воде;

- развитие адаптационных возможностей посредством занятий с жесткими тренировочными режимами, вызывающими глубокую мобилизацию функций организма;
- выбор узкой специализации;
- развитие скоростной выносливости и анаэробных возможностей с помощью плавательных упражнений в 4-й зоне интенсивности;
- развитие общей выносливости посредством объемного плавания в 3-й зоне интенсивности;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

**Задачи подготовки для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства (3-го года обучения) и высшего спортивного мастерства:**

- увеличение суммарного объема тренировочной работы по сравнению с предыдущим годом;
- увеличение тренировочных занятий с большими нагрузками;
- использование на занятиях в большом количестве жестких тренировочных режимов, вызывающих глубокую мобилизацию функций организма;
- расширение соревновательной практики;
- использование дополнительных средств, интенсифицирующих процессы восстановления после напряженных нагрузок;
- развитие адаптации к психической напряженности в тренировочном процессе путем создания на занятиях жесткой конкуренции и соревновательной обстановки.

Начиная с возраста 13-14 лет, можно планировать выполнение норм I взрослого разряда, для спортсменов 14-15 лет – норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 16 лет и старше – мастера спорта.

Таблица № 15

**Примерное распределение часов для этапа начальной подготовки 1 года (6 часов в неделю)**

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Все го часов
Общая физическая подготовка	14	17	14	14	18	14	17	14	17	14	16	16	185
Специальная физическая подготовка	4	5	4	4	7	6	8	6	6	4	4	4	62
Техническая подготовка	6	8	6	6	4	4	4	4	6	6	4	4	62
Тактическая, теоретическая,													

психологическая подготовка													
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика					1		1		1				3
Всего часов	24	30	24	24	30	24	30	24	30	24	24	24	312

Таблица № 16

**Примерное распределение учебных часов для этапа начальной подготовки 2-3 года (8 часов в неделю)**

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	18	20	18	12	18	14	20	19	20	20	18	20	217
Специальная физическая подготовка	8	10	6	10	12	10	10	8	10	6	8	8	106
Техническая подготовка	6	10	6	8	10	8	8	8	8	6	6	4	88
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка													
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика		1	2	2			3	1	3				12
Всего часов	32	41	32	32	40	32	41	36	41	32	32	32	423

Таблица № 17

**Примерное распределение учебных часов для тренировочного этапа 1-2 года (12 часов в неделю)**

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	18	22	16	16	20	18	24	18	24	16	16	16	224
Специальная физическая подготовка	14	22	17	16	20	14	16	14	16	16	16	16	197
Техническая подготовка	12	13	10	10	14	10	15	10	14	10	10	12	140
Тактическая, теоретическая,	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	2	50

психологическая подготовка													
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика			1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	21
Всего часов	48	62	48	48	62	48	62	48	62	48	48	56	640

Таблица № 18

**Примерное распределение учебных часов для тренировочного этапа  
3-5 года (18 часов в неделю)**

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	32	42	28	25	32	25	30	25	32	28	30	32	361
Специальная физическая подготовка	32	36	28	28	37	28	37	29	38	28	30	28	379
Техническая подготовка	6	10	8	8	10	8	10	8	10	8	8	8	102
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	52
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика			4	7	8	7	10	6	6	4			52
Всего часов	74	92	72	72	92	72	92	72	92	72	72	72	946

Таблица № 19

**Примерное распределение учебных часов для группы этапа  
совершенствования спортивного мастерства  
1-3 год обучения (28 часов в неделю)**

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	20	20	12	13	20	14	20	16	20	12	17	20	204
Специальная физическая подготовка	56	70	56	56	70	56	70	56	70	56	56	56	728
Техническая	24	30	24	23	25	22	25	20	25	24	24	24	290

подготовка													
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	14	12	12	15	12	15	12	15	12	10	8	145
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	4	6	8	8	10	8	10	8	10	8	5	4	89
Всего часов	112	140	112	112	140	112	140	112	140	112	112	112	1456

Таблица № 20

**Примерное распределение учебных часов для группы этапа высшего спортивного мастерства мастерства (32 часа в неделю)**

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	24	30	26	26	32	25	30	26	30	28	28	27	332
Специальная физическая подготовка	52	65	52	54	66	55	73	57	75	56	56	57	718
Техническая подготовка	28	35	26	26	32	26	32	25	30	24	24	24	332
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	19	12	12	15	14	15	12	15	12	12	12	166
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	8	11	12	10	15	8	10	8	10	8	8	8	116
Всего часов	128	160	128	128	160	128	160	128	160	128	128	128	1664

**3.3. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.**

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

в группах начальной подготовки:

строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах), различные виды передвижения (обычные ходьба и бег,

боком, спиной вперёд, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.), подвижные игры, эстафеты;

в тренировочных группах:

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

в группах спортивного совершенствования:

общеразвивающие, лёгкоатлетические и акробатические упражнения, спортивные игры, кроссовая подготовка, лыжная подготовка, гребля;

в группах высшего спортивного мастерства:

лёгкоатлетические и акробатические упражнения, спортивные игры, кроссовая и лыжная подготовка, гребля.

#### **Акробатические упражнения:**

Перекаты в сторону из упора стоя на коленях или из положения лёжа прогнувшись: перекаты назад и вперёд. Кувырок вперёд в группировке; кувырок вперёд с шага; два кувырка вперёд. Мост из положения лёжа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперёд. Соединение нескольких кувырков вперёд подряд. Стойка на голове и руках. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд и назад; прыжки в парах и т.д.

#### **Лёгкоатлетические упражнения:**

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

#### **Кроссовая подготовка:**

Бег на местности в чередовании с ходьбой от 30 минут до 1,5 часа. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

#### **Подвижные игры:**

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

#### **Спортивные игры:**

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

#### **Гребля:**

Основные способы техники гребли. Гребля в свободном темпе.

### **Начальная лыжная подготовка**

Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный и коньковый хода. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Лыжные прогулки продолжительностью 1,5-2 часа. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.

### **Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей в избранном виде спорта. Специальная физическая подготовка пловцов в ластах – основа высоких спортивных результатов. Для подготовки пловца-подводника разработана методика развития специальных физических качеств. Особенно широко применяются различные тренировочные средства, способствующие повышению уровня скоростных возможностей и специальной выносливости.

Основными средствами специальной физической подготовки являются:

- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с набивными мячами;
- упражнения с предметами и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях плавания;
- упражнения на растягивание и подвижность в суставах, в которых происходят основные движения в плавании в ластах: в плечевом, голеностопном, тазобедренном, коленном суставах, шейном и поясничном отделах позвоночного столба.

Пловцам-подводникам необходимо иметь максимальную подвижность в плечевых и голеностопных суставах, большую подвижность – позвоночника, в тазобедренных и коленных суставах, среднюю подвижность – в локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения, обеспечивающие растяжение и подвижность в суставах: маятникообразные упражнения; пружинящие; вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения; повороты; сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т.п. При развитии гибкости желателен высокий темп движений. В этом случае мышцы подвергаются большему растяжению, увеличивается длительность воздействия на соответствующие суставы.

Упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания, применяемыми при плавании в ластах: быстрый вдох через и продолжительный полный выдох через рот; полный быстрый выдох через открытый рот, с несколько округленными губами, сразу же – в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 с. Дыхательные упражнения выполняются на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний, с движением рук.

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

Упражнения для освоения и совершенствования техники плавания в ластах, стартов и поворотов, типа:

- движения руками, ногами и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, дельфином, в сочетании с дыханием и на задержке дыхания;
- прыжки вверх и вперед – вверх их и.п. «старт пловца»;
- имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники скоростных поворотов.

Упражнения на снарядах блочной конструкции, имитирующие движения руками при плавании кролем, ногами – кролем дельфином;

Упражнения для развития основных мышечных групп пловцов-подводников и закрепления рациональных элементов техники.

Упражнения на специальных тренажерах.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде.

Упражнения специальной физической подготовленности для повышения скоростных возможностей:

- интервальное 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 300-400 м), 25 м интенсивно + 50 м свободно (всего 400-600 м), 50 м интенсивно + 50 м свободно (всего 400-600 м), 25 м интенсивно + 25 м свободно + 50 м интенсивно + 50 м свободно (всего 400-600 м); скорость проплывания «интенсивного отрезка» - 90-100 %, «малоинтенсивного» - 60-75 %; использование более низких скоростей не будет способствовать совершенствованию скоростной техники.

### **Плавательная подготовка**

*Основные упражнения на начальном этапе плавательной подготовки.*

Подготовительные упражнения в воде (глубина по пояс или по грудь).

- Передвижения по дну: шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с элементами фигурной маршировки («змейка», «хоровод» и т.п.).
- Различные упражнения, стоя на дне бассейна.
- Погружение под воду с открытыми глазами, задержав дыхание.
- Подныривание, передвижения под водой.

- Дыхательные упражнения: многократные погружения под воду на задержке дыхания.

- Лежание и скольжение на груди и на спине с различными исходными положениями рук.

- Соскок в воду с низкого бортика. Спад в воду из положения приседа или седа на бортик.

Упражнения для разучивания техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

1. Упражнения по освоению воды:

- погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания;
- лежание на груди и на спине с размытым положением рук;
- скольжение на груди, на спине, на боку;
- упражнения «поплавок», «медуза», «звезда»;
- соскок в воду с низкого борта;
- подвижные игры в воде: «невод», «караси и утки», «лягушата», «буксир»

и т.д.

2. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания стартов и поворотов:

2.1. Кроль на груди:

- у бортика (опоры);
- без опоры с различным положением рук;
- с доской.

2.2. Упражнения руками с дыханием:

- стоя на дне движения руками;
- с доской на задержке дыхания.

2.3. Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди:

- у опоры (бортика);
- без опоры попеременно;
- с доской сцепления.

2.4. Кроль на спине:

- упражнения движения ногами на спине:

а) у опоры (бортика);

б) без опоры с различным положением рук;

- упражнения движения руками на спине:

а) без опоры (без движения ногами, в скольжении);

б) с доской;

- упражнения для согласования рук и ног с дыханием:

а) попеременно движения рук и ног;

б) на сцепление;

в) одновременно движения рук и ног.

2.5 Брасс:

- упражнения движения ногами брассом:

- а) у опоры;
- б) с доской;
- в) без опоры;
- упражнения движения руками брассом:
  - а) стоя на дне;
  - б) с доской;
  - в) без опоры (ногами кроль, дельфин);
- упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
  - а) отдельно (руки с подхватом ног);
  - б) на наименьшее количество гребков.

#### 2.6. Баттерфляй – дельфин:

- упражнения движения ногами – дельфин:
  - а) с опорой;
  - б) с доской;
  - в) без опоры (на боку, на спине, с размытым положением рук);
- упражнения движения руками – дельфин:
  - а) стоя на дне;
  - б) с доской;
  - в) с ногами кроль на груди, брасс;
- упражнения для согласования рук и ног способа дельфин:
  - а) отдельно (3-х ударный или многоударный дельфин).

#### 2.7. Старты:

- на спине:
  - а) скольжение с ногами кроль, дельфин;
  - б) с движением руками под водой (одной или одновременно руками);
- старт на груди:
  - а) спад в воду из положения сидя на бортике;
  - б) спад в воду из положения сидя на бортике;
  - в) прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук, руки вверху (с махом рук);

#### 2.8. Повороты:

- плоский открытый поворот при плавании кролем на груди, брассом, дельфином, на спине.

### **Обучение плаванию (при помощи ласт).**

Сидя на скамейке или бортике бассейна работать ногами кролем с вытянутыми носочками.

В воде:

- для тех, кто боится воды, плавание на спине, ноги кролем, руки держатся за конец палки, второй конец которой в руках тренера.

- плавание на спине, ноги кролем, руки вдоль туловища и руки вытянуты вперед без помощи тренера.

- плавание в ластах ноги кролем с плавательной доской в руках.
- плавание в ластах ноги кролем в очках или маске 3-5 метров с опущенным в воду лицом, руки вдоль туловища и вытянуты вперед.
- через 2-5 занятий 90% детей не боятся воды, свободно плавают в ластах и легче обучаются плаванию без ласт.

***Основные тренировочные упражнения плавательной подготовки:***

К основным способам плавания дельфином в ластах (моноласте) относятся: ныряние, плавание по поверхности воды, плавание под водой с аквалангом. Плавание кролем при плавании в классических ластах. Плавание кролем в ластах на спине, руки в основном положении. Ныряние в ластах.

Равномерный непрерывный (дистанционный) метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 800 м при плавании на ногах кролем, дельфином, на спине, на боку (смена способов через 25 или 50м) на 1—2-м годах обучения и дистанций до 2000 м (смена способов через 25, 50 и 100 м) — на 5-м году обучения.

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

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: (с акцентом внимания на технику плавания) 12-х 25 м или 8-х 50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 30 с, 5х100 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха в 30-60 с — на 2-3-ом годах обучения; 16-х 50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 1мин. основным способом типа: 200 м + 150 м + 100 м + 150 м + 200 м – всё с отдыхом в 1 мин — на 1-2-ом годах обучения; «горки» типа: 300 м + 200 м + 100 м + 200 м + 300 м - все с отдыхом в 1 мин, 2-х 800 м, отдых 2 мин.; 2-х 400 м, отдых 1 мин, 2-4-х 200 м, отдых 30—60 с или плавание по очереди различными способами — на 3-4-ом годах обучения; 10-х 200 м, отдых 30—60 с, 8-х 300 или 6-х 400 м, отдых 1 мин; 6-х 600 или 4-х 800 м, отдых 1—2 мин; «горки»: 300-400 м + 200-300 м + 100-500 м + 200 м + 300-400 м — все с отдыхом в 1 мин (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последнее повторение с повышением интенсивности) – на 5-м году обучения.

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: (с акцентом внимания на технику плавания) 12-х 25 м или 8-х 50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 30 с, 5х100 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха в 30-60 с — на 2-3-ом годах обучения; 16-х 50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 1 мин.

### **3.4. Организация и проведения врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.**

Человек, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов. Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

Важное значение в спортивной подготовке научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Врачебно-педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи врачебно-педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами врачебно-педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Основной формой врачебно-педагогического контроля является текущий контроль. В системе подготовки спортсменов текущий контроль имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом.

Содержание текущего контроля включает:

- учет соревновательной деятельности;
- учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- оценку спортсменов по параметрам физической функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных их критериев.

Организационно-методическая концепция текущего контроля в подготовке спортсменов основывается на следующих принципах:

- комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень относительно лабильных показателей физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности спортсменов;
- совершенствование годовых циклов подготовки с четким определением периодов, этапов, мезо – и микроциклов с конкретно решаемыми в них задачами и, в связи с этим, сроками методами текущего контроля;
- строгий учет параметров тренировочных нагрузок, а также результатов соревнований с целью оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности спортсменов;

Методы текущего контроля применительно к управлению подготовкой квалифицированных спортсменов должны разрабатываться в двух направлениях:

1. Оценка показателей, являющихся базисными для спортивного совершенствования.
2. Оценка, характеризующая уровень специальной подготовленности на информативных показателях функционального состояния спортсменов с помощью которой осуществляется управление тренировочным процессом.

Непременным условием при этом является разработка критериев функционального состояния ведущих систем организма, определяющих высокую работоспособность спортсменов с учетом их возраста и вида спортивной деятельности.

В качестве основополагающих положений при определении нормативных показателей в юношеском спорте должны быть приняты следующие:

- ориентация на требования высшего спортивного мастерства;
- установка на принципы соразмерности в развитии основных функциональных качеств и сторон мастерства;
- учет характерных особенностей соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Содержание комплексного текущего контроля включает обследование соревновательной деятельности, диагностику здоровья, определение функционального состояния спортсменов, работоспособности, уровня развития общих и специальных физических качеств. В комплексном

контроле определяющее значение имеют врачебные методы. Главная особенность врачебного обследования спортсмена – изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособленность к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень его функциональных возможностей.

Повышенные тренировочные нагрузки, падающие на растущий организм, требуют от тренеров и медицинских работников хороших знаний морфо - функциональных особенностей организма и постоянного внимательного контроля за их формированием.

При построении тренировочного процесса следует руководствоваться биологическими возможностями организма, данными врачебного обследования, результатами медико-педагогического контроля за функциональным состоянием организма спортсменов и их переносимостью тренировочных нагрузок. Для того, чтобы принять правильное решение по итогам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходит спортивная подготовка (тренировочная и соревновательная деятельность). Само выполнение тренировочной программы часто зависит от состояния и условий внешней среды. В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсменов бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили спортсмену показать высокие результаты. К таким факторам относятся:

- состояние спортивного сооружения;
- качество спортивного инвентаря и оборудования;
- спортивная экипировка.

За последние годы в спорте произошли кардинальные изменения, связанные с совершенствованием материально-технической базы, созданием новых моделей инвентаря, оборудования, тренажеров, спортивной обуви, одежды и др., все это способствует изменению техники, совершенствованию методов тренировки, сохранению здоровья спортсменов, ускоряет рост спортивных результатов.

При зачислении и прохождении спортивной подготовки на каждом этапе, следует учитывать влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта подводный спорт.

Для контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. Проводят испытания, как правило, в начале или в конце сезона, во время подготовительного или переходного периодов подготовки. При зачислении и прохождении спортивной подготовки на каждом этапе, следует учитывать влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта подводный спорт.

Методы врачебно-педагогического контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности. В последние года значительно повысилось значение организации врачебно – педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к врачебно-педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

**Самоконтроль** – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании. Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача. Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований. Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в

конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

Этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.

Текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

### **3.5. Организация психологической подготовки**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулируемых функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта. В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

- Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта»;

- Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности;

- Становление личности спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки оставляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности;

- Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни;

- Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания – как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

- Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы пост соревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;

- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсменов в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

### **3.6. Планы применения восстановительных средств.**

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

#### **Педагогические средства восстановления:**

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- 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 пауз отдыха, их продолжительности;
- 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;
- дни профилактического отдыха.

#### **Психологические средства восстановления:**

- создание положительного эмоционального фона тренировки;

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

#### **Медико-биологические средства восстановления:**

##### Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

##### **Физиотерапевтические средства:**

- душ: теплый (успокаивающий) при темп. 36 - 38 градусов.
- и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

### **Биохимический контроль в спорте**

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим

контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. Текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. Этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
3. Углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

### **3.7. Планы антидопинговых мероприятий.**

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

**Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:**

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.

- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Таблица № 21

№	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный врач
1	Беседа на тему «Мотивация прибегания к допингу».	Октябрь	
2	Беседа на тему «Знакомство с основными разновидностями допинга»	февраль	
3	Беседа на тему «Использование разрешенных достижений	апрель	

### **3.8. Планы инструкторской и судейской практики.**

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Занимающиеся этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Для тренирующихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Таблица № 22

№	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Первенство «СШОР» по подводному спорту (плавание в ластах)	Январь	
2	Чемпионат и первенство города Омска по подводному спорту (плавание в ластах)	май	
3	Чемпионат и первенство Омской области по подводному спорту (плавание в ластах)	декабрь	

#### **4. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе к кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре.**

##### **4.1. Требование к кадрам организации, осуществляющей спортивную подготовку.**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, определенным 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) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет;
- лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы (пункт 6 ЕКСД);
- количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе ежегодного плана госзаказа, тарификации тренерского состава, режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

#### **4.2. Требования к материально-технической базе.**

Реализация Программы выдвигает требования к материально-технической базе инфраструктуре организации, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие плавательного бассейна;
- наличие тренировочных спортивных залов;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.09.2010 №613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №14 );
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица №13);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Данный раздел программы является неотъемлемой частью при подготовке спортсмена-подводника. От правильного подбора снаряжения и гидрокостюма зависит результат, показанный спортсменом на соревнованиях.

**Маски** бывают с одним стеклом, с двумя стеклами, с клапаном, с четырьмя стеклами, маленькие, большие. Маска состоит из лицевой части (смотрового стекла), оправы и головного ремня. Маска или очки предназначены для защиты части лица или глаз от воздействия воды и улучшения видимости в воде. Конструкция, материал и размеры масок и очков не ограничиваются.

**Трубка** — необходимый элемент снаряжения пловца-подводника. Она поможет не поднимать лицо из воды, когда вы находитесь на поверхности, плаваете или отдыхаете. Трубка позволяет экономить силы и воздух в баллоне. Ее длина не должна превышать 35-38 см. Очень удобны трубки, имеющие дренажные клапаны. На соревнования во подводному спорту допускается применение трубок с максимальным внутренним диаметром 23 мм и максимальной длиной внутри трубки, измеряемой по самой длинной ее части, 480 мм. Верхний конец трубки может быть срезан под углом или перпендикулярно оси трубки. Наличие дополнительных узлов, клапанов или приспособлений, кроме загубника и элементов крепления трубки на голове, быть не должно. Материал трубки не ограничивается.

**Ласты** необходимы, чтобы передвигаться под водой. Ласты следует подбирать на размер больше. Качественные ласты имеют достаточно жесткую лопасть и относительно мягкую галошу. Требования к ластам, которые используются спортсменами для участия в соревнованиях, должны строго соответствовать правилам:

**Вид «плавание в ластах»:**

Ласты (моноласты) должны представлять собой конструкцию, состоящую из лопасти и крепления (приспособления для крепления ласт на стопах). Материал ласт не ограничивается. Конструкция и размеры отдельных ласт не ограничиваются. Конструкция моноласт должна удовлетворять следующим требованиям:

- 1) форма моноласты должна соответствовать рисунку;
- 2) моноласта может иметь плавучесть;

3) максимальные размеры моноласты: длина между точками А и В (см. рисунок) – 760 мм, ширина лопасти – 760 мм, высота – 150 мм (измеряется шаблоном);

4) ножная часть моноласты не должна иметь элементов (устройств): придающих дополнительную упругость или оказывающих другую помощь спортсмену;

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

#### **Вид «плавание в классических ластах»:**

Используются ласты только фабричного производства, изготовленные из резины и (или) пластмассы. Дополнения и изменения в конструкции ласт не допускаются. Конструкция и размеры ласт должны удовлетворять следующим требованиям:

а) длина между точками А и В не более 670 мм, ширина лопасти не более 225 мм, площадь – не более 1.55 см<sup>2</sup>;

б) длина между точками А и В не более 620 мм, ширина лопасти не более 230 мм, площадь – не более 1.6 см<sup>2</sup>.

Основное назначение **гидрокостюма** — поддержание нормальной температуры тела. В мокрых гидрокостюмах тонкий слой воды, проникая в пространство между телом и костюмом, быстро нагревается до температуры тела. Сухой гидрокостюм позволяет сохранять тело под водой сухим.

### **5. Система контроля и зачетные требования.**

Система контроля и зачетных требований в спортивной подготовки основана на контрольно – переводных нормативов по ОФП и СФП (далее КПН) и последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в СШОР.

В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативности по виду спорта подводный спорт.**

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

Основными критериями оценки и контроля спортивной подготовки спортсменов на спортивных этапах являются:

- состояние здоровья,
- уровень общей и специальной физической подготовленности,
- спортивно-технические показатели,
- освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с индивидуальными планами спортивной подготовки;
- освоение теоретического раздела программы,
- выполнение спортивных разрядов и званий, в соответствии с ЕВСК.
- результаты выступления на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки, далее НП:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта подводный спорт;

- формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Цель контроля - оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный:

1. Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

2. Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

3. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня ос Оценка технической подготовленности. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность.

Также для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используются контрольные упражнения.

Таблица №24

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.**

**Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 1-го года обучения.**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Челночный бег 3 x 10 м; с	10,0	10,5
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения; м	6	6
Оценка техники плавания всеми способами, баллы:		
а) 25 м с помощью одних ног	+	+
б) 25 м в полной координации	+	+
Проплавание дистанции 100 м	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Таблица № 25

**Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 2-3 го года обучения.**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3x10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	4,0	3,5
Наклон вперед стоя на возвышении	Выполнить упражнение технически правильно	
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения; м	6	6

Плавание 200 м (комплексное плавание)	Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов
Плавание 400 м (способ по выбору)	Проплыть всю дистанцию технически правильно
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов

Таблица № 26

**Контрольные нормативы для групп тренировочного этапа  
(мальчики)**

Контрольные упражнения	Годы		
	3-ий	4-ый	5-ый
Прыжок в длину с места; см	190	195	200
Подтягивание на перекладине, раз	6	8	9
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, м	6	7	8
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,8	8,5	8,2
Статическая сила при имитации гребка на суше, кг	28	33	37
Наклон вперед, стоя на возвышении	+15	+15	+16
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	45	40	40
Длина скольжения; м	9	10	11
Время скольжения 9 м; с	7,3	7	6,7
Техника подводного плавания, стартов и поворотов	+	+	+
100 м плавание в классических ластах	II р./III р.	II р.	I р./II р.
200 м плавание в классических ластах	II р./III р.	II р.	I р./II р.
Спортивный разряд на избранной дистанции	II р./III р.	II р.	I р.

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Таблица № 27

**Контрольные нормативы для групп тренировочного этапа (девушки)**

Контрольные упражнения	Годы		
	3-ий	4-ый	5-ый
Прыжок в длину с места; см	170	180	190
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, раз	12	15	20
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, м	6	7	8
Челночный бег 3 x 10 м, с	9,4	9,2	9,0
Статическая сила при имитации гребка на суше, кг	26	28	30

Наклон вперед, стоя на возвышении	15	15	16
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	40	35	35
Длина скольжения; м	10	11	13
Время скольжения 9 м; с	7,5	7,0	6,5
Техника подводного плавания, стартов и поворотов	+	+	+
100 м плавание в классических ластах	II р./III р.	I р./II р.	I р./II р.
200 м плавание в классических ластах	II р./III р.	I р./II р.	I р./II р.
Спортивный разряд на избранной дистанции	II р./III р.	I р..	I р.

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Таблица № 28

**Контрольные нормативы для групп совершенствования спортивного мастерства высшего спортивного мастерства**

№	Контрольные упражнения	Этапы	
		ССМ	ВСМ
1. Общая физическая подготовка на суше			
1	Прыжок в длину с места; см	155-170	170-190
2	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	4-6	6-8
3	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	5,3-7,5	7,5-9
4	Челночный бег 3 x 10 м; с	9,3-9,1	8,8-8,5
2. Специальная физическая подготовка на суше			
1	Статическая сила при имитации гребка на суше; кг	-	28-33
2	Сила тяги в воде на привязи в кг	-	17.0-19.30
3	Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+
4	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60-50	45-40
3. Спортивные результаты			
1	Спортивный разряд на избранной дистанции	КМС	МС

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

## **6. Список литературных источников**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт (утвержден приказом Минспорта России от 01 апреля 2015г. N 306), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325).
2. «Методические рекомендации по подготовке пловцов в ластах» М. 1983
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М.: Астрель, 2003
4. Образовательная программа детско-юношеской спортивно-технической школы РОСТО по подводному спорту « От новичка до мастера спорта России международного класса». М., 2003
5. «Программа подготовки спортсменов разрядников в спортивно-технических клубах и секциях подводного спорта» М. 1980
6. Утевский А.Ю., Утевская О.М., Луценко Д.Г., Луценко Е.Л. Книга для подводных пловцов. М.: Астрель, 2001
7. Шумков А., Шумкова Л. «Азбука плавания в ластах». М.: 2008
8. Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития: материалы международной научно-практической конференции 2009 / Гундарев СВ.
9. Система средств восстановления работоспособности в подводном спорте: материалы международной научно-практической конференции 2010 Богданов Е.Т.

### **6.1. Перечень аудиовизуальных средств**

1. Видеокамера
2. Телевизор
3. Программа проведения соревнований по системе FINA

### **6.2. Перечень интернет ресурсов**

1. Электронный ресурс <http://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта Российской Федерации
- 2 Электронный ресурс <http://kfis.spb.ru> Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга
- 3 Электронный ресурс [http:// lesgaft-univer.ru/rulib/biblioteka](http://lesgaft-univer.ru/rulib/biblioteka) Национального государственного Университета физической культуры , спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта
- 4 Электронный ресурс <http://www.ruf.ru> Всероссийская федерация подводного спорта