

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2»
(МБУ ДО СШ №2)**

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБУ ДО СШ №2
Протокол № 1 « 09 » января 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«ПОДВОДНЫЙ СПОРТ»**

Срок реализации этапов спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки - до 3 лет

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации – до 5 лет)

Этап совершенствование спортивного мастерства – не ограничивается

г. Таганрог
2023г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Подводный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке плаванию в ластах с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022г. № 941¹ (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Выполнение требований к уровню физической подготовленности обучающихся по виду спорта Подводный спорт (плавание в ластах) освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов и званий.

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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Плавание в ластах разделяют на следующие виды:

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

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 13.12.2022г., регистрационный № 71469).

Таблица 1

**Номер вида спорта – подводный спорт и спортивных дисциплин по
подводному спорту во всероссийском реестре видов спорта**

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины						
Подводный спорт	146 000 8 5 1 1 Я	Плавание в классических ластах – 50м	146	024	1	8	1	1	Я
		Плавание в классических ластах – 100м	146	025	1	8	1	1	Я
		Плавание в классических ластах – 200м	146	026	1	8	1	1	Я
		Плавание в ластах – 50м	146	008	1	8	1	1	Я
		Плавание в ластах – 100м	146	009	1	8	1	1	Я
		Плавание в ластах – 200м	146	010	1	8	1	1	Я
		Плавание в ластах – 400м	146	011	1	8	1	1	Я
		Плавание в ластах – 800м	146	012	1	8	1	1	Я
		Плавание в ластах – 1500м	146	013	1	8	1	1	Я
		Подводное плавание - 100м	146	014	1	8	1	1	Я
		Подводное плавание - 400м	146	015	1	8	1	1	Я
		Плавание в ластах – эстафета 4х100м	146	018	1	8	1	1	Я
		Плавание в ластах – эстафета 4х200м	146	019	1	8	1	1	Я

3. Зачисление обучающихся 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 абитуриента, копию свидетельства о рождении (паспорта), медицинское заключение об отсутствии противопоказаний. При переходе из другой спортивной школы дополнительно предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "плавание в ластах", "плавание в классических ластах"			
Этап начальной подготовки	2-3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	9	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	4

4. Объем Программы

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	До года	2-3 год	1-2 год	3 год	4-5 год	
Количество часов в неделю	6	8	12	14	16	20
Общее количество часов в год	312	416	624	728	832	1040

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия - групповые занятия, индивидуальные занятия, смешанные, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных фильмов), занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-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 учебно-тренировочных занятий в качестве тренеров-преподавателей.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-		21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования

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 5

Объем соревновательной деятельности

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "плавание в ластах", "плавание в классических ластах"					
Контрольные	1	2	4	6	9
Отборочные	-	1	2	2	3
Основные	-	-	2	4	4

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 возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

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

Основные ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

6. Годовой учебно-тренировочный план.

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут)

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Минимальный возраст при зачислении на начальную подготовку 1 года допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышает двукратное количество обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и

высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года 2-3 год	1-2 год	3 год	4-5 год		
				Недельная нагрузка в часах				
		6	8	12	14	16	20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		12	12	10	10	10	4	
		1.	Общая физическая подготовка	180	216	278	314	250
2.	Специальная физическая подготовка	58	96	174	204	250	416	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	12	14	34	60	
4.	Техническая подготовка	58	76	112	130	200	166	
5.	Тактическая подготовка	-	-	6	10	16	20	
6.	Теоретическая подготовка	-	-	6	12	14	18	
7.	Психологическая подготовка	-	-	6	10	16	18	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	6	8	10	
9.	Инструкторская практика	6	8	6	8	8	10	
10.	Судейская практика	-	-	6	8	8	10	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	6	6	10	30	
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	6	6	18	22	
Общее количество часов в год		312	416	624	728	832	1040	

7. Календарный план воспитательной работы.

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

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

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

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; 	В течение года

		- формирование склонности к педагогической работе;	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),	В течение года

	и иных мероприятиях)	награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Спортивно-этическое и правовое воспитание		
	Теоретическая подготовка	- освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой - усвоение спортсменом социально-правовых норм	В течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Таблица 8

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Лекционное занятие: «Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА)»	январь-февраль	Дать представление о Всемирном антидопинговом Кодексе, основных терминах и определениях.
	Лекционное занятие: «Запрещенный список»	апрель	Дать представление обучающимся о структуре и содержании списка запрещенных препаратов.
	Практическое занятие. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	май-ноябрь	Научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-

			преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Лекционное занятие: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	декабрь	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Лекционное занятие: «Использование пищевых добавок и терапевтическое использование запрещенных субстанций»	февраль	Дать представление обучающимся об основных понятиях проблемы изучения.
	Лекционное занятие: «Основные программы допинг - контроля»	апрель	Дать представление о том, кто проводит тестирование, проинформировать о видах тестирования.
	Практическое занятие. Проверка лекарственных препаратов «Расширенный список запрещенных препаратов»	май	Закрепить знания и умения юных обучающихся в поиске и проверки лекарственных препаратов через сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/сервисы в виде домашнего задания
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного	Лекционное занятие: «Процедуры допинг – контроля»	март	Рассказать об основных правах и обязанностях спортсменов. Санкции и апелляции
	Лекционное занятие: «Допинг – контроль для несовершеннолетних»	апрель	Рассказать об основных правах несовершеннолетних во

мастерства			время проведения допинг проб.
	Практическое занятие. «Система АДАМС»	май	Инструкция настройки аутентификации, руководство пользования системой.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https:// course.rusada.ru

9. План инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- умение выполнять построение с группой и основные команды на месте и в движении;
- уметь проводить разминку в группе;
- проводить учебно-тренировочное занятие под наблюдением тренера - преподавателя.

По судейской практики каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении соревнований по подводному спорту «плавание в ластах»;
- знать правила соревнований по дисциплине и уметь заполнять протоколы соревнований;
- знать и уметь выполнять обязанности судьи-хронометриста и судьи при участниках;
- участвовать в судействе заплывов;
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли помощника судьи и в составе секретариата;
- постоянно совершенствовать приобретенные компетенции в судейской практике.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп осваивают навыки работы судейской коллегии, этапа спортивного совершенствования – навыки судей на дистанции, судей на финише и организации и проведения соревнований.

Таблица 9

План инструкторской и судейской практика

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Этап начальной подготовки				
1	1. Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам	1. Помощь судьям при участниках в комплектовании заплывов; 2. помощь судьям при участниках в зоне старта и зоне финиша.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели
Учебно-тренировочный этап				
1.	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист
2.	2. Освоение навыков судейства соревнований	1. Знать и уметь выполнять обязанности судьи-хронометриста и судьи при участниках; 2. Знать правила и уметь заполнять протоколы соревнований;		
Этап совершенствования спортивного мастерства				
1.	1. Освоение методики организации и проведения спортивных мероприятий физкультурно-спортивной организации	1. Организация и проведение спортивных мероприятий под руководством тренера – преподавателя 2. Составить положение о проведении соревнований по «подводному спорту». 3. Знать правила и уметь заполнять протоколы соревнований. 4. Знать и уметь выполнять обязанности судьи-	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели

		<p>хронометриста, судьи при участниках.</p> <p>5.Участвовать в судействе заплывов.</p> <p>6.Участвовать в судействе официальных соревнований в роли помощника судьи и в составе секретариата.</p> <p>7.Постоянно совершенствовать приобретенные компетенции в судейской практике</p>		
--	--	--	--	--

10. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств.

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 106н и предусматривает:

- медицинское обследование (по месту жительства)
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп УТЭ, 2 раза в год для групп ЭССМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных

процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления. соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средств восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветковые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико- биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико- биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не

отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

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 годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- аутогенную тренировку; - психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых; - гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

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 восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 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 и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж.

Таблица 10**План восстановительных мероприятий**

Уровень специализированного восстановления	Напряженность восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной массаж, души, ванны, гидромассаж, парная баня или сауна, комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учетом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, тонизирующее растирание, вибромассаж, локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учетом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, гидромассаж, душ, локальное тонизирующее растирание, локальное восстановление, предварительный массаж

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «подводный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «подводный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «подводный спорт»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «подводный спорт»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «подводный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики / юноши / юниоры	девочки / девушки / юниорки	мальчики / юноши / юниоры	девочки / девушки / юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "плавание в ластах", "плавание в классических ластах"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	3,5	3

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления

и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «подводный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "плавание в ластах", "плавание в классических ластах"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	3,5
3. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "плавание в ластах", "плавание в классических ластах"				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления

и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «подводный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "плавание в ластах", "плавание в классических ластах"				
1.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
3. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова, "плавание в классических ластах", "плавание в ластах",				
3.1	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Содержание занятий на этапе начальной подготовки

Задачи:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- Освоение основ техники подводного спорта;
- Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- Укрепление здоровья спортсменов;
- Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта подводный спорт.

Организационно-методические рекомендации

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

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки является развитие в первую очередь таких качеств, как

- общая выносливость
- гибкость
- быстрота движений
- силовые качества
- координация

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

После второго года обучения обучающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями начального курса обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся гигиены, закаливания, питания спортсмена, истории развития подводного спорта, освоить правила оказания первой доврачебной помощи, знать о роли физической культуры и спорта в РФ и сведения о строении и функциях организма.

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

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

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

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими пловцами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

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

При подборе упражнений специальной направленности следует руководствоваться следующими принципами:

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

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

Содержание занятий по специальной физической подготовке (СФП)

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

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

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

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

Упражнение на растяжение и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами типа: маятникообразные, пружинящие или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах: волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейных отделах; круговые движения плечевого пояса и т.п.

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

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

Особенности первых занятия на суше

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

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

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

Первые занятия на суше решают 4 задачи:

1. Научить правильно пользоваться снаряжением.
2. Сформировать технику правильного гребкового движения ногами кролем.
3. Сформировать первые навыки правильного положения тела пловца в

воде.

4. Повысить плотность предстоящего занятия на воде, посредством имитации на суше действий и упражнений, планируемых на воде.

Обучение пользования снаряжением:

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

Методические указания

- Обязательно нужно показать и выполнить несколько раз имитацию «выбивания» воды из трубки.

- Показать, как избежать запотевания маски.

3. И.п. сидя на полу, все дети надевают ласты, вытягивают ноги вперед и принимают упор руками сзади. По команде выполняют гребковые движения ногами кролем.

4. И.п. Лежа на груди, руки вдоль туловища, выполняют гребковые движения ногами кролем.

5. И.п. Лежа на груди, руки вытянуты вперед, выполняют гребковые движения ногами кролем.

Методические указания

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

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

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

Методические указания

-Это упражнение выполняется для повышения организации занятия на воде, поэтому, нужно объяснить детям их действия на воде: дети спустятся в воду с бортика, примут вертикальное положение, и за счет гребков ногами будут вытягиваться вверх, как можно выше над водой.

-Потом, так же, вертикально опустятся под воду с головой и должны увидеть под водой все, что вокруг них и делать попытки выдувания воды из трубки.

Имитация упражнения «стойка» кролем с доской, прижатой к груди» (игровое упражнение «Танцы на воде»).

Имитация упражнения «плавание кролем с помощью ног с доской, руки вытянуты вперед».

Имитация упражнения «ныряние». На суше выполняется задержка дыхания в статике (стоя или лежа на полу на спине) и в динамике — ходьба по

залу, спокойный бег по залу (15-25 метров). Задержка дыхания — 10-15 сек. Выполняется несколько раз.

Методические указания:

- Упражнение направлено на снятие чувства страха при погружении в воду. Тренер объясняет, что за 10-15 сек, которые дети могут без затруднения не дышать, можно спокойно донырнуть до бортика бассейна и «спастись».

- Следить за состоянием детей при задержке дыхания. Давать время для восстановления дыхания. Объяснить опасность излишней гипервентиляции.

Домашнее задание:

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

Сидя на полу, выполнять гребковые движения ногами кролем.

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

Методические указания:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Методические указания

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

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

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

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

Упражнение на погружение лица в воду.

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

Методические указания

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

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

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

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

Методические указания

- Сохранять в воде вертикальное положение тела, не сгибаться в тазобедренном суставе, не сгибать ноги в коленных суставах. Выполнять гребковое движение ногами от бедра, постоянно ощущая сопротивление воды при гребке.

- Стараться подняться как можно выше из воды за счет качественного гребкового движения ногами.

- Не «падать» вперед и не «уходить» назад — выполнение этого требования возможно только при симметричной гребке ногами.

- К выполнению гребковых движений ногами в горизонтальном положении тела (держась руками за бортик) и плаванию с доской можно перейти после того, как тренер убедится, что дети могут удержать себя над

водой за счет гребковых движений ногами в ластах.

- В тренировочном процессе имитационное упражнение *«стойка»* выполняется с удержанием руками за опору и без удержания, с разными вариантами положения рук, в зависимости от уровня подготовки обучающихся и от задач тренировки.

- На первых занятиях «стойка» выполняется с удержанием за опору (руки тренера, шест в руках тренера, бортик бассейна, сливная канавка, лестница и тд.). После формирования устойчивой техники гребкового движения ногами и опоры на воду при гребке, переходят к выполнению «стойки» без удержания руками за опору. *Например:*

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

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

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

Методические указания

- С целью повышения плотности занятия и формирования устойчивых навыков правильного гребкового движения ногами кролем и дельфином, правильного положения тела пловца, рекомендуется несколько первых занятий начинать со стандартной разминки: гребковые движения ногами кролем и дельфином из положения сидя на бортике, ноги опущены в воду; «стойка» в воде в разных вариантах.

- Формировать навык самостоятельного подсчета выполненных гребков. Это навык необходим для контроля и повышения качества техники плавания в дальнейшем обучении.

- Если ребенок очень боится и не спускается в воду, возможно, с ним нужно заниматься отдельно на мелком месте. Здесь тоже может быть полезна помощь родителей.

- На первых занятиях хорошо помогают освоиться с водой игры на мелком месте: «Канатоходцы» - спуск по шесту до дна бассейна, «Сокровища на дне» - поиск и сбор игрушек со дна бассейна. В дальнейшем эти игры используют для освоения навыка погружения под воду без трубки и без маски.

- Трубку и маску рекомендуется снимать только после того, как дети научатся свободно плавать и нырять в маске и трубке. Поэтому примерно на 4-5 занятия вводятся игры с погружением в воду без масок.

- Хорошо отрабатывается ускорение гребковых движений ногами при выполнении «стойки» в игре «Ракета» - кто выше выйдет из воды вверх с помощью гребковых движений ногами.

- В отечественной и зарубежной литературе упражнения в вертикальном положении (в «стойке») рекомендуется только для формирования толчка ногами в брассе.

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

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

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

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

- руки вытянуты вверх и сведены в локтях как можно ближе,
- кисти рук лежат одна на другой,
- плечи вытянуты вперед и направлены внутрь,
- голова зажата руками чуть выше ушей без промежутков между головой и руками,
- взгляд направлен вперед и вниз,
- грудь и живот находятся в одной плоскости,
- спина в поясничном отделе прямая,
- таз опущен в одну плоскость с животом и грудью или ниже,
- ноги максимально выпрямлены в коленном суставе,
- стопа максимально оттянута,
- тело при плавании по поверхности принимает положение профиля крыла самолета (такое положение тела дает максимальную подъемную силу при движении пловца вперед).

Методические указания

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

на суше:

1. и.п. - стоя на полу, ноги вместе, руки подняты вверх, кисти лежат одна на другой. Под команду тренера максимально вытянуться вверх и выполнить все требования ОП. Упражнение выполняется 6-8 раз на задержке дыхания на несколько секунд (для детей 7-9 лет — задержка дыхания 10-15 сек.).

2. и.п. - лежа на груди. Выполняется тоже упражнение.

3. и.п. - лежа на спине. Выполняется тоже упражнение.

4. и.п. - лежа на груди (или на боку, на спине) руки вытянуты вперед в ОП, стопы ног поставлены на стену на уровне тела, колени полусогнуты - имитация отталкивания от стенки при выполнении скольжения.

1. Выпрыгивания вверх с руками в ОП — имитация отталкивания и скольжения.

Методические указания:

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

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

1. И.п. стоя, спина прижата к стенке бассейна. Руки лежат на воде перед грудью на ширине плеч. Прыжком ноги ставятся на стенку с одновременным опусканием головы вниз в воду. Выполняется скольжение на поверхности воды или в нырянии. Выполняется под команду.

2. Плавание при помощи движений ногами кролем на груди, на спине с доской, без доски с руками впереди.

Методические указания:

- При выполнении скольжения и при плавании всех упражнений, выполняемых от стенки бассейна, обязателен контроль за правильным отталкиванием от стенки бассейна.

- Хороший результат при обучении толчка от стенки, дает использование в воде шеста с обручем на конце и шеста с площадкой для постановки ног при отталкивании от стенки. Дети с интересом стараются поставить ноги на площадку, хорошо оттолкнуться и проскользить в обруч. Обруч хорошо помогает при обучении нырянию.

- Выполнение скольжений в соревновательно-игровой форме «Кто дальше?» дисциплинирует детей и стимулирует улучшение техники.

- Выполнение скольжения рекомендуется на каждом занятии с обязательным контролем за правильностью и своевременной корректировкой ошибок.

- Для стимулирования качественного отталкивания и скольжения, рекомендуется использовать отметку на дне бассейна, до которой дети должны доскользить.

- Скольжение выполняется по поверхности и в нырянии.

- При выполнении скольжения с прорыванием, с первых занятий нужно обучать детей выдувать воду из трубки при выходе из-под воды на поверхность.

- В процессе обучения дети легко выполняют отталкивание и скольжение на груди с последующим переворотом на спину для проплывания дистанции кролем на спине в ластах.

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

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

- Важно отметить, что показатель времени скольжения на отрезке 5 метров — один из важных параметров при отборе детей для дальнейшего

спортивного совершенствования, поэтому правильное обучение скольжению и отталкиванию от бортика — важная задача.

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

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

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

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

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

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

На суше:

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

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

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

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

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

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

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

Методические указания

- при выполнении гребковых движений руками, необходимо вытягиваться вверх

или вперед (по ходу предполагаемого движения);

- ускорять движение руки к концу гребка;
- при обучении гребку, руки должны коротко встречаться впереди (сверху), не допуская торможения руки у бедра — упражнение «мельница» с хлопком ладонями впереди;
- следить за ритмичностью дыхания: выдох начинается при опускании руки в воду (впереди), выдох заканчивается с поднятием руки вверх над водой (у бедра), и сразу с подъемом руки вверх, начинается вдох.

На воде:

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

2. Плавание с доской при помощи поочередных движений руками. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

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

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

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

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

Методические указания

- выполнять требования ОП пловца, правильного гребка ногами кролем;
- на спине и на груди руку вынимать из воды движением плеча, бедра и плечи «перекатываются», удерживая нейтральное положение головы (если не делается вдох во время гребка);
- гребок делать до бедра, ускорять движение руки к концу гребка;
- тянуться вперед в направлении движения;
- следить за ритмичностью дыхания: выдох начинается при опускании руки в воду (впереди), выдох заканчивается с поднятием руки вверх над водой (у бедра), и сразу с подъемом руки вверх, начинается вдох.

• На суше и на воде при выполнении имитационных упражнений для изучения движений руками кролем, следует избегать указаний на остановку или притормаживание руки у бедра, такая установка ведет к нарушению координации гребковых движений руками, к потере пловцом обтекаемости. Задержка руки у бедра часто встречается у начинающих пловцов.

- В начале обучения плаванию все упражнения на воде для изучения движений рук

и дыхания при плавании кролем на груди и на спине выполняются в ластах, маске и трубке.

- После закрепления правильных навыков положения тела пловца, гребковых движений руками, координации движений ног и рук пловца, приступают к выполнению упражнений без трубки, без ласт, без маски в разных вариантах, в зависимости от уровня подготовки и задач тренировки.

Прыжки в воду. Упражнения для изучения стартового прыжка.

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

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

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

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

1. Прыжки в воду ногами вниз из положения стоя.
2. Прыжки в воду ногами вниз помощью маха руками, с «приводнением» как можно дальше от места старта.
3. Прыжки в группировке, например, «бомбочка»
4. Прыжки за крупным предметом на дне бассейна.
5. Прыжки через шест в руках тренера.
6. Прыжки в обруч и тд.
7. Сидя на бортике и, уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени, и, оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
8. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
9. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду.
10. То же, вытянув руки вверх.
11. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.
12. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
13. То же, что и предыдущее упражнение, но согнуть ноги в коленях оттолкнуться от бортика.
14. Прыжки с проныриванием как можно дальше за отметку на дне.

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

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

Техника выполнения поворотов

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

Открытый плоский поворот в кроле на груди.

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

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

Имитационные упражнения на суше

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

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

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

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

Упражнения на воде:

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

Открытый плоский поворот в кроле на спине.

Имитационные упражнения на суше:

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

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

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

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

Упражнения на воде:

Выполнить поворот с отталкивания и скольжения, затем с подплывания.

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

Содержание занятий на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Предварительная базовая подготовка осуществляется на занятиях тренировочных групп 1 и 2-го годов обучения.

Задачи:

- 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.

Физическая подготовка юного пловца на суше

Средства физической подготовки на суше: элементы легкой атлетики, спортивные и подвижные игры, спортивно-вспомогательная гимнастика, комплексные упражнения и др.

Специальные комплексы упражнений составляют исходя из принципа воспитания силы и гибкости.

Рекомендуется использовать перенос тренировочного эффекта с упражнений общей физической подготовки на основные действия спортсмена на воде.

Специальная подготовка строится на совершенствовании силовых и скоростных способностей, выносливости, ловкости, гибкости.

Соотношение общей физической подготовки и специальной физической подготовки изменяется в процессе перехода спортсмена с этапа на этап.

Средства и методы физической подготовки должны различаться в зависимости от пола, возраста, квалификации, технической и тактической подготовки спортсмена.

Специальная физическая подготовка на суше

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания в ластах, стартов и поворотов типа: движение руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, в сочетании с дыханием и на задержанном дыхании: имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков, «вращений», являющихся ведущими в плавании.

Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения на растяжение и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами типа: маятникообразные, пружинящие или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах: волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т.п.

Организационно-методические рекомендации

Задачи этапа:

- укрепление здоровья;
- развитие двигательных качеств;
- разносторонняя физическая подготовка;
- совершенствование техники спортивного плавания и скоростного плавания в ластах.

Указанные задачи решаются путем реализации учебного плана с учетом календаря, программы и нормативов соревнований для спортсменов данной возрастной группы. Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам;
- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;
- для развития силовых способностей применяются упражнения с малым и средним отягощением с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;
- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;
- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и общеподготовительные мезоциклы. разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований.

Для динамики нагрузок у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у мальчиков. Однако они опережают мальчиков в темпе биологического созревания и должны несколько быстрее проходить этап базовой тренировки.

Основной особенностью занятий в первом (осеннее-зимнем) макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для обучающихся разного уровня подготовленности, приступившим к занятиям тренировочных группах.

Тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов, поворотов, постепенное увеличение длины дистанции.

Во втором (зимнее-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях.

Основу плавательной подготовки продолжает работа над техникой спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости.

На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Новым разделом является судейская практика. Юные пловцы учатся выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на школьных соревнованиях.

Совершенствование технического мастерства на этапе предварительной базовой подготовки идет по пути использования большого арсенала средств и методов из спортивного плавания, что обеспечивает в дальнейшем образование современной техники плавания и ныряния в ластах.

Учебно- тренировочные группы 3, 4 и 5-го годов обучения

Задачи:

- Дальнейшее укрепление здоровья;
 - Разносторонняя физическая подготовка;
 - Повышение скоростно-силовых и координационных способностей;
 - Выбор будущей специализации в плавании в ластах;
 - Совершенствование технико-тактического мастерства в избранном соревновательном упражнении;
 - Выполнение юношами и девушками 1 спортивного разряда.
- Фундаментальная подготовка наиболее одаренных юных спортсменов к последующей углубленной специализации.

Организационно-методические рекомендации

На данном этапе преимущественно идет вспомогательная подготовка, необходимая для успешного начала узкой специализации. Спортивные тренировки становятся более интенсивными и направленными. Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняются с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях.

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

Содержание занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Задачи:

- 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.

Этап характеризуется максимальной реализацией индивидуальных возможностей групп совершенствование спортивного мастерства.

Задачи этапа: дальнейшее укрепление здоровья, углубленная специализация, увеличение объема морально-психологической, тактической и интегральной подготовки, интенсификация тренировочных нагрузок, достижение наивысших результатов в соревновательной деятельности, выполнение норматива мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, то есть создание прочного фундамента специальной спортивной работоспособности и на этой основе достижение результатов на уровне кандидата в сборную команду России, воспитание патриотичности.

Общая физическая подготовка на суше является неотъемлемой составной частью процесса тренировки занимает в ней особо важное место. Ее используют как средство оздоровления, повышения эмоциональности занятий, активного отдыха, увеличения нагрузки и, главное, как наиболее эффективное средство всестороннего развития спортсмена. Форма занятий по общей физической подготовке – групповая и по возможности на открытом воздухе. Для достижения высоких результатов в плавании существенное значение имеют способности спортсмена проявить высокий уровень силовой выносливости, гибкости.

Тренировка спортсменов на данном этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе многолетней подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого используют средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма спортсменов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка спортсменов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Планирование тренировки даже для спортсменов одной специализации начинает принимать все более индивидуализированный характер.

Ведущей общей тенденцией является быстрый рост тренировочной работы в 3-ей зоне (смешанная аэробно-анаэробная направленность работы). Развитие выносливости происходит путем применения специфических плавательных нагрузок. Общий объем плавания стремительно нарастает и достигает до 75-85% от того, что характерно для следующего этапа многолетней подготовки. К

концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме.

Возраст обучающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями. В начале этапа начинается целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), во второй половине – увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, учебно-тренировочные сборы, соревнования и восстановительные мероприятия.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Освоение основ технических и тактических действий. Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений и моделирования соревновательной ситуации. Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного плавания. Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена. Освоение точности усилий. Совершенствование средств техники плавания. Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий. Стабилизация техники соревновательного плавания и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений. Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательного плавания. Совершенствование способности распределения сил во время проплывания дистанции.

Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней,

определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях, развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основные методы и приемы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание пловца.
2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.
3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции. Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Раздел / Темы	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки до года	Теоретическая подготовка	в ходе занятий		
	История возникновения вида спорта и его развитие	в ходе занятий	январь-декабрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	в ходе занятий	январь-декабрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта,	в ходе занятий	январь-декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.
	Гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	в ходе занятий	январь-декабрь	Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Терминология избранного вида спорта	в ходе занятий	январь-декабрь	Изучение основной терминологии
	Общая физическая подготовка	180 (10800)	январь-декабрь	
	Развитие физических качеств	10800	январь-декабрь	Строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах), различные виды передвижения (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.), подвижные игры, эстафеты.

	Специальная физическая подготовка	58 (3480)	январь-декабрь	
	Специальные физические упражнения для повышения физических качеств	3480	январь-декабрь	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.
	Техническая подготовка	58 (3480)	январь-декабрь	
	Основные упражнения при обучении плаванию	3480	январь-декабрь	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. Обучение плаванию при помощи ласт на суше и в воде.
	Инструкторская и судейская практика	6 (360)	январь-декабрь	Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10 (600)	январь-декабрь	Естественное восстановление организма в перерывах между тренировками. Водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; витаминизация; тренировки в благоприятное время суток; Сдача контрольных тестовых заданий каждый квартал.

Этап начальной подготовки 2-3 год	Теоретическая подготовка	в ходе занятий		
	Закаливание организма	в ходе занятий	январь-декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	в ходе занятий	январь-декабрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	в ходе занятий	январь-декабрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	в ходе занятий	январь-декабрь	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	в ходе занятий	январь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	в ходе занятий	январь-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Общая физическая подготовка	216 (12960)	январь-декабрь	
	Развитие физических качеств	12960	январь-декабрь	Строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах), различные виды передвижения (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.), подвижные игры, эстафеты.
	Специальная физическая подготовка	96 (5760)	январь-декабрь	

	Специальные физические упражнения для развития физических качеств	5760	январь-декабрь	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. Маятникообразные упражнения; пружинящие; вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах;
	Техническая подготовка	76 (4560)	январь-декабрь	
	Закрепление технических навыков плавания	4560	январь-декабрь	Упражнения для совершенствования правильных навыков положения тела пловца в воде, скольжения, ныряния. Упражнения для закрепления техники движений рук, ног и дыхания, общего согласования движений при плавании. Совершенствование стартовых прыжков. Выполнение поворотов в воде.
	Инструкторская и судейская практика	8 (480)	январь-декабрь	Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12 (720)		Естественное восстановление организма в перерывах между тренировками. Водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; витаминизация; тренировки в благоприятное время суток; Сдача контрольных тестовых заданий каждый квартал.
Учебно-	Теоретическая	6		

тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-2 год	подготовка	(2160)		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈540	январь-декабрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈540	январь-декабрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈540	январь-декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈540	январь-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Общая физическая подготовка	278 (16680)	январь-декабрь	
	Развитие физических качеств	16680	январь-декабрь	Строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах), различные виды передвижения, подвижные и спортивные игры, эстафеты.
	Специальная физическая подготовка	174 (10440)	январь-декабрь	
	Специальные физические упражнения для повышения физических качеств	10440	январь-декабрь	Имитационные упражнения: движение руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, в сочетании с дыханием и на задержанном дыхании: имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков, «вращений». Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения на растяжение и подвижность: маятникообразные, пружинящие или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающей 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
	Техническая подготовка	112 (6720)	январь-декабрь	
	Закрепление технических навыков плавания	6720	январь-декабрь	Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного плавания. Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена. Освоение точности усилий. Совершенствование средств техники плавания Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий. Стабилизация техники соревновательного плавания и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений.
	Тактическая подготовка	6 (360)	январь-декабрь	Изучение основ индивидуальных тактических действий пловца. Основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций без учета действий соперников: относительно быстрое начало дистанции; относительно равномерное проплывание дистанции; относительно медленное начало дистанции.
	Инструкторская и судейская практика	12 (720)	январь-декабрь	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. Освоение навыков судейства соревнований.
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12 (720)	январь-декабрь	Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; витаминизация; Сдача контрольных тестовых заданий каждый квартал.

	Психологическая подготовка	6 (360)	январь-декабрь	В подготовительной части занятия рекомендуется проведение упражнений для развития внимания и сенсомоторики; в основной части – упражнения для совершенствования различных психических функций и психомоторных качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю: в заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 год	Теоретическая подготовка	12 (720)		
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 240	январь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 240	январь-декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 240	январь-декабрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Общая физическая подготовка	314 (18840)	январь-декабрь	
	Развитие физических качеств	18840	январь-декабрь	Строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах), различные виды передвижения, подвижные и спортивные игры, эстафеты.
	Специальная физическая подготовка	204 (12240)	январь-декабрь	
	Специальные физические упражнения для повышения физических качеств	12240	январь-декабрь	Имитационные упражнения: движение руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, в сочетании с дыханием и на задержанном дыхании: имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков, «вращений». Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения на растяжение и подвижность: маятникообразные, пружинящие или

				вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах: волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса
	Техническая подготовка	130 (7800)	январь-декабрь	
	Совершенствование технических навыков плавания	7800	январь-декабрь	Формированию индивидуального стиля плавания. Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного плавания. Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена. Освоение точности усилий. Совершенствование средств техники плавания. Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий. Стабилизация техники соревновательного плавания и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений.
	Тактическая подготовка	10 (600)	январь-декабрь	Изучение основ индивидуальных тактических действий пловца. Основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций с учетом действий соперников - лидирование и стерегущая тактика.
	Инструкторская и судейская практика	16 (960)	январь-декабрь	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. Освоение навыков судейства соревнований.
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12 (720)	январь-декабрь	Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; витаминизация; Сдача контрольных тестовых заданий каждый квартал.

	Психологическая подготовка	10 (600)		В подготовительной части занятия рекомендуется проведение упражнений для развития внимания и сенсомоторики; в основной части – упражнения для совершенствования различных психических функций и психомоторных качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю: в заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-5 год	Теоретическая подготовка	14 (840)		
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 280	январь-декабрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 280	январь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Правила вида спорта	≈ 280	январь-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Общая физическая подготовка	250 (15000)	январь-декабрь	
	Развитие физических качеств	15000	январь-декабрь	Строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах), различные виды передвижения, подвижные и спортивные игры, эстафеты.
	Специальная физическая подготовка	250 (15000)	январь-декабрь	
	Специальные физические упражнения для повышения физических качеств	15000	январь-декабрь	Имитационные упражнения: движение руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, в сочетании с дыханием и на задержанном дыхании: имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков, «вращений». Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения на растяжение и подвижность: маятникообразные, пружинящие или

				вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах: волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса
	Техническая подготовка	200 (12000)	январь-декабрь	
	Совершенствование технических навыков плавания	12000	январь-декабрь	Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного плавания. Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена. Освоение точности усилий. Совершенствование средств техники плавания Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий. Стабилизация техники соревновательного плавания и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений.
	Тактическая подготовка	16 (960)	январь-декабрь	Индивидуальных тактических действия пловцов. Основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций с учетом действий соперников и без учета действий соперника.
	Инструкторская и судейская практика	16 (960)	январь-декабрь	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. Освоение навыков судейства соревнований.
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	28 (1680)	январь-декабрь	Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий. Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. «Компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с

				большими нагрузками иной направленности); Сдача контрольных тестовых заданий каждый квартал.
	Психологическая подготовка	16 (960)		Психорегулирующая тренировка, аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретическая подготовка	18 (1080)		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 270	январь-декабрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 270	январь-декабрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 270	январь-декабрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 270	январь-декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Общая физическая подготовка	260 (15600)	январь-декабрь	
	Развитие физических качеств	15600	январь-декабрь	Общеразвивающие, легкоатлетические 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, упражнения с резиновыми амортизаторами подвижные и спортивные игры, эстафеты, элементы спортивной ходьбы, кроссовая подготовка.
	Специальная физическая подготовка	416 (24960)	январь-декабрь	
	Специальные физические упражнения для повышения физических качеств	24960	январь-декабрь	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.
	Техническая подготовка	166 (9960)	январь-декабрь	
	Совершенствование технических навыков плавания	9960	январь-декабрь	Совершенствование индивидуального стиля плавания. Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного плавания. Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена. Освоение точности

				усилий. Совершенствование средств техники плавания Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий. специально-подготовительных упражнений.
	Тактическая подготовка	20 (1200)	январь-декабрь	Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации.
	Инструкторская и судейская практика	20 (1200)	январь-декабрь	Освоение методики организации и проведения спортивных мероприятий в физкультурно-спортивной организации.
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	52 (3120)	январь-декабрь	<p>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</p> <p>Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий.</p> <p>Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое.</p> <p>«Компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;</p> <p>Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности).</p> <p>Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.</p> <p>Сдача контрольных тестовых заданий каждый квартал.</p>

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «подводный спорт» основаны на особенностях вида спорта «подводный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «подводный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «подводный спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «подводный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «подводный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие плавательного бассейна;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 15,16);

обеспечение спортивной экипировкой);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Технические требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Плавательные костюмы

-для мужчин (юношей) - плавательные трусы (плавки), плавательные шорты, плавательные штаны или соревновательные плавательные костюмы;

-для женщин (девушек) - цельные или отдельные купальники или соревновательные плавательные костюмы.

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

Снаряжение

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

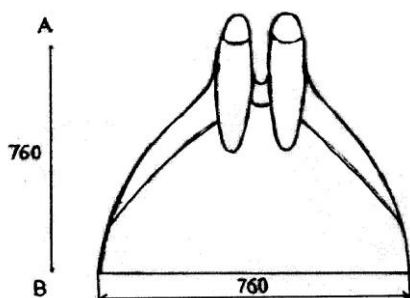
Применение других дополнительных видов снаряжения, в том числе устройств по поддержанию плавучести, не допускается.

Ласты (моноласты):

Для дисциплин «плавание в ластах», «подводное плавание», используются отдельные ласты (без ограничений по размерам, материалам и производителям) и моноласты.

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

Конструкция моноласт должна удовлетворять следующим требованиям:



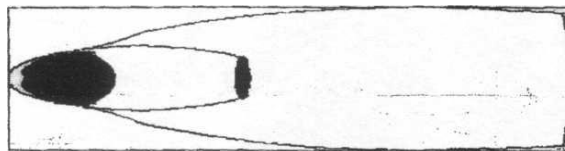
- 1) моноласта может иметь плавучесть;
- 2) максимальные размеры моноласты: длина между точками А и В (см. рисунок) – 760 мм, ширина лопасти – 760 мм, высота - 150 мм (измеряется шаблоном);
- 3) ножная часть моноласты не должна иметь элементов (устройств), придающих дополнительную упругость или оказывающих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

Классические ласты:

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

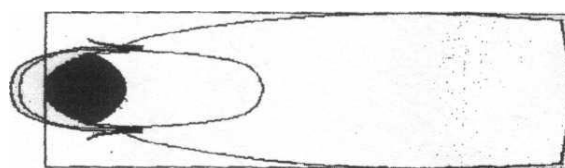
Конструктивно классические ласты могут быть:

Ласты с закрытой пяткой:

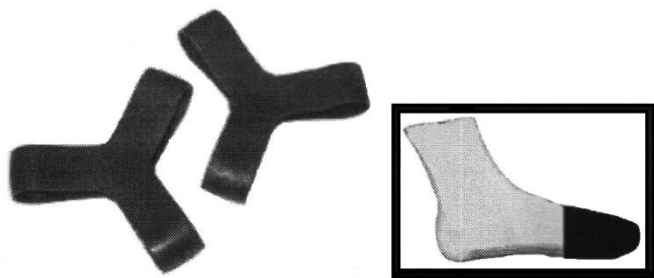


Ласты с открытой пяткой:

Разрешено использовать



резиновые держатели для ласт и полуноски:



Маска или очки:

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

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

Дыхательная трубка:

Дыхательная трубка предназначена для дыхания при плавании в ластах по поверхности. Обязательно ее использование в дисциплинах «плавание в ластах».

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

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

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 15

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Дыхательная трубка для плавания	штук	12
2.	Ласты для плавания	пар	12
3.	Маска для плавания	штук	12
4.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	12
5.	Свисток	штук	4
6.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	1

7.	Секундомер электронный	штук	8
8.	Скамейка гимнастическая	штук	2
9.	Термометр для воды	штук	1

Таблица 16

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Баллон для дыхательной газовой смеси (1л)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	15
2.	Баллон для дыхательной газовой смеси (4 л)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	15
3.	Дыхательная трубка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Ласты для плавания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
5.	Маска для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
6.	Моноласта для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
7.	Регулятор с системой понижения давления	штук	на обучающегося	-	-	1	5	1	5

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "подводный спорт", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Под непрерывностью профессионального развития тренеров-преподавателей Организации понимается образование, протекающее в течение всей тренерской работы, а также постоянное обновление, дополнение уже существующих знаний, при помощи всестороннего развития личности и самообразования.

Происходит посредством:

- прохождение курсов повышения квалификации тренеров – преподавателей;
- регулярного изучения новинок педагогической и методической литературы;
- самообразование и профессиональное самосовершенствования, при помощи осмысливая собственного опыта и опыта коллег, а также описанного в литературе и обобщение его.

19. Информационно-методические условия реализации Программы
Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Перечень информационного обеспечения

Литература:

1. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физкультуры / Матвеев Л.П. – М: Физкультура и спорт, 2021.

2. Подготовка спортсменов-подводников высокой квалификации, скоростные виды подводного спорта / Попов В.П. – М.: ДОСААФ, 2002.
3. Подводный спорт: плавание в повседневной жизни: материалы международной научно-практической конференции / Земба Е.А. – 2009.
4. Плавание: пособие для инструктора-общественника / Булгакова Н. Ж. – М.: ФиС, 2004.
5. Обучение детей плаванию / В. С. Васильев. – М.: ФиС, 2009.
6. Плавание: теория и методика преподавания / И. Л. Гончар. – Минск, 2008.
7. Вода дарит здоровье / В. В. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2010.
«Нептун» собирает друзей / А. А. Кислов, В. Г. Панаев. – М.: ФиС, 2003.
8. Женское плавание: особенности и перспективы / Ю.А.Короп, Ю.А.Кононенко. – Киев: Здоровье, 2003.
9. Плавайте на здоровье / Л. П. Макаренко. – М.: ФиС, 2008.
10. Плавание для всех / З. П. Фирсов. – М.: ФиС, 2003.
11. Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития: материалы международной научно-практической конференции / Гундарев С.В. – 2009.
12. Система средств восстановления работоспособности в подводном спорте: материалы международной научно-практической конференции / Богданов Е.Т. – 2010.
13. Физиология человека / Шмидт Р., Теве Г. – М.: Мир, 2006.
14. Подводный спорт. Современное состояние и перспективы развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции специалистов подводного спорта (8-9.05.2005, г. Красноярск) / СибГАУ, г. Красноярск. – 2005.
15. Тренировка пловцов высокого класса / С.М. Вайцеховский, В.Н.Платонов. – М.: ФиС, 2005.

Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1. http://plavaem.info/sportivnoe_plavanie.php
2. <http://www.minsport.ru/> Министерство спорта Российской Федерации
3. <http://www.olympic.org/> Олимпийский Комитет России
4. <http://sport.tmbreg.ru> Всероссийская федерация плавания
5. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
6. http://www.russwimming.ru/documents/federalni_standart.pdf
Федеральный Стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание.
7. <http://swimming.hut.ru/index.html> клуб любителей плавания

8. <http://www.fizkulturaiisport.ru/> Теория и методика физического воспитания и спорта
9. <http://gendocs.ru/?sendmessage=1> Онлайн документы, учебные материалы.
10. http://www.fskzvezda.ru/programma_plavanie ФСК Звезда - плавание программа.
11. <http://podhod.nm.ru/modern.html> Правильный подход! Техника выполнения, правильное питание, силовая подготовка, биомеханика и метрология в спорте.
12. <http://tst.sportedu.ru/> Технология спортивной тренировки
13. <http://www.gokarting.ru/articles/93/> Психологическая подготовка