

**ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И
ТУРИЗМУ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КРАСНОЯРСКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ГОРОДА КРАСНОЯРСКА
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа
Олимпийского резерва «Спутник»**

Утверждаю

Генеральный директор

**МАОУДОД «СДЮСШОР «Спутник»
2013г**

А.А.Аникин



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПОДВОДНЫЙ СПОРТ
(плавание в ластах)
для ДЮСШ, СДЮСШОР**

Возраст детей: с 8 – 19 лет

Срок реализации: 12 лет

Составители:

Ковалева Елена Михайловна – заместитель генерального директора по методической работе МАОУДОД «СДЮСШОР «Спутник»

Янковская Татьяна Александровна-заместитель генерального директора по учебно-воспитательной работе МАОУДОД «СДЮСШОР «Спутник»

Солинюк Лидия Васильевна – инструктор-методист
МАОУДОД «СДЮСШОР «Спутник»

г. Красноярск
2013 год

ВВЕДЕНИЕ

Подводный мир с испокон веков манит человека, зовёт познать свои глубины. Он привлекает не только романтикой, а и разнообразием своего подводного мира. Уникальные флора и фауна, тайны древних развалин, сокровища затонувших кораблей - всё это объединённая фантазия и реальность, захватывающее и увлекательное приключение, которое из года в год пленит в ряды подводников и большее число любителей и профессионалов.

Найдены археологов при раскопках древних Вавилона, Египта, и Ассирии имеют возраст свыше 6 тысяч лет, они свидетельствуют о том, что уже тогда человек умел погружаться под воду и плавать. Этот навык был жизненно необходим для первобытных людей, и ценился особенно там, где имелись водоемы, которые обуславливали такие виды трудовой деятельности как рыбная ловля и охота на водоплавающую птицу.

Ещё Аристотелем, за 350 лет до нашей эры, впервые были описаны древнейшие трубки для дыхания. По словам византийского военачальника Маврикия (VI в. н. э.) «Славяне способны переправляться через реки потому, что они больше и лучше, чем остальные люди могут держаться на воде. Славяне, со свойственной им смекалкой, с целью обмануть противника ложатся на дно навзничь, и дышат, держа во рту длинные, нарочно для этого просверленные внутри камыши, концы которых выходят на поверхность воды». Именно это высказывание позволяет сделать вывод, что погружения под воду применялись не только с целью добычи пропитания, а и в связи с военными действиями.

Подводное плавание своими корнями уходит в древнейшее искусство ныряния за сокровищами. В рукописях Леонардо да Винчи имеются чертежи всевозможных аппаратов, позволяющих обеспечивать жизнедеятельность под водой. Среди них - автономный скафандр, трубы для обеспечения дыхания, водонепроницаемый костюм, утяжелённые башмаки, перепончатые перчатки. Батискафы, описанные Жюлем Верном, долгое время были областью фантастики. Но все же люди пытались решать технические проблемы. Например, для более длительного нахождения под водой использовался колокол, спускаемый на тросе, создающий прикрытие и позволяющий работать, не всплывая на поверхность для осуществления дыхания.

Успех познания подводного мира напрямую зависел, и будет зависеть от характера технического оснащения.

Так в 1932г. появляется первый водолазный аппарат отечественного производства - эпром (кислородный акваланг), используя его, А. Кобзарь преодолел дистанцию в 200 метров на 15 метровой глубине. Спустя 11 лет, в 1943г, француз, инженер Эмиль Ганьян и Жак-Ив Кусто изобрели, и опробовали первый автоматический дыхательный аппарат для подводных исследований, работающий на сжатом воздухе.

На данный момент подводный спорт многолик, он включает в себя множество различных дисциплин, по ним проводятся самые престижные мировые соревнования:

- плавание в ластах (скоростные и марафонские);
- подводная охота;
- апноэ (фридайвинг (ныряние без акваланга на задержке дыхания));
- подводное ориентирование;
- подводная стрельба;
- подводные игры (регби, хоккей, акватлон);
- подводное фотографирование;
- дайвинг.

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

С момента появления первого моноласта и по настоящее время можно выделить 3 периода её совершенствования и модернизации. Впервые моноласт, как плавниковый движитель спортсмена, появился в 1962 г. Его изобрёл инструктор по подводному спорту Суэтин (он начинался от талии) и имитировала хвост дельфина. С 1969 г. начинает применяться новый тип моноласт, созданный Борисом Поротовым. Эта эволюция внесла большие изменения во все виды подводного спорта, она резко повысила скорости спортсменов, не позабыв про способ плавания, кроль на груди сменился на дельфин.

Как и всё новое, моноласт не сразу завоевал свои позиции в многочисленных дисциплинах подводного спорта. Вначале, моноласт вытеснили парные удлинённые ласты (биласты) на всех коротких, а к 1976г. - на средних и стайерских (1500 м) дистанциях. С 1977 г. на всех дистанциях скоростного плавания в ластах принадлежат мировые рекорды спортсменам, выступающим с моноластом.

Общим элементом у всех моноласт остается пластина из стеклотекстолита в виде полуэллипса и резиновые бортики шайбы. При помощи данного оборудования спортсмены-подводники преодолевают дистанции от 50 до 1500 метров, ныряют 50 метров в длину на задержке дыхания, плывут с аквалангом 100, 400 и 800 метров. А также помимо этого участвуют в марафонских заплывах на открытых акваториях, дальность которых - 6 и 20 км.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена для организации образовательного процесса в группах начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства для ДЮСШ, СДЮСШОР, составлена в соответствии с законодательными и нормативно-правовыми документами, Законом Российской Федерации «Об образовании» от

01.09.2013г № 273, Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 26.06.2012г № 504, приложением к письму Росспорта от 12.12.2006г. №СК-02-10/3685 «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации», приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей», Постановлением Правительства Российской Федерации от 03.12.2003г. № 27 «О введении в действие санитарно - эпидемиологических правил и нормативов САНПИН 2.4.4.1251-03», приказ Минспорттуризма и молодежной политики РФ от 03.04.2009г. № 157 «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов, Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК), правила соревнований по подводному спорту.

Основная цель программы - реализация учебно-тренировочного процесса на этапе обучения в группах начальной подготовки, в учебно-тренировочных группах, в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

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

Данная программа модифицированная, разработана на основе образовательной программы детско-юношеской спортивно-технической школы РОСТО по подводному спорту «От новичка до мастера спорта России международного класса», Москва 2003 год, авторский коллектив: Анохин А.И., Малиц В.Н., Кузина Г.Т., Гундарев С.В., Логинов А.Ю.

Программа раскрывает содержание многолетней спортивной подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса от начального обучения до высшего спортивного мастерства. Обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки обучающихся всех возрастных групп. Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-

тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

В программе реализуются результаты научных и практических исследований, наблюдений за обучающимися спортивной школы. Используется передовой отечественный и зарубежный опыт подготовки юных пловцов-подводников, практические рекомендации возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

В соответствии с нормативно-правовыми документами регламентирующими деятельность учреждений дополнительного образования детей, ранее изданной программой, определены следующие разделы настоящей образовательной программы: пояснительная записка, учебно-тематический план, в содержание программы рассмотрены разделы – теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, соревновательная подготовка, контрольно-переводные требования, воспитательная работа, восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль, инструкторская и судебская практика. Таким образом, в программе отражены все стороны учебно-тренировочного процесса. Учебный материал распределен по этапам (годам) обучения и рассчитан на обучение на этапе начальной подготовки (ЭНП) до 3-х лет, учебно-тренировочном этапе (УТЭ) до 5 лет, на этапе спортивного совершенствования (ЭССМ) до 3-х лет и этапе высшего спортивного мастерства – весь период. С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности обучающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения (табл. 1).

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

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдений правил техники безопасности на занятиях. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, начиная с этапа УТ-2 года обучения, может быть сокращен не более чем на 25%.

Для начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена до 30-40 минут.

Возраст детей и подростков, участвующих в реализации данной образовательной программы преимущественно от 8 до 19 лет, а при условии зачисления обучающихся в составы сборных команд города, края, России, возрастной ценз обучающихся может быть увеличен до 23 лет.

Новизна данной программы состоит в том, что она впервые адаптирована для учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

Таблица 1

Наполняемость учебных групп, учебно-тренировочный режим и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа обучения	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года
НП	1	8	10	15	6	Выполнение КПН по ОФП и СФП
	2	9	10	15	9	Выполнение КПН по ОФП и СФП
	3	10	10	15	9	2 юн.-3 юн.
УТГ	1	11	6	15	12	2 юн.-1 юн
	2	12	6	15	14	3
	3	13	6	15	16	2
	4	14	4	15	18	1
	5	15	2	15	20	KMC
ССМ	1	16	1	12	24	KMC
	2	17	1	12	28	KMC
	3	18	1	12	28	MC
ВСМ	Весь период	До 23 и старше, если член сборной команды края России, или резервный состав	1	9	32	MC подтверждение. Положительная динамика технических результатов. Выполнение МСМК.

Способами проверки результатов освоения настоящей программы будут являться результаты выполнения промежуточной и итоговой аттестации, выполнение спортивных разрядных требований и результаты участия в соревнованиях.

Данная программа может быть использована для работы в спортивных клубах и коллективах физической культуры.

Настоящая программа состоит из двух частей – нормативной и методической.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Цели и задачи деятельности СДЮСШОР

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва в стране.

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом их квалификации, возраста и условий тренировки. Утверждение планов подготовки проводится директором спортивной школы на основании решений тренерского совета. Нормативная часть программы включает наполняемость учебных групп, учебно-тренировочный режим и требования по физической, технической и спортивной подготовке (табл. 1).

Нормативная часть программы предусматривает преемственность требований в зависимости от уровня общей и специальной подготовленности, года обучения спортсменов-подводников.

Основные цели спортивной школы:

- укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, формирование здорового образа жизни;
- привлечение учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями спортсменов;
- использование навыков, приобретенных в спортивной школе по подводному плаванию, для военной службы;
- воспитание патриотизма и любви к Отечеству.

Задача СДЮСШОР - подготовка спортсменов высокой квалификации, способных завоевать призовые места на чемпионатах Европы и Мира.

1.2. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЁТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

1. Учебно-тренировочный процесс в спортивных школах планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

2. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

3. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

4. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей подводного спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

5. На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений, развиваются свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

6. Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные, соревновательные и переходно-восстановительные этапы, их может быть несколько. Пловцы-подводники выступают на соревнованиях или осуществляют прикидки в конце каждого соревновательного месяца. После каждого участия в соревнованиях или прикидки спортсменам необходимо снижение тренировочной нагрузки.

7. В спортивных школах, где есть отделения подводного спорта должны быть следующие документы для работы по планированию:

- годовой план работы (разделы: организационный, учебно-спортивный, методический, воспитательной работы, врачебно-педагогического контроля);
- план комплектования групп;
- перспективный план учащегося;
- учебная программа;
- учебный план;
- план учебно-тренировочных занятий на год;
- план на месяц или период подготовки;
- расписание занятий;
- календарный план спортивно-массовых мероприятий по учёту;
- журнал учёта групповых занятий;
- личные карточки и заявления учащихся;
- дневники тренировок спортсменов;
- протоколы соревнований.

Результаты, показанные учащимися на приемных и переводных испытаниях (табл. 5-7), заносятся в индивидуальную карту спортсмена (табл. 8)

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Примерный учебный план для отделений подводного спорта (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР) представлен (табл. 2). При его разработке учитывали режим учебно-тренировочных занятий в неделю для различных учебных групп с расчетом по 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель - для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Таблица 2

**Примерный учебный план для отделения подводного спорта
(плавание в ластах)**

Группа	Теория	ОФП	СФП	разборка и ремонт акваланга	Эксплуатация аквалангов	Инструкторская и судейская практика	Контрольные нормативы	Соревнования	Восстановительные мероприятия	Количество часов за год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
НП-1	4	206	96					4	2	312
НП-2	6	300	150				8	4		468
НП-3	6	300	150				8	4		468
УТГ-1	12	424	170				10	8		624
УТГ-2	14	305	345			12	20	32		728
УТГ-3	14	342	360			12	20	32	52	832
УТГ-4	14	374	420		12	12	20	32	52	936
УТГ-5	14	385	513		12	12	20	32	52	1040
ССМ-1	16	396	674	4	12	12	30	52	52	1248
ССМ-2	20	281	974	4	12	16	40	57	52	1456
ССМ-3	20	281	974	4	12	16	40	57	52	1456
ВСМ	22	277	1174	4	12	20	40	63	52	1664

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Организационно – методические указания и характеристика подготовки по этапам

В настоящей программе реализуются следующие методические принципы: преемственность задач, средств, и методов тренировки по годам обучения; возрастание объема специальной подготовки из года в год, постоянное совершенствование техники подводного плавания в ластах, рациональное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок.

Прием в ДЮСШ, СДЮСШОР организация учебно-тренировочных занятий, проведение воспитательной и культурно - массовой работы с занимающимися осуществляется директором школы, преподавательским составом и родительским комитетом в соответствии с требованиями Положения о детско-юношеской спортивной школе.

Занятия в ДЮСШ, СДЮСШОР в группах начальной подготовки и учебно - тренировочных групп (НП и УТГ) проводятся в основном как групповые уроки, в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - индивидуальные занятия. Продолжительность одного занятия: в группе начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, а в учебно-тренировочных группах до 2-х лет обучения не более трех часов, свыше 2-х лет обучения 4-х академических

часов. Кроме учебных занятий по расписанию, занимающиеся самостоятельно ежедневно проводят дополнительную работу: утреннюю зарядку, а также выполняют индивидуальные задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и устранению недостатков в физической подготовке.

Учебная работа строится с учетом режима дня, занятости в учебных заведениях или работе. В целях постоянного контроля, воспитания самостоятельности и интереса к занятиям со 2 года обучения в учебно-тренировочных группах занимающиеся ведут дневник тренировочных занятий, а также перехода из одной группы в группу следующего года обучения, занимающиеся сдают приемные и переводные испытания (контрольные нормативы). В случае невыполнения этих нормативов учащийся может пройти обучение повторно, но не более одного раза в данном году обучения. Обучающиеся, имеющие неудовлетворительное поведение и низкую успеваемость в учебных заведениях, могут быть отчислены из СДЮСШОР.

Приемные испытания проводятся на протяжении 2-х месяцев с начала учебного года. Переводные испытания, согласно приказу директора спортивной школы.

2.2. Медицинский контроль

Медицинские обследования учащихся осуществляются врачебно-физкультурным диспансером и врачом СДЮСШОР.

Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО)

Основными целями УМО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровня общей и специальной работоспособности и подготовленности спортсменов.

Задачи УМО:

- диагностика и оценка состояния здоровья физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Два раза в год занимающиеся в группах с УТГ-3года обучения по ВСМ должны пройти углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования (УМО) позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать

переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Задачи УМО:

1. Комплексная клиническая диагностика
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния
3. Оценка сердечно-сосудистой системы
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена
5. Контроль за состоянием центральной нервной системы
6. Уровень функционирования периферической нервной системы
7. Состояние вегетативной нервной системы
8. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата
9. Уровень физического развития и морфологическое состояние
10. Оценка состояния системы крови
11. Оценка состояния эндокринной системы
12. Оценка состояния системы пищеварения
13. Оценка состояния мочеполовой системы
14. Общая оценка состояния организма

2.3. Основные задачи учебных групп

В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются основные задачи для каждой учебной группы.

Для групп начальной подготовки:

Укрепление здоровья и закаливания организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике плавания в ластах по подводному спорту, формирование стойкого интереса к подводному спорту, воспитание морально-волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, а также начальных навыков в качестве помощника тренера и судьи, выполнение нормативов 2 и 1 юношеских разрядов.

Для учебно-тренировочных групп:

Дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных качеств и воспитание моральных, волевых качеств, изучение и совершенствование техники плавания в ластах, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов 3, 2, 1 спортивных разрядов и «Кандидата в мастера спорта» по подводному спорту.

Для групп спортивного совершенствования:

Дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых спортсмену, совершенствование техники плавания в ластах по подводному спорту, повышение развития

волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, получение званий тренер-общественник и судья по подводному спорту, подтверждение норматива «Кандидат в мастера спорта» и выполнение норматива для присвоения звания «Мастер спорта России».

Для групп высшего спортивного мастерства:

Достижение наивысших результатов в подводном спорте на российском и международном уровне, сохранение и поддержание ранее достигнутых показателей функциональной подготовленности, нормативов по общей и специальной физической подготовки, совершенствование техники плавания в ластах и специфических качеств с использованием новых средств и методов тренировки, повышение уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях, совершенствование знаний и навыков тренера и судьи, получение квалификационной категории «юный судья» или судья 3 (2,1) категории, подтверждение норматива мастера спорта, выполнение норматива мастер спорта международного класса.

Примечание. Для перевода из одной учебной группы в другую учащиеся в конце учебного года сдают контрольно-переводные нормативы (табл.5)

2.4. Контрольно-переводные нормативы (КПН)

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
отделения водных видов спорта (подводный спорт, плавание в ластах)**

1. Скольжение со старта – 5 метров.

Техника выполнения: Старт выполняется в резиновых ластах, время засекается с момента первого движения спортсмена до пересечения головой 5-ти метровой отметки от бортика. Ногами и руками не работать.

2. Максимальное прохождение поворота (2,5 метра+2,5 метра).

Техника выполнения: Спортсмен разгоняется (в резиновых ластах), выполняется поворот на максимальной скорости, отталкивание и максимальное ускорение. Время засекается по голове с момента пересечения головой отметки 2,5метров до бортика и останавливается на этой же отметке после выполнения поворота.

3. Скольжение после Поворота — 5 метров.

Техника выполнения: Спортсмен, в резиновых ластах на максимальной скорости выполняет поворот, отталкивание и скольжение без работы ног и рук - 5м. Время засекается с момента постановки ног, до момента пересечения головой 5-ти метровой отметки.

Таблица № 5

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ**
отделения водных видов спорта (подводный спорт, плавание в ластах)

(Девочки, девушки, юниорки, женщины)

Контрольные упражнения	этап подготовки	год обучения	возраст, лет	оценка				
				5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
скольжение со старта (5 метров)	НП	1	8 - 9	выполнение контрольного упражнения без учета времени				
		2	10	3,1 и <	3,2 - 3,6	3,7 - 4,1	4,2 - 4,6	4,7 и >
		3	11	2,2 и <	2,3 - 2,7	2,8 - 3,2	3,3 - 3,7	3,8 и >
	УТ	1	12	1,8 и <	1,9 - 2,3	2,4 - 2,8	2,9 - 3,3	3,4 и >
		2	13	1,7 и <	1,4 - 1,8	1,9 - 2,3	2,4 - 2,8	2,9 и >
		3	14	1,6 и <	1,5 - 1,8	1,9 - 2,3	2,4 - 2,7	2,8 и >
		4	15	1,4 и <	1,5 - 1,8	1,9 - 2,3	2,4 - 2,7	2,8 и >
		5	16	1,2 и <	1,3 - 1,6	1,7 - 2,0	2,1 - 2,4	2,5 и >
	СС	1	17	1,1 и <	1,2 - 1,5	1,6 - 1,9	2,0 - 2,3	2,4 и >
		2	18	1,0 и <	1,1 - 1,4	1,5 - 1,8	1,9 - 2,2	2,3 и >
		3	19	0,9 и <	1,0 - 1,3	1,4 - 1,7	1,8 - 2,1	2,2 и >
	ВСМ	весь период	20 и ст.	0,8 и <	0,9 - 1,2	1,3 - 1,6	1,7 - 2,0	2,1 и >
максимальное прохождение поворота (2,5 + 2,5 метров)	НП	1	8 - 9	выполнение контрольного упражнения без учета времени				
		2	10	3,3 и <	3,4 - 3,7	3,8 - 4,2	4,3 - 4,7	4,8 и >
		3	11	3,2 и <	3,3 - 3,6	3,7 - 4,1	4,2 - 4,6	4,7 и >
	УТ	1	12	2,9 и <	3,3 - 3,0	3,4 - 3,8	3,9 - 4,3	4,4 и >
		2	13	2,8 и <	2,9 - 3,2	3,3 - 3,7	3,8 - 4,2	4,3 и >
		3	14	2,7 и <	2,8 - 3,1	3,2 - 3,6	3,7 - 4,1	4,2 и >
		4	15	2,6 и <	2,7 - 3,0	3,1 - 3,5	3,6 - 4,0	4,1 и >
		5	16	2,4 и <	2,5 - 2,8	2,9 - 3,2	3,3 - 3,7	3,8 и >
	СС	1	17	2,3 и <	2,4 - 2,7	2,8 - 3,1	3,2 - 3,5	3,6 и >
		2	18	2,2 и <	2,3 - 2,6	2,7 - 3,0	3,1 - 3,4	3,5 и >
		3	19	2,1 и <	2,2 - 2,5	2,6 - 2,9	3,0 - 3,1	3,2 и >
	ВСМ	весь период	20 и ст.	2,0 и <	2,1 - 2,4	2,5 - 2,8	2,9 - 3,0	3,1 и >
скольжение после поворота (5 метров)	НП	1	8 - 9	выполнение контрольного упражнения без учета времени				
		2	10	4,8 и <	4,9 - 5,3	5,4 - 5,8	5,9 - 6,3	6,4 и >
		3	11	4,6 и <	4,7 - 5,1	5,2 - 5,6	5,7 - 6,1	6,2 и >
	УТ	1	12	3,4 и <	3,5 - 3,9	4,0 - 4,4	4,5 - 4,9	5,0 и >
		2	13	3,3 и <	3,4 - 3,7	3,8 - 4,2	4,3 - 4,7	4,8 и >
		3	14	3,1 и <	3,2 - 3,5	3,6 - 4,0	4,1 - 4,5	4,6 и >
		4	15	2,9 и <	3,0 - 3,3	3,4 - 3,7	3,8 - 4,2	4,3 и >
		5	16	2,8 и <	2,9 - 3,2	3,3 - 3,6	3,7 - 4,0	4,1 и >
	СС	1	17	2,7 и <	2,6 - 2,9	3,0 - 3,3	3,4 - 3,7	3,8 и >
		2	18	2,3 и <	2,4 - 2,7	2,8 - 3,1	3,2 - 3,5	3,6 и >
		3	19	2,2 и <	2,3 - 2,6	2,7 - 3,0	3,1 - 3,4	3,5 и >
	ВСМ	весь период	20 и ст.	2,0 и <	2,1 - 2,4	2,5 - 2,8	2,9 - 3,2	3,3 и >

Таблица № 6

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИКО-
ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**для отделения водных видов спорта (подводный спорт, плавание в ластах)
(мальчики, юноши, юниоры, мужчины)**

Контрольные упражнения	этап подготовки	год обучения	возраст, лет	оценка				
				5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
скольжение со старта (5 метров)	НП	1	8 - 9	выполнение контрольного упражнения без учета времени				
		2	10	3,0 и <	3,1 - 3,5	3,6 - 4,0	4,1 - 4,5	4,6 и >
		3	11	2,0 и <	2,1 - 2,5	2,6 - 3,0	3,1 - 3,5	3,6 и >
	УТ	1	12	1,7 и <	1,8 - 2,2	2,3 - 2,7	2,8 - 3,2	3,3 и >
		2	13	1,6 и <	1,7 - 2,0	2,1 - 2,5	2,6 - 3,0	3,1 и >
		3	14	1,5 и <	1,6 - 2,0	2,1 - 2,5	2,6 - 3,0	3,1 и >
		4	15	1,3 и <	1,4 - 1,7	1,8 - 2,1	2,2 - 2,6	2,7 и >
		5	16	1,1 и <	1,2 - 1,5	1,6 - 1,9	2,0 - 2,3	2,4 и >
	СС	1	17	1,0 и <	1,1 - 1,4	1,5 - 1,8	1,9 - 2,2	2,3 и >
		2	18	0,9 и <	1,0 - 1,3	1,4 - 1,7	1,8 - 2,1	2,2 и >
		3	19	0,8 и <	0,9 - 1,2	1,3 - 1,6	1,7 - 2,0	2,1 и >
	BCM	весь период	20 и ст.	0,7 и <	0,8 - 1,1	1,2 - 1,5	1,6 - 1,9	2,0 и >
Максимальное прохождение поворота (2,5 + 2,5 метров)	НП	1	8 - 9	выполнение контрольного упражнения без учета времени				
		2	10	3,1 и <	3,2 - 3,6	3,7 - 4,1	4,2 - 4,6	4,7 и >
		3	11	2,8 и <	2,9 - 3,3	3,4 - 3,8	3,9 - 4,3	4,4 и >
	УТ	1	12	2,6 и <	2,7 - 3,1	3,2 - 3,6	3,7 - 4,1	4,2 и >
		2	13	2,5 и <	2,6 - 3,0	3,1 - 3,5	3,6 - 4,0	4,1 и >
		3	14	2,4 и <	2,5 - 2,8	2,9 - 3,3	3,4 - 3,8	3,9 и >
		4	15	2,3 и <	2,4 - 2,7	2,8 - 3,2	3,3 - 3,7	3,8 и >
		5	16	2,2 и <	2,3 - 2,6	2,7 - 3,0	3,1 - 3,5	3,6 и >
	СС	1	17	2,0 и <	2,1 - 2,4	2,5 - 2,8	2,9 - 3,2	3,3 и >
		2	18	1,9 и <	2,0 - 2,3	2,4 - 2,7	2,8 - 3,1	3,2 и >
		3	19	1,8 и <	1,9 - 2,2	2,3 - 2,6	2,7 - 3,0	3,1 и >
	BCM	весь период	20 и ст.	1,7 и <	1,8 - 2,1	2,2 - 2,5	2,6 - 2,9	3,0 и >
скольжение после поворота (5 метров)	НП	1	8 - 9	выполнение контрольного упражнения без учета времени				
		2	10	4,6 и <	4,7 - 5,1	5,2 - 5,6	5,7 - 6,1	6,2 и >
		3	11	4,2 и <	4,3 - 4,7	4,8 - 5,2	5,3 - 5,7	5,8 и >
	УТ	1	12	2,8 и <	2,9 - 3,3	3,4 - 3,8	3,9 - 4,3	4,4 и >
		2	13	2,4 и <	2,5 - 2,9	3,0 - 3,4	3,5 - 3,9	4,0 и >
		3	14	2,3 и <	2,4 - 2,8	2,9 - 3,2	3,2 - 3,6	3,7 и >
		4	15	2,2 и <	2,3 - 2,6	2,7 - 3,0	3,1 - 3,5	3,6 и >
		5	16	2,1 и <	2,2 - 2,5	2,6 - 2,9	3,0 - 3,4	3,5 и >
	СС	1	17	1,9 и <	2,0 - 2,3	2,4 - 2,7	2,8 - 3,1	3,2 и >
		2	18	1,8 и <	1,9 - 2,2	2,3 - 2,6	2,7 - 3,0	3,1 и >
		3	19	1,7 и <	1,8 - 2,1	2,2 - 2,5	2,6 - 2,9	3,0 и >
	BCM	весь период	20 и ст.	1,6 и <	1,7 - 2,0	2,1 - 2,4	2,5 - 2,8	2,9 и >

Таблица № 7

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕ-ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

для отделения водных видов спорта (подводный спорт, плавание в ластах)

Контрольные упражнения	возраст оценка	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17 лет и старше
		лет									
Прыжок в длину с места, (см)	5	120	130	140	150	160	175	190	200	210	220
	Ю4	115	120	130	140	150	165	180	195	205	215
	3	110	115	125	135	145	160	175	190	200	210
	5	115	125	135	145	155	160	170	180	190	200
	Д4	110	115	125	135	145	150	160	170	180	190
	3	105	110	120	130	140	145	155	165	175	185
Подъем ног в висе, (раз)	5	7	10	14	17	22	28	34	40	48	56
	Ю4	6	9	12	15	19	25	31	37	45	53
	3	5	8	11	14	17	23	28	34	42	50
	5	6	8	11	14	17	22	25	28	35	40
	Д4	5	7	10	12	15	19	23	26	33	37
	3	4	6	9	11	14	17	21	24	31	34
Сед углом из положения лежа, (раз)	5			12	15	17	24	27	30	34	38
	Ю4			11	13	15	21	24	27	31	34
	3			10	12	14	18	22	25	28	31
	5			11	13	15	22	25	28	31	34
	Д4			10	12	13	19	22	23	28	31
	3			9	11	12	17	19	23	25	28
Наклон вперед из положения лежа, (раз)	5	11	12	14	17	20					
	Ю4	10	11	12	15	18					
	3	9	10	11	14	10					
	5	11	12	13	15	18					
	Д4	10	11	12	13	17					
	3	9	10	11	12	16					
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, (раз)	5	13	18	23	29	34	40	46	51	57	62
	Ю4	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
	3	8	12	17	21	26	30	34	39	43	48
	5	10	12	15	17	19	21	25	28	32	36
	Д4	7	9	11	13	15	17	20	23	27	30
	3	5	7	8	10	12	13	16	19	23	25
Упор присев, упор лежа прогнувшись, присев, (раз)	5	21	23	25	27	29	36	39	44	50	55
	Ю4	16	18	20	22	24	30	33	37	42	47
	3	12	14	16	18	20	25	28	31	34	38
	5	19	21	23	25	27	31	35	38	41	45
	Д4	14	16	18	20	22	26	29	32	35	38
	3	10	12	14	16	18	21	24	26	29	31

30"

Выполнение упражнения за 30 секунд

60"

Выполнение упражнения за 60 секунд

ЛИЧНАЯ КАРТА СПОРТСМЕНА

Ф.И.О. _____ Дата рождения _____ Место учебы _____
Домашний адрес _____ Ф.И.О. тренера _____
Дата зачисления в СДЮШОР _____
Дата и причина выбытия _____

ГРУППЫ	Год обучения	Дата обследования	Показатели физического развития					Заключение врача
			рост	вес	Сила сгибателей кисти	ЖЕЛ	ЭКГ	
Исходные данные при зачислении в СДЮШОР								
Начальной подготовки	1							
	2							
	3							
Учебно-тренировочные	1							
	2							
	3							
	4							
	5							
Спортивного совершенствования	1							
	2							
	3							
Высшего спортивного мастерства	1							
	2							
	3							
	4							
	5							

ПРИСВОЕНИЕ СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ И ЗВАНИЙ

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ПОКАЗАТЕЛИ ОБЩЕЙ и СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВЛЕННОСТИ

ЛУЧШИЕ СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ГОДА

2.5. Этапы многолетней подготовки

За основу настоящей программы взят современный учебно-тренировочный процесс подготовки квалифицированных спортсменов, обычно продолжительностью 8-10 лет. Условно принято делить этот процесс на 5 этапов, каждый из которых имеет свои особенности, цели и задачи.

I этап - начальная подготовка

Продолжительность этапа до 3-х лет, этап соответствует программе групп начальной подготовки. Задача этапа являются: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, обучение технике спортивного и подводного плавания, по окончанию этапа выполнение 2-го, 3-го юношеского разряда по подводному спорту.

В процессе подготовки юных спортсменов необходимо шире использовать многообразие методов и средств обучения, упражнения из других видов спорта, игры, развлечения на воде.

При формировании спортивной техники не следует стремиться к быстрому образованию стойкого двигательного навыка, т.к. здесь еще только закладываются его основы.

II этап - предварительная базовая подготовка.

Продолжительность этапа 2 года. Задачи этапа: укрепление здоровья, устранение недостатков физического развития, развитие двигательных качеств, разносторонняя физическая подготовка, совершенствование техники спортивного плавания и скоростного плавания в ластах: Обучение, и совершенствование техники подводного плавания, формирование устойчивого интереса к занятиям подводным спортом, выполнение юношами и девушками 1 юношеского, 2-го или 3-го спортивного разряда по подводному спорту. 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. Этап соответствует первому и второму году обучения в учебно-тренировочных группах.

III этап - специальная базовая подготовка.

Продолжительность 3 года. Задачи этапа: дальнейшее укрепление здоровья; разносторонняя физическая подготовка повышение скоростно-силовых и координационных способностей, выбор будущей специализации в подводном спорте, совершенствование технико-тактического мастерства в избранном соревновательном упражнении, углубление знаний по теории подводного спорта, выполнение юношами и девушками – I спортивного разряда и норматива кандидат в мастера спорта. На данном этапе преимущественно идет вспомогательная подготовка, необходимая для успешного начала узкой специализации. Спортивные тренировки становятся более интенсивными. Этап соответствует учебно-тренировочным группам 3-го, 4-го и 5-го годов обучения в ДЮСШ, СДЮСШОР.

IY этап - максимальная реализация индивидуальных возможностей.

Соответствует программе групп совершенствования спортивного мастерства. Задачи этапа: дальнейшее укрепление здоровья, углубленная специализация, увеличение объема, морально-психологической, тактической и интегральной подготовки, интенсификация тренировочных нагрузок, перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Характерной чертой этого этапа является значительное увеличение интенсивности тренировочной работы, объема психологической, тактической и интегральной подготовки.

V. этап - сохранение достижений.

Он соответствует программе групп высшего спортивного мастерства. Задачи этапа: сохранить и поддержать ранее достигнутый уровень функциональных возможностей, более индивидуализировать различные стороны подготовки, повысить психологическую готовность, устраниТЬ недостатки технико-тактической подготовки, широко использовать новые средства и методы тренировки, достигнуть максимально возможных спортивных результатов, спортивное долголетие. На этапе высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены выполнившие (подтвердившие) требования норм "Мастер спорта России", "Мастер спорта России международного класса". Работа со спортсменами, достигшими наивысшего спортивного совершенствования, затруднена тем, что они приспособились к самым разнообразным тренировочным методам и средствам. Поэтому для получения желаемого тренировочного эффекта необходимы: поиск индивидуальных резервов роста спортивного мастерства, вариативность, планирование индивидуальной тренировочной нагрузки, поиск новых, порой нетрадиционных методов и средств подготовки.

Возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа ВСМ (для СДЮСШОР, ШВСМ, УОР)

2. 6. Организация учебно-тренировочной работы

Программа для групп начальной подготовки

Основными задачами для групп начальной подготовки являются:

1. Овладение навыками плавания.
2. Изучение и совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.
3. Разносторонняя физическая подготовка на суше.
4. Овладение минимумом теоретических знаний по спортивному плаванию и плаванию в ластах, основам спортивного режима.
5. Формирование у детей интереса к занятиям спортом.
6. Выявление спортивно одаренных детей для дальнейших занятий подводным спортом в учебно-тренировочных группах.

Содержание и планирование занятий для групп начальной подготовки первого года обучения:

Теоретический материал изучается во время бесед, просмотров учебных видеофильмов, других наглядных пособий.

В доступной форме рассматриваются следующие вопросы учебного плана:

1. Роль и задачи спортивных организаций в воспитании молодежи и в развитии технических и военно-прикладных видов спорта. Занятия детей плаванием в спортивных и общеобразовательных школах.

2. Российские спортсмены-подводники - участники международных соревнований.

3. Гигиена занятий плаванием. Личная гигиена юного пловца, закаливание, режим дня.

4. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

5. Общественная и личная значимость занятий школьников спортивным плаванием. Как совместить занятия спортом и учебу в школе.

Содержание практических занятий:

Общая плавательная подготовка.

Подготовительные упражнения по освоению с водой.

Общая физическая подготовка - овладение общеразвивающими упражнениями.

Планирование занятий

Учебный год охватывает примерно 52 недели и условно разбивается на три этапа.

За основу планирования 1-го этапа начального обучения берется 36-урочная программа занятий.

1-й этап начального обучения условно разбит на три ступени. Основу первой ступени (уроки 1-12) составляют подготовительные упражнения в воде, в том числе элементарные гребковые движения руками и ногами в скольжении, учебные прыжки в воду, общеразвивающие физические упражнения на суше. Вторая ступень (уроки 13-26) отводится главным образом изучению техники плавания кролем на груди и на спине. Третья ступень (уроки 27-36) посвящена совершенствованию навыка плавания способами кроль на груди и на спине, освоение техники плавания способом дельфин, изучению техники выполнения старта с низкого бортика или тумбочки и простых поворотов.

Содержание и планирование занятий для групп начальной подготовки второго и третьего годов обучения:

Теоретический материал изучается во время бесед, просмотров учебных видеофильмов, других наглядных пособий.

В доступной форме рассматриваются следующие вопросы учебного плана:

1. Роль и задачи спортивных организаций в воспитании молодежи и в развитии технических и военно-прикладных видов спорта. Занятия детей плаванием в спортивных и общеобразовательных школах.

2. Победы Российской спортсменов на Всемирных играх, чемпионатах мира

и Европы.

3. Гигиена спортивного плавания. Строгий режим дня – основа успешного совмещения занятий плаванием и учебы в школе. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основы методики освоения и совершенствования техники спортивного плавания.

4. Значение занятий спортом, воспитание воли, настойчивости к поставленным целям. Спорт, как средство подготовки школьника к самостоятельной жизни.

Содержание практических занятий:

Разносторонняя плавательная подготовка.

Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания и плавания в ластах, стартов и поворотов.

Подготовительные упражнения по освоению с водой.

Общая физическая подготовка – развитие разносторонних физических навыков.

Воспитательная работа:

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет собой большие возможности для воспитания этих качеств.

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

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Тем не менее, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно

ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преемственная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналоги, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности, вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых

качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Воспитательная работа проводится по плану, утвержденному на тренерском совете ДЮСШ, СДЮСШОР. Годовой план воспитательной работы должен предусматривать следующие основные направления: трудовое воспитание, нравственное воспитание культурно-массовую работу, связь с общеобразовательной школой и родителями.

Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный за проведение	Отметка о выполнении

В процессе воспитательной работы рекомендуется использовать следующие формы:

1. Массовые (с участием всех спортивных групп);
2. Групповые (с участием одной спортивной группы);
3. Индивидуальные (с отдельными обучающимися).

Некоторые мероприятия можно проводить совместно с общеобразовательными школами, того района где находится ДЮСШ, СДЮСШОР.

Формами воспитательной работы могут быть: беседы на этические, нравственные, спортивные темы; встречи с ветеранами войн, ветеранами, сильнейшими спортсменами отделения подводного спорта, родственниками юных спортсменов, посещение выставок, музеев, экскурсий, театров, турпоходы, организация самообслуживания в бассейне, спортивно-оздоровительном лагере и др.

Воспитательная работа начинается с формирования детского спортивного коллектива, постановки единых целей, задач, перспектив. Одним из первых коллективных мероприятий учебно-тренировочных групп должно стать торжественное посвящение в юные спортсмены.

Организационно-методические указания

Новички зачисляются в группы начальной подготовки без предварительного отбора на основании заявления на имя директора учреждения, справки о состоянии здоровья, копии свидетельства о рождении и приемных нормативов по общей физической подготовке. Рекомендуется комплектовать группы детьми примерно равного уровня подготовленности и возраста. Например, желательно создавать, отдельные группы для совершенно не умеющих плавать, умеющих держаться на воде, знакомых с азами спортивного плавания. Период обучения в группах

начальной подготовки является важным этапом отбора, спортивно-одаренных детей для их последующей многолетней подготовки в ДЮСШ, СДЮСШОР.

2.7. Программа для учебно-тренировочных групп

Основными задачами подготовки в учебно-тренировочных группах являются:

1. Овладение навыками плавания.
2. Воспитание юных спортсменов массовых разрядов, способных систематически заниматься подводным спортом
3. Фундаментальная подготовка наиболее одаренных юных спортсменов к последующей углубленной специализации и достижению высшего спортивного мастерства в подводном спорте.

Указанные задачи решаются путем реализации учебного плана с учетом нормативов, программы и календаря соревнований для спортсменов данной возрастной группы.

Содержание теоретических занятий

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных видеофильмов, наглядных пособий, а также путем самостоятельного чтения (по заданию тренера) специальной литературы, использованием информационно коммуникационных технологий в доступной юным пловцам форме (с учетом возраста и подготовленности пловцов) рассматриваются следующие темы и вопросы:

1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре, ее значение для укрепления здоровья, правильного формирования и физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Значение разносторонней физической подготовки для высоких достижений в спорте. Физическая культура как часть общей культуры. Единая Всероссийская классификация, ее структура и значение. Роль и задачи спортивных организаций в патриотическом воспитании молодежи и в развитии технических и военно-прикладных видов спорта. Подводный спорт в системе физического воспитания. Цели, задачи, содержание. Основы организации. Краткие сведения из истории развития подводного спорта в России и за рубежом. Российские подводники - чемпионы России, Европы и мира. Классификация и терминология в подводном спорте.

2. Руководящие документы по подводному спорту. Общественные организации и их деятельность (Конфедерация подводной деятельности России (КПДР), секции и отделения подводного спорта при ДЮСШ, СДЮСШОР, клубы и базы подводного спорта).

3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Физические и физиологические основы подводного спорта. Общие гигиенические требования: режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Режим питания. Гигиена сна. Уход за кожей и волосами, Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных

процедур. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Уход за одеждой и обувью.

4. Влияние физических упражнений на организм.

Совершенствование функций сердечно - сосудистой системы, аппарата дыхания, мышечной системы, центральной нервной системы. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

5. Физические особенности плавания под водой: влияние повышенного давления на организм, действие газов, входящих в состав воздуха под повышенным давлением. Особенности дыхания, кровообращения, обмена веществ и терморегуляции под водой. Видимость и слышимость под водой.

6. Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о тренировке, утомлении и перетренировки, переутомлении. Труд и отдых при спортивной тренировке. Понятие о травматизме и его профилактика применительно к занятиям общей физической подготовкой и подводному спорту. Возможные заболевания, предупреждение их и первая помощь. Специфические заболевания спортсмена-подводника. Классификация специфических заболеваний. Баротравма уха и придаточных полостей носа. Баротравма легких. Декомпрессионное заболевание. Кислородное голодание. Азотный наркоз. Отравление окисью углерода. Причины возникновения специфических заболеваний, профилактика и лечение. Водные процедуры (теплый душ, ванна, суховоздушная баня) как средства восстановления, методика их применения. Травмы. Причины, их возникновения. Предупреждение травм во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

7. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты.

Основные требования к современной технике спортивных способов плавания и плавания в ластах. Факторы, влияющие на улучшение обтекаемости тела пловца в воде, на повышение эффективности гребковых и подготовительных движений руками, ногами. Техника дыхания. Оптимальные варианты согласования движений.

Техника спортивных способов плавания: кроль на груди; кроль на спине. Техника рациональных вариантов старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

8. Основы методики тренировки.

Основы методики тренировки детей и подростков. Виды подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности воспитания выносливости, гибкости и ловкости. Основные

тренировочные серии упражнений. Методы тренировки. Контроль за развитием физических качеств. Основы тактической подготовки. Основы планирования круглогодичной тренировки.

Физическая подготовка пловца-подводника на суше

1. Задачи физической подготовки пловца-подводника. ОФП как фундамент для будущей специализации.
2. Средства физической подготовки на суше: элементы легкой атлетики, начальная лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры, спортивно-вспомогательная гимнастика и др. Контрольные упражнения по физической подготовленности юных спортсменов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для восстановления сил и гибкости. Перенос тренировочного эффекта с упражнений ОФП на основные действия спортсмена-подводника. Организация и проведение специальной подготовки, направленной на совершенствование силовых и скоростных способностей, выносливости, ловкости, гибкости. Соотношение ОФП и СФП и его изменение в процессе многолетних занятий спортом. Средства и методы физической подготовки для различного пола, возраста, квалификации спортсмена. Техническая и тактическая подготовка.
3. Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости.
4. Психологическая подготовка юного спортсмена. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.д.
5. Состояние оптимальной готовности спортсмена к старту, бойцовские качества.
6. Правила соревнований по видам подводного спорта.
7. Правила соревнований по отдельным видам и упражнениям в подводном спорте. Обязанности судей, организация судейства и безопасности на соревнованиях, открытие и закрытие соревнований. Положение о соревнованиях. Ведение документации. Организация и проведение соревнований по видам подводного спорта. Специфика организации соревнований по видам подводного спорта. Календарь спортивных мероприятий, положение о соревнованиях. Оргкомитет соревнований и план его работы. Материально-техническое обеспечение соревнований по видам подводного спорта.
8. Меры безопасности при проведении занятий и соревнований.
9. Допуск к занятиям подводным спортом. Распределение обязанностей между обучающимися. Организация наблюдения, взаимная страховка.
10. Обеспечение безопасности при плавании в ластах в комплекте № 1. Наблюдение, страховка. Оборудование мест тренировок и соревнований по плаванию и нырянию. Запрещенные виды ныряния. Подготовка к погружению в комплекте № 2. Проверка готовности и исправности снаряжения. Обеспечение погружаемого, обязанности страхующего. Правила погружения, пребывания под водой и всплытия. Связь с подводными пловцами при помощи специальных средств. Действия страхующего и обеспечивающего в аварийных условиях при погружении на

открытых водоемах: потеря связи с подводным пловцом, не всплытие и потеря ныряльщика, прекращение выделения пузырьков воздуха или их избыточное количество и т.д. Организация поиска и оказание помощи пострадавшему.

Спортивный инвентарь и оборудование, характеристика основного оборудования и инвентаря плавательного бассейна, необходимого для проведения занятий и соревнований. Классификация подводного снаряжения для подводного спорта. Терминология. Ласты, маска, очки и дыхательная трубка. Их конструктивные особенности. Виды ласт, материал и способ изготовления индивидуальных моноласт. Назначение, устройство, основные части. Легочный аппарат, принцип действия и конструктивные особенности. Редуктор, запорный вентиль и система контроля за количеством сжатого воздуха в баллонах аппарата. Устранение неисправностей дыхательных приборов и их регулировка. Система воздухоснабжения для подводного плавания. Компрессоры высокого давления, их устройство и правила эксплуатации.

Специальная физическая подготовка на суше

1. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания в ластах, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, в сочетании с дыханием и на задержанном дыхании; имитация на гимнастическом мате группировок, кувыроков, "вращений", являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции. 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.

2. Плавательная подготовка 1 и 2 годов обучения

3. Изучение техники спортивного плавания создает условия для положительного переноса навыка при обучении техники подводного спорта, что значительно повышает эффективность учебно-тренировочного процесса. Кроме того, умение плавать само по себе представляет прикладной навык. Обучение не умеющих плавать и слабо плавающих передвижению в воде только с ластами, затягивает процесс разучивания и совершенствования техники подводного спорта и затрудняет приобретение необходимого каждому человеку жизненно важного навыка.

3, 4 и 5 годов обучения

Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняются с большей 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.

2.8. Программа для групп спортивного совершенствования

Основными задачами подготовки в группах спортивного совершенствования являются:

1. Создание прочного фундамента специальной спортивной работоспособности и на этой основе достижение результатов на уровне кандидата в сборную команду России.

2. Прочное овладение знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой по теоретической, физической, технической и морально-волевой подготовке.

Учебные группы 1-го года обучения комплектуются из учащихся, успешно окончивших подготовку в учебно-тренировочных группах и получивших высокую оценку за показатели комплексного обследования. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, учебно-тренировочные сборы, соревнования, и восстановительные мероприятия. При изучении теоретического материала широко используются видеофильмы, видеозаписи, кинопрограммы и т.д. Для создания активного спарринга группы комплектуются из пловцов одинаковой подготовленности и специализации.

Организационно-методические указания. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка на суше является неотъемлемой составной частью процесса тренировки и занимает в ней особо важное место. Ее используют как средство оздоровления, повышения эмоциональности занятий, активного отдыха, увеличения нагрузки и, главное, как наиболее эффективное средство всестороннего развития юного спортсмена. Форма занятий по ОФП групповая и по возможности на открытом воздухе. Из общего времени занятий на суше на ОФП отводится 40%.

Для достижения высоких результатов в подводном спорте существенное значение имеют способности спортсмена проявлять высокий уровень силы, силовой выносливости, гибкости.

Воспитательная работа

Участие в конференциях, встречи с известными спортсменами. Читательские конференции по книгам о жизни и деятельности замечательных людей посещение театров, музеев, выставок. Трудовое воспитание. Организация самообслуживания: дежурство в бассейне, подготовка и ремонт инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий и т.п.

Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям предполагает:

- получение сведений об условиях предстоящих соревнований и основных конкурентах;
- получение информации об уровне тренированности пловца-подводника и особенностях его состояния на данном этапе подготовки;
- определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях;
- стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью;
- воспитание уверенности в решении поставленных задач.

Непосредственная психологическая подготовка в ходе соревнований включает психологическую настройку и управление психологическим состоянием непосредственно перед стартом (создание готовности к максимальным условиям и проявлению воли к борьбе на дистанции в соответствии с заранее определенной тактикой прохождения дистанции). Восстановительные мероприятия разделяются на следующие 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства восстановления являются основными (стимуляция восстановления возможна только при рациональном построении тренировки). В процессе учебно-тренировочной работы должно быть предусмотрено систематическое варьирование величиной тренировочной нагрузки, должны планироваться упражнения для активного отдыха, специальные восстановительные микроциклы. Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность состояния, оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Контрольные нормативы

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовленности. Перевод из группы в группу производится решением тренерского совета с учетом выполнения нормативов и данных комплексного контроля. Выполнение программы основной критерий.

2.9. Программа для групп высшего спортивного мастерства

Основными задачами подготовки в группах ВСМ являются:

1. Достижение наивысших результатов в подводном спорте на Российской и международной арене.
2. Сохранение и поддержание ранее достигнутых показателей функциональной подготовленности.
3. Устранение недостатков технико-тактической подготовки с использованием новых средств и методов тренировки.

Содержание и планирование этапов подготовки в целом соответствует программе подготовки групп СС с небольшим увеличением часов по теории и значительным увеличением по специальной физической и технической

подготовке спортсменов.

2.10. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач ДЮСШ и СДЮШОР является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по подводному спорту. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую практику на всех последующих этапах подготовки. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований различного ранга. Система средств восстановления работоспособности спортсмена в подводном спорте.

2.11. Восстановительные мероприятия

Дальнейший рост спортивных достижений сопровождается увеличением интенсивности и объема тренировочной работы спортсмена за счет количества увеличения количества тренировок. В этой связи уменьшается время, отводимое на естественное восстановление организма, что ограничивает дальнейший рост тренировочной нагрузки, в связи с этим применяются средства ускоренного восстановления. Поэтому в совершенствовании реабилитации спортсменов высокой квалификации ставятся новые задачи. Специалистами (Н. Д. Граевская, Ф. М. Талышев и др.) разработаны эффективные принципы планирования и реализации восстановительных мероприятий. Они включают следующее:

- 1) учет закономерностей естественного течения процессов утомления и восстановления;
- 2) учет специфики вида спорта, периода тренировки, характера утомления и конкретной тренировочной нагрузки;
- 3) комплексное использование педагогических, психологических и медико-биологических средств;
- 4) рациональное сочетание и последовательность средств восстановления;
- 5) систематическое проведение реабилитационных процедур;
- 6) индивидуализацию и варьирование средств и методов восстановления;
- 7) планирование реабилитации в комплексе с тренировочными воздействиями;
- 8) введение действенного контроля за эффективностью восстановительных мероприятий.

Современная система реабилитации представляет совокупность взаимодействующих средств и методов, взаимосвязанных с тренировочным процессом и направленных на восстановление работоспособности спортсмена. В данной системе выделяются три группы средств: *педагогические, психологические и медико-биологические*.

Педагогические средства восстановления. В комплексной системе реабилитации педагогическим средствам отводится центральное место. Любые иные оказывают положительное и эффективное воздействие только в случае рационального построения основных элементов структуры тренировочного процесса. Педагогические средства стимулируют процесс восстановления за счет оптимизации тренировки. Этому способствует целый комплекс практических мероприятий:

- Правильный выбор места и времени занятий.
- Разнообразие в применяемых средствах и методах тренировки.
- Творческое соблюдение известных принципов спортивной тренировки.
- Рациональное построение различных элементов структуры тренировочного процесса.
- Индивидуальный подход к планированию тренировочной нагрузки.
- Соответствие содержания подготовительной и заключительной частей задачам основной части занятия.
- Сочетание средств общего, регионального и относительно локального воздействия.
- Использование в тренировочном занятии элементов расслабления и активного отдыха.
- Планирование восстановительных циклов.
- Создание положительного эмоционального фона.
- Избранная стратегия многолетней подготовки спортсмена.

Психологические средства восстановления. В комплексной системе восстановления психологическим средствам отводится значительная роль. Следует отметить, что эффективное их использование возможно при сотрудничестве педагога с соответствующими специалистами психологии, социальной психологии и в ряде случаев психиатрии.

К наиболее доступным и широко применяемым психологическим средствам восстановления работоспособности спортсмена следует отнести следующие:

- Мероприятия по исключению отрицательных эмоций (в каждом случае необходимо разобраться в истинных причинах и без промедления принять соответствующие меры);
- Специальные дыхательные упражнения (оказывают влияние через дыхательный центр на другие системы организма);
- Мышечная релаксация (сознательно расслабляя мышцы, можно снизить напряжение нервной системы, ускоряя восстановительные процессы)
- Разнообразие досуга (хорошо продуманный и организованный досуг способствует поддержанию в условиях учебно-тренировочного сбора высокой работоспособности и оптимального психического состояния спортсмена);
- Условия быта (создание безуокоризненных условий для тренировки и отдыха, а также наличием и выполнением четкого распорядка деятельности всего коллектива);

- Психопрофилактика (освоение и использование спортсменом методов психорегуляции);
- Психотерапия (направлена на устранение имеющихся отклонений в психике спортсмена посредством сна, гипнотических и фармакологических воздействий);

Медико-биологические средства восстановления. Отечественной и зарубежной наукой и практикой разработан огромный арсенал медико-биологических средств. Основными наиболее действенными и широко используемыми в процессе тренировки и соревнований средствами являются питание, витаминизация, фармакологические формы, массаж, физио и гидропроцедуры.

Для обеспечения энергетического и пластического процессов организма спортсмена необходимо снабжать соответствующей по качеству и количеству пищей. При разработке рационов питания для спортсменов следует руководствоваться следующими принципами (А. А. Покровский):

- снабжать необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходованию в процессе физических нагрузок;
- соблюдать сбалансированность питания по аминокислотам, входящим в состав белковых продуктов, выгодных взаимоотношений в жирно-кислотной форме диеты, рациональных соотношений в спектре минеральных веществ: между количествами основных пищевых веществ, витаминами и микроэлементами;
- выбирать адекватные формы питания (продукты, пищевые вещества и их комбинации) на периоды интенсивной тренировки, подготовки к соревнованиям, во время соревнований и в восстановительный период;
- индивидуализировать питание в зависимости от морфофункциональных особенностей спортсмена, состояния его пищеварительного аппарата, вкусов и привычек.

Список литературы:

- 1 Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физкультуры. Матвеев Л.П. / М.: Физкультура и спорт, 1991г.
- 2 Подготовка спортсменов-подводников высокой квалификации, скоростные виды подводного спорта. Попов В.П./ М - ДОСААФ 1982г.
- 3 Подводный спорт: плавание в повседневной жизни: материалы международной научно-практической конференции 2009 Земба Е.А.
- 4 Плавание: пособие для инструктора-общественника Булгакова Н. Ж. М.:ФиС, 1984.
- 5 Обучение детей плаванию / В. С. Васильев. - М.: ФиС, 1989.
- 6 Плавание: теория и методика преподавания /И. Л. Гончар Минск, 1998.
- 7 Вода дарит здоровье / В. В. Горбунов. - М.: Советский спорт, 1990
- 8 «Нептун» собирает друзей /А. А. Кислов, В. Г. Панаев, М, ФиС, 1983
- 9 Женское плавание: особенности и перспективы / Ю.А. Короп, Ю. А. Кононенко. - Киев: «Здоровье»,1983.
- 10 Плавайте на здоровье / І. П. Макаренко. - М.: ФиС, 1988г
- 11 Плавание для всех /З.П.Фирсов - М.: ФиС, 1983
- 12 Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития: материалы международной научно-практической конференции 2009 / Гундарев С.В.
- 13 Система средств восстановления работоспособности в подводном спорте: материалы международной научно-практической конференции 2010 Богданов Е.Т.
- 14 «Физиология человека» Шмидт Р, Тевс Г. – М., «Мир»,1986
- 15 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.
- 16 Тренировка пловцов высокого класса/ С.М. Вайцеховский, В.Н.Платонов – М.: ФиС,1985
- 17 Единая Всероссийская спортивная классификация 2010-2013гг.,М,2010.
- 18 Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 26.06.2012г № 504.
- 19 «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации», письмо Росспорта от 12.12.2006г. №СК-02-10/3685
- 20 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей», письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844.
- 21 Постановление Правительства Российской Федерации от 03.12.2003г. № 27 «О введении в действие санитарно - эпидемиологических правил и нормативов САНПИН 2.4.4.1251-03».
- 22 Приказ Минспортуризма и молодежной политики РФ от 03.04.2009г. № 157 «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов.
- 23 Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- 24 Образовательная программа детско-юношеской спортивно-технической школы РОСТО-ДОСААФ по подводному спорту, М, ЦМК, РИЦ «Центр Арт», 2003.
- 25 Программа 36 уроков обучению плаванию, УСЦ РОСТО (ДОСААФ), г.Брянск, 2006.
- 26 Закон Российской Федерации «Об образовании» от 01.09.2013г № 273