

Муниципальное автономное учреждение ЗАТО Северск дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва имени шестикратной олимпийской чемпионки



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

### ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ПОДВОДНОМУ СПОРТУ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического совета

МАУДО СДЮСШОР им.Л.Егоровой

« 20 » сентября 2018 г., протокол № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНА

приказом МАУДО СДЮСШОР им.Л.Егоровой

от « 20 » сентября 2018г. № 201

Директор \_\_\_\_\_ А.А. Карташов



Возраст лиц, осваивающих программу: 7-17 лет

Составители:

О.И. Новиченко, старший тренер-преподаватель по подводному спорту

О.В. Панова, тренер-преподаватель по подводному спорту

Ю.В. Колотилина, зам. директора по УВР

Ю.Ф.Сосновская, инструктор-методист

## Содержание

	Пояснительная записка	3
1	Методическая часть учебной программы	8
1.1	Нормативная часть	8
1.2	Организационно-методические указания	8
1.3	Учебный план	11
1.4	Программа обучения для спортивно-оздоровительных групп	12
2	Организационно-методические указания. Физическая подготовка	13
3	Теоретическая подготовка	14
4	Инструкторская и судейская практика	16
5	Психологическая подготовка	16
6	Воспитательная работа	17
7	Педагогический контроль и оценка уровня подготовленности	19
	Список литературы и информационных ресурсов	21

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подводный мир испокон веков манит человека, зовёт познать свои глубины. Он привлекает не только романтикой, но 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.

Находки 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 водоёмы, 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, трубки для обеспечения дыхания, водонепроницаемый костюм, утяжелённые башмаки, перепончатые перчатки. Батискафы, описанные Жюлем Верном, долгое время были областью фантастики. Но всё 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 1932 г. появляется первый водолазный аппарат отечественного производства – эпром (кислородный акваланг), используя его, А. Кобзарь преодолел дистанцию в 200 метров на 15-тиметровой глубине. Спустя 11 лет, в 1943 г., 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 его 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 имитировал 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 забыв 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 удлиненные ласты (биласты) на всех коротких, а к 1976 г. – 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.

Общеразвивающая программа по подводному спорту для спортивно-оздоровительных групп (далее - программа) разработана в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ, в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242), приказом

Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468).

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники и тактики настольного подводного спорта; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, скорость, силу, выносливость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий подводным спортом.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки пловцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендация по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организация медико-педагогического и психологического контроля и управления.

№ п/п	Наименование Программы, отличительные особенности	Дополнительные общеобразовательные программы
		Общеразвивающие
1.	Наименование реализуемой Программы	Дополнительная общеобразовательная программа Общеразвивающая программа по подводному спорту для спортивно-оздоровительных групп
	Основание:	Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ

2.	Этапы реализации Программы	Обучение только на спортивно-оздоровительном этапе по Программе, разработанной организацией самостоятельно
	Основание:	Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (на регистрации в Минюсте России)
3.	Условия реализации Программы	Наличие лицензии на право ведения образовательной деятельности
	Основание:	Статья 91 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», а также пункт 40 статьи 12 Федерального закона от 04.05.2011 № 99-ФЗ (ред. от 04.03.2013) «О лицензировании отдельных видов деятельности». Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»
4.	Срок реализации Программы	1 год
	Основание:	часть 5 статьи 12, часть 4 статьи 75 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
5.	Возраст лиц, осваивающих Программу	7-17 лет
6.	Основание:	Часть 6 статьи 10; часть 2 статьи 75 статья 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. регистрационный № 30468)
7.	Основная функция Программы	Физическое образование
8.	Вспомогательные функции Программы	Физическое воспитание

9.	Результат реализации Программы	Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий
----	--------------------------------	--

В процессе обучения в СДЮСШОР предусматривается решение **основных целей программы:**

- Содействие гармоничному развитию, разносторонней подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- Привлечение детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, ведение здорового образа жизни;
- Привитие обучающимся интереса к занятиям подводным спортом;
- Обеспечение разносторонней физической подготовленности будущих пловцов, всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборной команды района и области;
- Подготовка из числа занимающихся инструкторов - общественников и судей по спорту;
- Оказание помощи ООУ в организации внеклассной работы.

Условия позволяют осуществлять подготовку юных спортсменов в спортивно-оздоровительных группах (далее СОГ). Работа по данной программе предполагает обучение в СОГ переменного состава до 1 года обучения (52 учебные недели)

Комплектование в СОГ:

**Переменный состав до 1 года обучения** – возраст для зачисления 7-17 лет, наполняемость - минимальное количество 15-20 человек;

Учебная нагрузка в СОГ - 6 часов в неделю.

**Образовательные задачи программы:**

- Знакомство с историей развития физкультуры и подводного спорта, спорта в России, историей Олимпиад;
- Углубление знаний о строении и функциях организма человека и животных, влиянии физических упражнений на организм;
- Привитие навыков гигиены, закаливания, режима спортсмена;
- Обучение понятиям и навыкам врачебного контроля, самоконтроля, первой помощи, спортивного массажа;
- Обучение основам спортивной тренировки, основам методики тренировки.

**Воспитательные задачи программы:**

- Воспитание патриотизма и любви к малой Родине;
- Формирование у учащихся моральных и волевых качеств;
- Ведение здорового образа жизни;
- Формирование сознательного отношения к занятиям спортом.

### **Развивающие задачи программы:**

- Развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей;
- Развитие функциональных возможностей организма, укрепление здоровья;
- Развитие жизненно необходимых умений и навыков;
- Изучение основ техники и тактики подводного спорта.

### **Задачи спортивно – оздоровительного этапа подготовки:**

- Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям подводным спортом;
- Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья;
- Овладение базовой техникой (основами) подводного спорта.

Необходимым условием выполнения программы является кадровое и материально-техническое обеспечение, средства восстановления, медицинское обеспечение, оснащение современным оборудованием и инвентарем, приобретение спортивной формы, обуви и инвентаря индивидуального пользования.

## **1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.**

### **1.1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.**

При разработке программы использован передовой опыт обучения и тренировки российских и зарубежных школьников, результаты научных исследований, практические рекомендации спортивной медицины, теории физического воспитания, спортивной педагогики, физиологии, гигиены и психологии.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья занимающихся, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитание сознательной заинтересованности занятиями спортом, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки, овладения техникой и тактикой подводного спорта, развития общих и специальных физических качеств, создания необходимости предпосылок для высокого уровня спортивного совершенствования и достижения спортивных результатов.

Спортивно-оздоровительный этап охватывает всех желающих заниматься подводным спортом и решает задачу укрепления здоровья, физического развития и разностороннюю физическую подготовку, овладение двигательными действиями, основ спортивной техники подводного спорта.



Рост						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+
Анаэробные возможности (гликолитические)			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+				

Чередование тренировочной нагрузки и отдыха – одно из главных условий рациональной организации занятий в СДЮСШОР.

Также в работе тренер-преподаватель должен учитывать методы воспитания морально-волевых качеств: убеждения, разъяснения, поощрения, группового взаимодействия, самовнушения, приучения к повышенной трудности занятий и ситуационной тренировки и другие.

#### **Учебно-тематический план.**

Тематическое планирование представлено учебными планами по подводному спорту с разбивкой количества часов и практические занятия, которые включают темы: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, интегральная подготовка и участие в соревнованиях, контрольные испытания, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

#### **Содержание дополнительной образовательной программы.**

Содержание дополнительной программы включает в себя учебно-методическое пособие по подводному спорту. В пособии раскрываются вопросы истории, теории и методики. В содержание программы входит также годовое планирование по подводному спорту, где указан весь проходимый материал по теории и практике.

#### **Материально-техническое обеспечение.**

Для проведения занятий по подводному спорту используются: ласты, моноласты, доска для плавания, трубка для плавания, пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды, а также инвентарь и оборудование для ОФП.

### 1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

На основании нормативной части программы в СДЮСШОР разрабатывается учебный план, план график на учебный год многолетней подготовки обучающихся с учетом имеющихся условий.

Примерный учебный план для СДЮСШОР отделения подводного спорта представлен в таблице № 1. При его разработке учитывали режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом на 52 недели занятий непосредственно в условиях СДЮСШОР.

Таблица № 1

#### Учебный план учебно-тренировочных занятий подводным спортом

Содержание занятий	СОГ
1.Теоретическая подготовка	8
2.Общая физическая подготовка	115
3.Специальная физическая подготовка	52
4.Технико-тактическая	119
5.Экзамены, контрольные испытания (приёмные, переводные)	14
6.Восстановительные мероприятия	По специальному плану
7.Инструкторская и судейская практика	4
Итого часов	312
По индивидуальному плану на период отпуска тренера-преподавателя или нахождение учащегося в спортивно-оздоровительном лагере	-
Всего часов	312

#### Ожидаемые результаты.

**1. Освоение детьми преподаваемого предмета:** сохранение и укрепление здоровья; освоение разнообразных умений и навыков; практические достижения обучающихся и участие в различных соревнованиях; усвоение основных элементов в избранном виде спорта; самостоятельная работа учащихся, самосовершенствование.

**2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом:** сохранность контингента занимающихся; дальнейшее вовлечение в систематические занятия всех желающих детей, подростков и молодежи; активность детей в учебном процессе; количество детей, выбравших дело или профессию, связанную с физической культурой и спортом.

**3. Детские достижения:** удовлетворённость учащихся от собственных достижений; объективность самооценки; повышение спортивного мастерства, результаты участия в различных соревнованиях, разряды и награды.

**4. Нравственное развитие личности:** доброжелательная атмосфера в коллективе, дружба, отсутствие актов насилия и гуманное отношение друг к другу; традиции школы и общая деятельность коллектива; приобщение к культурным ценностям.

**Обучающийся должен уметь:** составлять режим дня и руководствоваться им, закалять свой организм, провести разминку перед занятием по подводному спорту, подготовить место для занятий, профессионально обращаться инвентарем, соблюдать технику безопасности на занятиях, выполнять основные технические и тактические приёмы.

**Обучающийся должен знать:** гигиенические требования к обучающимся, режим дня спортсмена, естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний, историю развития подводного спорта в России и терминологию избранного вида спорта, технику безопасности при выполнении упражнений, правила соревнований; методы самоконтроля; основы методики спортивной тренировки.

#### **1.4. ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

##### **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

##### **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением абсолютных показателей.

Для этого применяются:

-комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости.

-спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости и быстроты.

- эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, координации и быстроты.

### **Специальная физическая подготовка.**

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в подводном спорте мышц туловища, ног, рук.

Для освоения движений, передвижений используются имитационные упражнения. Применяются тренажеры.

## **2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Общая физическая подготовка (ОФП) 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 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.

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 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.

### **3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Приобретение необходимых теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость подводного спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять самостоятельность и творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны обладать учащиеся по истории и организации физической культуры и спорта, вопросам теории спортивной тренировки, гигиены, физиологии, спортивной медицины, психологии, педагогики.

Учебный материал по теоретической подготовке распределен на весь период обучения. Теоретическую подготовку необходимо планировать и проводить в соответствии с содержанием практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы.

#### **Тема № 1. Физическая культура и спорт в России, обзор развития подводного спорта.**

Понятие о физической культуре. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего развития людей и подготовки их к труду и защите Родины.

Физическая культура в системе образования. Внеклассная, внешкольная работа коллектива физической культуры, спортивной секции, детско-юношеские спортивные школы, школы олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства.

Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта и повышения спортивного мастерства спортсменов. Почётные спортивные звания и спортивные разряды. Совершенствование Единой Российской спортивной классификации, повышение разрядных нормативов и требований – следствие неуклонного роста достижений спортсменов, улучшения методов обучения и тренировки. Разрядные нормы требования по подводному спорту.

Характеристика подводного спорта. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение подводного спорта.

Краткий обзор истории возникновения и развития подводного спорта в России. Состояние подводного спорта в России и пути его дальнейшего развития. Достижения Российских подводников на международных соревнованиях.

## **Тема № 2. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена, оказание первой помощи.**

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и требования, гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся подводным спортом. Гигиена сна.

Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. Требования к закаливанию организма спортсмена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений.

Понятие о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культуры и спортом. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения и употребления спиртных напитков.

Понятие о спортивных травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика в подводном спорте. Первая доврачебная помощь.

Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи конечностей. Кровотечение и их остановка.

Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Оказание первой медицинской помощи.

Действие низкой температуры: озноб, обморожение, общее замерзание. Тепловой и солнечный удар. Оказание помощи.

Оказание первой помощи при обмороке и шоке. Практическая отработка способов остановки кровотечения, перевозок. Наложение первичной шины, приёмы искусственного дыхания. Транспортировка и перевязка пострадавших.

## **Тема № 3. Психологическая подготовка, морально-волевая подготовка.**

Характеристика морально-волевых качеств: добросовестное отношение к труду, бережное отношение к государственной и общественной собственности, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности в достижении поставленной цели, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь и выручку, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам, патриотизм.

Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств. Совершенствование моральных и волевых качеств спортсменов.

Роль и значение психологической готовности спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях по подводному спорту. Преодоление отрицательных эмоций перед стартом в ходе соревнований.

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов и их связь с эмоциональной устойчивостью.

Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от темперамента и психологических особенностей спортсмена. Участие в соревнованиях – необходимое условие совершенствования спортивного мастерства и укрепления моральных и волевых качеств спортсмена.

Психологическая характеристика подводного спорта. Психологическая подготовка подводника. Влияние окружающей среды на психику спортсмена в процессе тренировки и соревнований.

#### **4. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Одной из задач СДЮШОР является подготовка спортсмена к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по подводному спорту. Решение этих задач целесообразно начинать на 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.

#### **5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Социально-психологические особенности спортсменов и тренеров-преподавателей.**

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает тренеру благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующей высокому уровню сплоченности и работоспособности спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям. Положительная морально-психологическая атмосфера в спортивной группе зависит от социально-психологических особенностей спортсменов и тренеров, отражающихся в их духовном облике.

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

Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей,

необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

**Основными задачами психологической подготовки является:**

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

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс, планирование воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

## **6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в СДЮСШОР.

**Основные задачи воспитания:** приобщение учащихся к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении; преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании); формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера; развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, а также ряд факторов: семья, школа, коллектив педагогов.

Главной задачей в занятиях является воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия, высоких моральных качеств, преданности России. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Важнейшей фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых дней занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое использование указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия.

В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого является: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

#### **Примерный перечень мероприятий по воспитательной работе:**

***а) нравственное просвещение, празднование знаменательных дат, событий коллектива, чествование.***

1. Основные события в стране, мире, причастность к ним спортсменов. Спортивная хроника. 2. Беседы, лекции на общественно-политические, нравственные темы. 3. Общие собрания: знаменательные даты; итога учебного года; беседы о единстве трудового, ратного и спортивного подвига. 4. Собрания команды перед выездом на ответственные соревнования. Торжественное объявление состава. 5. Посещение исторических мест (экскурсии дома и на выезде). 6. Посвящение новичков в члены спортивного коллектива. 7. Встречи с Героями России, трудовыми коллективами, воинами Российской Армии. 8. Торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы. 9. Торжественное вручение наград, грамот, значков и т.д. 10. Вручение переходящих кубков «Мужества», «Благородства» и т.д. 11. Вручение переходящих призов «За лучшую технику».

***б) наглядная агитация, стенная печать, средства массовой информации.***

1. Стенды, отражающие спортивную и общественную жизнь страны, школы, коллектива, хроника спортивной жизни. 2. Фотогалерея ведущих спортсменов по подводному спорту страны, мира, лучших спортсменов и отличников учебы школы. 3. «Молнии» (поздравления, порицания). 4. Информационные заметки, статьи о работе коллектива, спортивных и учебных успехах спортсменов, групп и т.д.

***в) практические мероприятия по воспитанию актива; мир увлечений учащихся.***

1. Походы по местам боевой славы. 2. Туристические групповые походы спортивно-оздоровительной и агитационной направленности. 3. Участие в

организации и проведении традиционных соревнований. 4. Организация учебы и инструкторской практики учащихся. 5. Организация учебы и практики по спорту.

*г) культурно-развлекательные, познавательные мероприятия, диспуты, обсуждения литературных произведений, статей.*

1. Обсуждение книг серий: «Спорт и личность», «ЖЗЛ» и т.д. 2. Коллективные посещения театров, кино с последующим обсуждением. 3. Посещения достопримечательных мест (во время поездок в др.города), экскурсии.

## **7. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.**

**Контрольно-диагностические средства:** для оценки и контроля состояния физической, технической, тактической подготовки, занимающихся используются контрольно-переводные нормативы, разработанные на основе программы по подводному спорту для СДЮСШОР. Для оценки подготовленности и сравнения роста достигнутых результатов учащиеся участвуют в соревнованиях.

**Предварительный контроль:**

-выявление двигательных, интеллектуальных способностей, (посредством тестов, опроса)

-оценка начального функционального состояния (контрольные нормативы)

-оценка психологической устойчивости, волевых качеств (упражнения соревновательного характера, наблюдения).

**Текущий контроль:**

-сопоставление фактического результата тренировочного процесса с ожидаемым;

-выявление пробелов и недостатков в освоении программы;

-произведение корректировки обучения с учётом индивидуальных качеств учащихся;

- регулярные тренировки;

-участие в соревнованиях в течение года.

**Итоговый контроль:**

-выполнение контрольных нормативов.

**Ожидаемые результаты:**

-сознательное отношение детей к занятиям спортом, регулярное посещение тренировок;

-профилактика «влияния улицы», хулиганства и вредных привычек;

- привыкание детей к здоровому образу жизни;

-развитие функциональных возможностей организма, укрепления здоровья;

-воспитание морально-волевых качеств;

-достижение спортивных результатов, выполнение разрядов.

### **Педагогический и врачебный контроль.**

В спортивно-оздоровительных группах основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В начале и в конце года учащиеся проходят медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

**Медицинское обследование включает:** анамнез; обследование у врачей специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек); врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографические исследования; клинический анализ крови и мочи.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся, СДЮСШОР рекомендует комплекс контрольных упражнений по специальной физической и технико-тактической подготовленности. Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей.

Тестирование по ОФП обучающихся осуществляется два раза в год: в начале и в конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

### **Критерии оценки работы в спортивно-оздоровительных группах.**

Стабильность состава обучающихся. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся. Уровень освоения основ техники в подводном спорте. Освоение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой. Освоение теоретического раздела программы.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

- 1 Приказ Минспорта России от 03.04.2013 N 164 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт" (Зарегистрировано в Минюсте России 28.05.2013 N 28556)
- 2 Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физкультуры / Матвеев Л.П. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
- 3 Подготовка спортсменов-подводников высокой квалификации, скоростные виды подводного спорта / Попов В.П. – М.: ДОСААФ, 1982.
- 4 Подводный спорт: плавание в повседневной жизни: материалы международной научно-практической конференции / Земба Е.А. – 2009.
- 5 Плавание: пособие для инструктора-общественника / Булгакова Н. Ж. – М.: ФиС, 1984.
- 6 Обучение детей плаванию / В. С. Васильев. – М.: ФиС, 1989.
- 7 Плавание: теория и методика преподавания / И. Л. Гончар. – Минск, 1998.
- 8 Вода дарит здоровье / В. В. Горбунов. – М.: Советский спорт, 1990.
- 9 «Нептун» собирает друзей / А. А. Кислов, В. Г. Панаев. – М.: ФиС, 1983.
- 10 Женское плавание: особенности и перспективы / Ю.А.Короп, Ю.А.Кононенко. – Киев: Здоровье, 1983.
- 11 Плавайте на здоровье / Л. П. Макаренко. – М.: ФиС, 1988.
- 12 Плавание для всех / З. П. Фирсов. – М.: ФиС, 1983.
- 13 Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития: материалы международной научно-практической конференции / Гундарев С.В. – 2009.
- 14 Система средств восстановления работоспособности в подводном спорте: материалы международной научно-практической конференции / Богданов Е.Т. – 2010.
- 15 Физиология человека / Шмидт Р., Теве Г. – М.: Мир, 1986.
- 16 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.
- 17 Тренировка пловцов высокого класса / С.М. Вайцеховский, В.Н.Платонов. – М.: ФиС, 1985.
- 18 Единая Всероссийская спортивная классификация.
- 19 Постановление Правительства Российской Федерации от 03.12.2003 №27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03.
- 20 Приказ Минспорттуризма и молодежной политики РФ от 03.04.2009 №157 «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов».
- 21 Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013

№730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

22 Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 / Министерство спорта Российской Федерации.

23. Департамент по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области: <http://www.depms.ru/>

24. Сайт МАУДО СДЮСШОР им.Л.Егоровой: <http://egorovoi.ru/>

25. Электронная почта МАУДО СДЮСШОР им.Л.Егоровой: E-mail: [SDushor-i-Egorovoi@sibmail.com](mailto:SDushor-i-Egorovoi@sibmail.com) и [dyussh\\_egorovoi@mail.ru](mailto:dyussh_egorovoi@mail.ru)