

Аннотация к
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Образовательного учреждения дополнительного образования
«Учебно-спортивный центр» Регионального отделения Общероссийской
общественно-государственной организации «Добровольное общество
содействия армии, авиации и флоту России» Брянской области
по ПЛАВАНИЮ (подраздел – плавание в ластах – подводный спорт)

Образовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Плавание в ластах – подводный спорт» (далее - Программа) разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта подводный спорт приказ Министерства спорта Российской Федерации № 306 от 01 апреля 2015г.

При разработке были использованы следующие нормативные документы:
Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522);

Письмо от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554 о направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации Министерства спорта Российской Федерации;

Устав ОУДО УСЦ РО ДОСААФ России Брянской области;

Всероссийский реестр видов спорта.

Подводный спорт - молодой вид спорта. Энтузиасты подводного спорта получили благоприятную возможность проявить себя не только в качестве физически подготовленного спортсмена, но и как грамотного специалиста владеющего своим снаряжением. Большинство спортсменов занимается подводным спортом, благодаря большому разнообразию в желаниях быть частью подводного мира со своими скоростными качествами, с той пластичностью, которой обладает большинство млекопитающих и рыб, той способностью свободно жить и передвигаться в воде. В 1959 году была образована Федерация подводного спорта СССР. Подводный спорт включили в Единую спортивную классификацию (ЕВСК) и стали проводиться официальные соревнования.

Советские спортсмены всегда завоёвывали передовые позиции, что способствовало популяризации среди молодёжи. Сейчас российские подводники по плаванию в ластах занимают наивысшие места на большинстве дистанций и являются сильнейшими в мире. Каждый год увеличивается число занимающихся этим видом спорта, что способствовало признанию международным Олимпийским комитетом.

На данном этапе своего развития подводный спорт включает в себя такие дисциплины:

- плавание в ластах (скоростное плавание и марафонские заплывы);
- подводное ориентирование;
- апноэ (фридайвинг, выполнение дистанций на задержке дыхания);
- подводная стрельба;
- дайвинг.

Плавание в ластах является самой массовой и популярной из дисциплин подводного спорта, в которой необходимо преодолеть дистанцию с наименьшим временем. Согласно правилам соревнований спортсмен движется на поверхности воды или под водой, благодаря своей мускульной силе и ластам.

В программу соревнований по плаванию в ластах включены такие дистанции: 50, 100, 200, 400, 800 и 1500 м плавание в ластах на поверхности воды с дыханием через трубку (плавание в ластах по поверхности), 100 и 400 м плавание в ластах с дыханием из акваланга (подводное плавание), 50 м плавание с произвольной задержкой дыхания (ныряние), 4x100 м и 4x200 м эстафетное плавание, в которых участвуют команды, из 4-х спортсменов поочередно проплывающих свои этапы в плавании в ластах по поверхности с дыханием через трубку.

Спортсмены используют для плавания ласты фабричного производства и моноласты, трубки и маски, изготовленные ручным способом. С 1962 года, когда моноласт был изобретён инструктором по подводному спорту Суэтиным (он начинался от талии и имитировал хвост дельфина), этот плавниковый движитель претерпел несколько периодов его усовершенствования и модернизации. Одно из изменений - пластина из стеклотекстолита в виде полуэллипса и резиновые бортики шайбы. Подводники, использующие ласты плывут способом кроль, а в моноласте спортсмен использует технику плавания дельфин без движений руками (руки вытянуты вверх для полной обтекаемости).

Особенности и специфика организации тренировочного процесса в плавании. Основной объём тренировочного процесса спортивной подготовки осуществляется в плавательных бассейнах 25м или 50м.

С учетом специфики вида спорта плавание определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Тренировочный процесс в учреждении, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (44 недели в условиях УСЦ и 8 недель в условиях самостоятельной работы в летний период активного отдыха).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой Всероссийской спортивной классификации.

Зачисление лиц в Учреждение, на этапы Программы производится по письменному заявлению одного из родителей (законного представителя) на имя руководителя (директора), при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по плаванию. Зачисление в Учреждение оформляется приказом руководителя.

Цели Программы:

- сформировать стойкий интерес к регулярным занятиям плаванием и подводным спортом для достижения максимальных результатов на спортивных соревнованиях;

- воспитывать всесторонне развитых и активных граждан общества готовых защищать Родину и плодотворно трудиться в любой сфере деятельности;

- отвлечь детей и подростков от пагубного влияния улицы и вредных привычек.

Основные принципы обучения и проведения занятий:

- соответствие современным условиям жизни;

- учет индивидуальных особенностей;

- уважение личности ребенка;

- создание ситуации успеха.

Основная форма - учебно-тренировочные занятия, соревнования.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;

- развитие физических данных;

- воспитание морально-волевых качеств;

- приобщение к здоровому образу жизни, организация досуга;

- освоение жизненно - необходимых навыков военно-прикладного характера;

- подготовка спортсменов для участия в соревнованиях различного ранга;

- подготовка из числа спортсменов инструкторов и судей по водным видам спорта.

Реализация поставленных задач будет осуществляться посредством:

- теоретических занятий;

- систематических занятий и тренировок;

- качественным проведением учебно-тренировочного процесса;

- построением учебно-тренировочных занятий с учетом техники безопасности, состояния здоровья воспитанников, их возраста и подготовленности;

- систематическим медицинским контролем занимающихся.

Продолжительность этапов обучения, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы обучения и минимальное количество обучающихся в группах.

<i>Этапы обучения</i>	<i>Продолжительность этапов (в годах)</i>	<i>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</i>	<i>Наполняемость групп (человек)</i>
Этап начальной подготовки (НП)	3	6	14-15
Тренировочный этап (ТЭ)	5	9	10-14
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	без ограничений	12	4-5

Структура системы многолетней подготовки представляет собой единую систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

При реализации Программы устанавливаются следующие этапы и периоды:

Этап начальной подготовки (НП). В группы начальной подготовки принимаются обучающиеся, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта плавание в ластах (имеющие письменное разрешение врача). Минимальный возраст для зачисления в группы НП - 6 лет. Продолжительность этапа – 3 года.

Задачи этапа: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, начальное обучение плаванию, обучение технике спортивных способов плавания, обучение технике плавания и ныряния в ластах, выполнение юношеского разряда по плаванию в ластах.

Тренировочный этап (ТЭ). Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся, проявивших способности в виде спорта плавание, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года и выполнивших нормативы по общей физической и специальной подготовке. Продолжительность этапа – 5 лет. Перевод по годам обучения на тренировочном этапе осуществляется на основании результатов выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Минимальный возраст для зачисления в группы ТЭ – 9 лет.

Задачи этапа: укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, разносторонняя физическая подготовка, совершенствование техники спортивного плавания и скоростного плавания в ластах, а также:

- на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных спортсменов массовых разрядов, способных регулярно заниматься водными видами спорта;
- фундаментальная подготовка одарённых спортсменов к последующей

углублённой специализации в избранном виде подводного спорта.

Указанные задачи решаются путём реализации учебного плана с учётом календаря соревнований, настоящей программы и нормативов соревнований для данной возрастной группы.

Обучение и совершенствование техники подводного плавания на этапе базовой подготовки идёт по пути использования большого арсенала средств и методов из спортивного плавания, что обеспечивает в дальнейшем образование современной техники плавания и ныряния в ластах.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Группы формируются из лиц успешно прошедших подготовку на тренировочном этапе и выполнивших норматив кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Минимальный возраст для зачисления в группы СС - 12 лет.

Задачи этапа: теоретическая подготовка в овладении технической и тактической подготовленностью в избранных дисциплинах, дальнейшее укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, повышение скоростных и координационных способностей, совершенствование техники и тактики в избранных видах упражнений и дистанций, выполнение норматива Мастера спорта по плаванию в ластах девушками и юношами.

Тренировочный процесс в учреждении начинается 1 сентября и ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (44 недели в условиях УСЦ и 8 недель в условиях самостоятельной работы в летний период активного отдыха).

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Зачисление на определенный этап обучения, перевод обучающихся в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) Учреждения на основании решения педагогического совета с учетом стажа занятий, уровнем спортивных результатов, выполнения нормативов общей физической, специальной физической подготовки, иных спортивных нормативов.

При объединении в одну обучающихся разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Перевод обучающихся, в том числе досрочно, на следующий этап обучения (в другую группу обучения) осуществляется приказом директора (руководителя) Учреждения, на основании решения педагогического совета в соответствии с результатами сдачи нормативов общей физической, специальной физической подготовки, иных спортивных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Если на одном из этапов обучения, результаты не соответствуют требованиям, установленными Программой, перевод на следующий этап обучения не допускается.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, решением педагогического совета, может предоставляться возможность продолжить обучение на том же этапе повторно.

Обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения педагогического совета, при персональном разрешении врача.

Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия считается в академических часах (45 мин) не должна превышать:

- в группах начальной подготовки – 2-х часов
- в тренировочных группах (начальной специализации) - 3-х часов;
- в тренировочных группах (углубленной специализации), в группах совершенствования спортивного мастерства, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.