

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА ОМСКА
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 6»

УТВЕРЖДАЮ
Директор БУ ДО города Омска
«СДЮСШОР № 6»
_____ А.И.Иванов
_____ 2015г

ПОДВОДНЫЙ СПОРТ (ПЛАВАНИЕ В ЛАСТАХ)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 10 лет

г. Омск
2015

ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

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

Впервые моноласт появился в 1962 году. В 1969 году начали применять моноласт, созданный Борисом Потаповым. Это эволюция внесла большие изменения во все виды подводного спорта, она резко повысила скорости спортсменов. При этом, кроль на груди сменился на дельфин.

В последнее время подводный спорт, благодаря многим положительным качествам, в частности скорости плавания и красоты движения спортсмена, становится все более привлекательным для отдыха и систематических занятий спортом.

В основе всего подводного спорта лежит базовая дисциплина – плавание в ластах и это прекрасный, гармоничный и наиболее пригодный для детского и подросткового занятия вид спорта.

Важным достоинством плавания в ластах является возможность существенно сократить время обучения классическому плаванию без ласт.

Плавание дает возможность укрепить мышцы спины и ног прямо в процессе плавания без перегрузки позвоночника и суставов. Кроме этого ласты – прекрасное профилактическое средство от плоскостопия.

Развиваясь духовно и физически, воспитанники учатся самостоятельно координировать своё самочувствие, управлять своими эмоциями, восстанавливать и экономить силы, совершенствоваться в своем дальнейшем развитии.

Регулярные занятия плаванием в ластах благотворно влияют на здоровье и работоспособность человека, тренирует максимальное число органов и систем организма, при этом являясь одним из наименее травмоопасных видов физической нагрузки. Плавание в ластах укрепляет сердечнососудистую и дыхательную систему, развивает и укрепляет костно-мышечную систему, помогает сформировать красивый силуэт, позволяет контролировать вес, повышает гладкость кожи. Дети, много и регулярно плавающие, растут быстрее. Плавание в ластах способствует развитию выносливости и координации движений. Плавание в ластах позволяет до глубокой старости сохранять отличную гибкость позвоночника и нормальную амплитуду движений суставов, предотвращает развитие остеохондроза. Благотворное влияние оказывает плавание в ластах и на нервную систему занимающихся. Плавание в ластах способствует улучшению сна, снижает уровень стресса, снимает напряжение и увеличивает работоспособность. Человек, регулярно занимающийся плаванием в ластах, меньше подвержен простудным заболеваниям за счет совершенствования механизма терморегуляции.

Плавание в ластах – это спортивная дисциплина, цель которой – преодоление в ластах различных дистанций за наименьшее время. Правила подразумевают движение спортсмена по поверхности воды или под водой, вызываемое только его мускульной силой и ластами. Плавание в ластах одна из немногих спортивных дисциплин, которая может гордиться тем, что представитель этой дисциплины российский спортсмен Сергей Ахапов занесен в Книгу рекордов Гиннесса, как самый быстрый подводный пловец планеты.

Как дисциплина подводного спорта плавание в ластах включает следующие виды программы:

- плавание в ластах по поверхности воды с дыханием через дыхательную трубку или бехънеё (плавание в ластах по поверхности);
- плавание в ластах пол водой с дыханием из акваланга (подводное плавание);
- плавание в ластах под водой при произвольной задержке дыхания (ныряние);
- эстафета-соревнования, в которых участники команды поочередно проплывают отдельные этапы дистанции.

Массовое обучение плаванию (плаванию в ластах) – одна из неотъемлемых частей российской системы физического воспитания.

Умение плавать сохраняет жизнь, укрепляет здоровье, способствует закаливанию организма, доставляет много радостных минут во время отдыха на берегах водоемов. Вот почему так важно научить каждого ребенка плавать.

Педагогический процесс, обеспечивающий обучение, тренировку и воспитание спортсмена, лучше всего назвать подготовкой. В подготовке спортсмена помимо средств тренировки (физических упражнений) используются теоретические занятия, в частности изучение спортивной литературы, просмотр специальных фильмов, беседы на морально-этические темы и т.д., вся совокупность средств, направленных на приобретение и повышение готовности к спортивным достижениям.

Многолетняя тренировка пловца-подводника - длительный процесс становления спортивного мастерства, имеющий определенные цели и задачи на различных этапах подготовки. В условиях занятий в СДЮСШОР многолетняя организация занятий может быть подразделена на 3 этапа: этап начальной подготовки, тренировочный этап (период базовой подготовки, период спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства.

Подготовка квалифицированных спортсменов становится год от года все более длительной и сложной. В связи с этим важнейшее значение имеет создание высокоэффективной системы подготовки спортивных резервов.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Непрерывный рост спортивных достижений, все возрастающие тренировочные и соревновательные нагрузки, повышая требования к спортсмену, предъявляют соответственно строгие требования к качеству тренировочных занятий, эффективности их воздействия.

Упорядочение многолетней подготовки способствует более полному раскрытию потенциальных возможностей пловцов - подводников, а также подготовке одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Уровень достижений в спорте зависит от многих факторов, которые характеризуют систему подготовки пловца-подводника. Развитие системы подготовки в целом предусматривает совершенствование всех ее сторон: материальной базы, отбора талантливых спортсменов, методики тренировки, педагогического процесса, медицинского и научного обслуживания, системы соревнований и т.д.

Главную роль в воспитании пловцов-подводников играет правильная система их подготовки и эффективное построение тренировочного процесса. Для достижения высоких спортивных результатов спортсменами, необходима разработанная и обоснованная дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по подводному плаванию (плаванию в ластах) для обучающихся СДЮСШОР № 6 различной квалификации.

Данная программа разработана на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Приказа Министерства спорта РФ от 03.04.2013 № 164 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плаванию», Приказа Министерства спорта РФ 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», Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В программе раскрыты особенности подготовки обучающихся по подводному спорту (плавание в ластах), особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в СДЮСШОР № 6, тесная взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (технической, физической, тактической, теоретической, психологической подготовки, участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, промежуточная и итоговая аттестация).

С учетом особенностей организации тренировочной и методической деятельности разработаны основные разделы программы:

- введение;

- пояснительная записка;

- нормативная часть;

- методическая часть;

- система контроля и зачетные требования;

- перечень информационного обеспечения;

Программа спортивной подготовки предназначена для практической ее реализации тренерами-преподавателями СДЮСШОР № 6.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Тренировочный процесс в СДЮСШОР № 6 ведется в соответствии с годовым (тренировочным) планом, рассчитанным на 46 недель, строится с учетом режима дня, занятости в учебных заведениях.

Учебный год начинается с 1 сентября.

Основными формами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся).

Работа по индивидуальным планам тренировочного процесса осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Учебные группы формируются из детей, подростков, юношей и девушек следующих возрастов: 7 - 18 лет.

Многолетняя организация занятий подразделена на 3 этапа: этап начальной подготовки, тренировочный этап (период базовой подготовки, период спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства.

Этап начальной подготовки (НП)

На этап начальной подготовки зачисляются лица в возрасте 7 – 9 лет, желающие заниматься подводным спортом (плаванием в ластах) спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Продолжительность этапа 2-3 года.

Минимальный возраст для зачисления на этап 7 лет.

Тренировочный этап

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее года на этапе начальной подготовки и выполнившие приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Продолжительность этапа 4- 5 лет.

Минимальный возраст для зачисления 10 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из обучающихся, прошедших этап тренировочной подготовки (период базовой подготовки и период спортивной специализации) и выполнивших норматив «Кандидата в Мастера спорта России».

Продолжительность этапа 2 года.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов строится на основании индивидуальных планов.

Учащиеся, не прошедшие конкурсный отбор на этапах многолетней подготовки, могут продолжать занятия в спортивно-оздоровительных группах.

Минимальный возраст обучающихся для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства и может быть изменён в сторону уменьшения для перспективных спортсменов, выполнивших требования контрольных испытаний, решением тренерского совета и медицинского заключения врача.

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать:

-на этапе начальной подготовки – 2-х академических часов;

-на этапе тренировочной подготовки – 3-х академических часов; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю – 4-х академических часов;

-на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х академических часов;

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

Важным вопросом построения тренировочного процесса в группах совершенствования спортивного мастерства является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании тренировочных нагрузок различной направленности на тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств, может изменяться (наличие материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок и отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях.

На тренировочных занятиях применяются следующие методы обучения:

-словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение, техники, тактики своих действий и действий соперников);

-наглядность упражнений (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеоматериалы);

-методы практических упражнений включают 2 группы:

а) методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнений в целом и по частям);

б) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.)

Обучение двигательным действиям является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Её эффективность значительно повышается если тренер будет уметь сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности (дидактические принципы).

Обучение любому движению начинается с создания представления о нем. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, а продолжается на всём протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрое выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке используют два методических подхода: целостное обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим расчленённым овладением его фазами и элементами и расчленение - раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение.

Все эти особенности надо учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

Продолжительность этапов подготовки

| Этап подготовки | Период | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах |
|---|---------------------------------|--|--|---|---|--|
| Этап начальной подготовки | До одного года | 15 | 15 | 15 | 7 | 6 |
| | Свыше одного года | 14 | 14 | 14 | 8-9 | 8 |
| Тренировочный этап | Период базовой подготовки | | 14 | 14 | 10 | 12 |
| | Период спортивной специализации | | 12 | 12 | 12 | 18 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Весь период | | 10 | 10 | 15 | 24 |

Учебный план

| Разделы подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | |
|--|---------------------------|------------|--------------------|----------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | |
| Общая физическая подготовка | 158 | 192 | 238 | 232 | 310 |
| Специальная физическая подготовка | 50 | 86 | 156 | 298 | 464 |
| Техническая, тактическая подготовка | 58 | 72 | 120 | 228 | 252 |
| Теоретическая подготовка | 6 | 8 | 16 | 20 | 24 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 4 | 10 | 22 | 50 | 54 |
| Всего | 276 | 368 | 552 | 828 | 1104 |

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах подготовки

| Разделы подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | |
|--|---------------------------|------------|--------------------|----------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | |
| Общая физическая подготовка (%) | 57 - 62 | 52 - 57 | 43 - 47 | 28 - 42 | 12 - 25 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 18 - 22 | 23 - 27 | 28 - 32 | 28 - 42 | 40 - 52 |
| Техническая, тактическая подготовка (%) | 18 - 22 | 18 - 22 | 18 - 22 | 23 - 27 | 15 - 20 |
| Теоретическая подготовка (%) | - | - | 5 - 7 | 5 - 7 | 5 - 12 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 0,5 - 1 | 1 - 3 | 3 - 4 | 5 - 6 | 6 - 7 |

Перевод спортсменов в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке.

Выпускниками спортивных школ являются обучающиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие итоговую аттестацию.

Выпускникам СДЮСШОР выдаётся карта и зачётная книжка спортсмена с указанием уровня развития физических качеств, спортивных результатов и рекомендаций по дальнейшему физическому совершенствованию.

Кроме того, выпускникам СДЮСШОР выдаётся свидетельство об окончании спортивной школы с указанием уровня спортивной подготовленности.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки пловцов-подводников.

С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на техническую, тактическую, специальную физическую подготовку, восстановительные мероприятия.

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

На каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований к подготовке одаренных детей для поступления в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Организационно-методической основой деятельности педагогического коллектива СДЮСШОР является перспективное планирование тренировочного процесса.

Необходимость многолетнего планирования в СДЮСШОР определяется основным принципом педагогики - сознательного участия в процессе обучения и тренировки учащихся на основе перспективных задач достижения конкретного спортивного результата.

Следовательно, тренер-преподаватель обязан представлять всю систему своей работы в многолетнем, годовом и текущем планировании.

Основной задачей годового плана является наивысшая готовность спортсменов на данном этапе многолетней подготовки в соответствии с его физическими возможностями.

Предметами годового планирования тренировочного процесса в спортивной школе является:

- соотношение ОФП и СФП в зависимости от этапа подготовки;
- объёмы физической нагрузки;
- технико-тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- восстановительные мероприятия;
- педагогический и врачебный контроль;
- соревновательная деятельность;
- инструкторская и судейская практика;
- воспитательная работа.

Задачи деятельности спортивной школы различаются в зависимости от этапа подготовки.

Этап начальной подготовки (НП)

Примерный учебный план для групп начальной подготовки

| Разделы подготовки | Годы обучения | |
|--|---------------|------------|
| | 1 год | Свыше года |
| Минимальный возраст обучающихся | 7 | 8 - 9 |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 |
| Общая физическая подготовка | 158 | 192 |
| Специальная физическая подготовка | 50 | 86 |
| Техническая, тактическая подготовка | 58 | 72 |
| Теоретическая подготовка | 6 | 8 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 4 | 10 |
| Всего | 276 | 368 |

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники подводного спорта (плавания в ластах), выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием;
- овладение жизненно необходимых навыков плавания;

- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочный этап

Примерный учебный план для тренировочных групп

| Разделы подготовки | Годы обучения | |
|--|---------------|----------------|
| | До двух лет | Свыше двух лет |
| Минимальный возраст обучающихся | 10 | 12 |
| Количество часов в неделю | 12 | 18 |
| Общая физическая подготовка | 238 | 232 |
| Специальная физическая подготовка | 156 | 298 |
| Техническая, тактическая подготовка | 120 | 228 |
| Теоретическая подготовка | 16 | 20 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 22 | 50 |
| Всего | 552 | 828 |

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Примерный учебный план для групп совершенствования спортивного мастерства

| Разделы подготовки | Весь этап |
|-------------------------------------|-----------|
| Минимальный возраст обучающихся | 15 |
| Количество часов в неделю | 24 |
| Общая физическая подготовка | 310 |
| Специальная физическая подготовка | 464 |
| Техническая, тактическая подготовка | 252 |

| | |
|--|-------------|
| Теоретическая подготовка | 24 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 54 |
| Всего | 1104 |

Основные задачи подготовки:

- повышение общего функционального уровня (к концу этапа - максимальное развитие аэробных способностей);
- постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа совершенствования спортивного мастерства;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Врачебно-педагогический контроль

Основным условием эффективного руководства тренировочным процессом является постоянный анализ всех его компонентов на основе регулярного контроля.

В задачи педагогического контроля входит оценка эффективности применяемых средств тренировки, выявления динамики роста физической, технической, теоретической, функциональной, спортивной подготовки учащихся, оценки полученных данных с позиции современных требований к тренировочным и спортивным показателям учащихся, оперативном устранении недостатков.

Методической основой педагогического контроля является «Организационно-методические аспекты контроля за педагогической деятельностью спортивных школ».

По организации медицинского контроля - приказ № 201 от 16.07.2002г. Главного управления здравоохранения администрации Омской области-направленный на исполнение приказа МЗ РФ № 337 от 20.08.2001 г.

«О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры».

Результаты оценки подготовленности учащихся по ОФП и СФП, специальной спортивной подготовки, на основе параметров, утверждённых структурой тренировочного процесса по графику отделения, проводятся в виде соревнований.

Медицинские осмотры учащихся групп начальной подготовки, диспансеризация спортсменов тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства организуемая по графику ОВФД проводятся два раза в год.

Результаты тестирования по ОФП и СФП, антропометрических данных, функциональной подготовки фиксируется в индивидуальной карте спортсмена.

Данные педагогического и медицинского контроля анализируются администрацией спортивной школы и доводятся до сведения педагогического коллектива через тренерские советы.

Ежегодно по данным тестирования определяется динамика физического и функционального развития спортсменов, служащая основанием для планирования тренировочного процесса на следующий учебный год.

Восстановительные средства и мероприятия

Организм человека обладает естественной способностью восстановления во время работы и главное после неё.

Эта способность выше у человека ведущего активный образ жизнедеятельности, правильный режим дня, употребляющего сбалансированное питание.

Главным условием восстановления организма человека после физической нагрузки является отдых в его различных видах, а так же педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические средства, способствующие естественным процессам восстановления и повышения его эффективности. Проводятся по назначению и под руководством врача.

Содержание средств и мероприятий по восстановлению работоспособности учащихся спортивной школы полностью зависят от возраста, спортивного стажа, объёмов тренировочной нагрузки.

В группах начальной подготовки и тренировочного этапа до 2-х лет - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путём:

- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- постепенным возрастанием объёмов и интенсивности тренировочной нагрузки;
- проведением тренировочных занятий игровым и соревновательными методами;
- применением гигиенических средств (душ, тёплые ванны, возможные процедуры закаливающего характера);
- соблюдение рационального режима дня, питания, витаминизации.

На тренировочном этапе свыше 2-х лет и этапе совершенствования спортивного мастерства, где значительно увеличиваются физические и психические нагрузки, возрастает требовательность к адаптации, а следовательно, и восстановлению, прежде всего, педагогическими средствами, то есть рациональным построением тренировки и её соответствия подготовленности физических качеств спортсмена, а так же применением различных комплексов восстановления в зависимости от этапов подготовки

спортивной формы, зада тренировочного процесса, спортивной классификацией спортсменов.

В содержание восстановительных средств и мероприятий входят:

- пассивный отдых, включающий нормальный сон не менее 8 часов, кратковременный отдых между тренировками, водные гигиенические процедуры после тренировок;
- активный отдых, направленный на расслабление мышц, выполнявших значительное напряжение во время тренировочных занятий средствами циклических упражнений с расслаблением мышц;
- педагогические средства восстановления, предусматривающие построение каждого тренировочного занятия с учётом принципов тренировки, с полноценной разминкой, обязательной заключительной частью, введение в ходе занятий упражнений для активного отдыха, создание эмоционального фона.

Психологические средства, обуславливающие роль тренера-преподавателя, направленную на создание в группе учащихся климата товарищества, доброжелательности, поддержки спортсменами друг друга, нейтрализации раздражения, негативных проявление среди спортсменов.

Медико-биологические мероприятия создающие важнейшую роль в современной подготовке спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства включают: физиотерапию, гидротерапию, питание, фармакологию, спортивный массаж.

Значительную роль для восстановления играют тепловые процедуры.

Современный спорт нуждается в комплексном воздействии восстановительных средств в различных их сочетаниях в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей организма спортсмена.

Инструкторская и судейская практика

Программой основой решения вопроса подготовки спортсменов, как инструкторов по физической культуре и судей по спорту, являются теоретические знания для данного вида спорта и года обучения в СДЮСШОР.

В программу судейской практики включены виды соревнований, правила организации и проведения соревнований, состав и обязанности судейской коллегии, права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд.

На практике обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть специальной спортивной терминологией, необходимой для проведения соревнований

Для судейской практики учащиеся привлекаются к выполнению отдельных судейских обязанностей.

На этапе совершенствования спортивного мастерства - принимать участие в судействе соревнований внутри СДЮСШОР, города, области.

Итоговым результатом инструкторской и судейской практики в СДЮСШОР должно быть выполнение требований на звание инструктора по спорту и судьи по спорту.

Теоретическая подготовка

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

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

Теоретическая подготовка спортсмена – необходимое условие сознательного понимания учащимися тренировочного процесса, открывающего путь к высшему спортивному совершенствованию.

Это требует, чтобы с первых шагов занятий в спортивной школе знания учащихся отражали их практику, служили основой успешного овладения мастерством в избранном виде спорта.

Обучающиеся СДЮСШОР должны иметь чёткие представления о системе спортивной подготовки, понимать из чего она состоит и как осуществляется.

Разбираться в средствах и методах воспитания физических качеств, в формах тренировочных занятий, их планировании, перспективах многолетней тренировки, роли соревнований. Знать свои слабые и сильные стороны подготовленности, что требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, на основе знаний по анатомии, физиологии, психологии, гигиены.

Кроме того, спортсмены должны быть знакомы с основами врачебного контроля и самоконтроля, возникновением травматизма и его профилактики при занятиях спортом.

Теоретическая подготовка обучающихся спортивной школы, проводимая в форме бесед, лекций, и непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий должна быть органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой учащихся, как элемент практических знаний.

Учебный материал теоретической подготовки распространяется на весь период обучения в СДЮСШОР с учётом возраста спортсменов, специфики вида спорта.

Конкретное содержание текста теоретической подготовки учащихся определяется тренерским советом школы.

План теоретической подготовки для групп НП

| № п/п | Тема | Год обучения | | |
|-------|--|--------------|----------|----------|
| | | 1-й | 2-й | 3-й |
| 1 | История подводного спорта в России и за рубежом | - | 1 | 1 |
| 2 | Правила поведения в бассейне | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний | 2 | 2 | 2 |
| 4 | Влияние физических упражнений на организм человека | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Правила, организация и проведение соревнований. | 1 | 2 | 2 |
| 6 | Техника и терминология плавания в ластах. | 1 | 1 | 1 |
| | Всего часов | 6 | 8 | 8 |

План теоретической подготовки для тренировочных групп

| № п/п | Тема | Год обучения | | | | |
|-------|--|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| 1 | Развитие подводного спорта (плавания в ластах) в России и за рубежом | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Правила поведения в бассейне | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | Влияние физических упражнений на организм человека | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 5 | Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощи при несчастных случаях. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 6 | Морально-волевая подготовка. | | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Правила, организация и проведение соревнований. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 8 | Спортивный инвентарь и оборудование | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Техника плавания в ластах, стартов и поворотов, передачи эстафеты | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 10 | Основы методики тренировки | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| | Всего часов | 16 | 16 | 20 | 20 | 20 |

План теоретической подготовки для групп спортивного совершенствования мастерства

| № п/п | Тема | Год обучения | |
|-------|--|--------------|-----------|
| | | 1-й | 2-й |
| 1 | Развитие подводного в России и за рубежом | 1 | 1 |
| 2 | Правила поведения в бассейне | 1 | 1 |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм человека | 1 | |
| 4 | Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощи при несчастных случаях. | 4 | 4 |
| 5 | Морально-волевая подготовка. | 4 | 5 |
| 6 | Правила, организация и проведение соревнований. | 4 | 4 |
| 7 | Спортивный инвентарь и оборудование | 1 | 1 |
| 8 | Техника плавания в ластах, стартов и поворотов, передачи эстафеты | 4 | 4 |
| 9 | Основы методики тренировки | 4 | 4 |
| | Всего часов | 24 | 24 |

Все темы по теоретической подготовке разработаны тренерами-преподавателями и адаптированы в соответствии с возрастом и подготовкой обучающихся.

Требования безопасности в процессе реализации программы

Требования безопасности разработаны на основе требований Приказа Госкомспорта СССР № 639 от 01.12.1987 г. об утверждении типовых правил проведения занятий в плавательных бассейнах, инструкции по охране труда при проведении занятий по плаванию ИОТ 020-2000 и правилами техники безопасности по подводному спорту (плаванию в ластах).

К занятиям в группах по плаванию в ластах допускаются дети, прошедшие медицинское освидетельствование и предоставившие справку медицинского учреждения, разрешающую ребенку заниматься плаванием. Минимальный возраст детей, принимаемых в группы – 7 лет.

Комплектование групп проводится на первых занятиях и осуществляется с учетом возраста, состояния здоровья и степени подготовленности детей.

Каждый обучающийся должен пройти инструктаж по технике безопасности и правилам поведения у тренера-преподавателя.

При проведении занятий по плаванию в ластах необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по плаванию в ластах возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине, плавание сразу после приема пищи или после большой физической нагрузки, плавание с посторонними предметами во рту (жевательные резинки, конфеты и т.п.).

При проведении занятий по плаванию в ластах подготовлены средства для спасения, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации школы.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий.

Обучающиеся допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности. Со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Плавательные бассейны должны соответствовать действующим санитарным нормам и правилам.

Требования перед началом занятий.

Вход обучающихся в здание разрешается за 15 минут до начала занятий. Обучающиеся должны иметь при себе мыло, мочалку, полотенце, плавательные принадлежности и сменную обувь. Перерыв между приемом пищи и плаванием должен быть не менее 45 – 50 минут. Тренер-преподаватель обязан производить построение и переключку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Перед плаванием необходимо выполнить разминку на бортике.

Требования безопасности во время занятий.

Входить в воду можно только с разрешения тренера-преподавателя. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине и при нахождении вблизи других пловцов. Не оставаться при нырянии долго под водой. Плавать только по своим дорожкам, соблюдать дистанцию 3 – 4 метра по правой стороне по кругу (против часовой стрелки). Запрещается затевать игры с подныриванием и потоплением друг друга, громко кричать, смеяться подавать ложные сигналы о помощи. Выход обучающихся из помещения ванны бассейна во время занятий допускается только по разрешению тренера-преподавателя. При обучении плаванию тренеры-преподаватели должны находиться на бортике бассейна и вести непрерывное наблюдение за обучающимися. Первые проплывы вдоль бассейна разрешаются только по крайним дорожкам по 1 обучающемуся, которого

должен сопровождать тренер-преподаватель. Запрещается уход тренеров-преподавателей из помещения ванны бассейна во время занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При наличии нарушений, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью обучающихся тренер-преподаватель должен принять меры к их устранению или отменить занятия. Обучающийся почувствовав озноб должен выйти из воды и растереться сухим полотенцем. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь. Обучающийся должен своевременно информировать тренера-преподавателя об ухудшении здоровья или травмировании. Каждый тренер-преподаватель должен уметь оказывать неотложную помощь при несчастном случае до прихода медицинского работника.

Требования безопасности по окончании занятий.

По окончании занятий вывести всех обучающихся из воды. Проверить по списку всех обучающихся. Тренер-преподаватель покидает ванну бассейна, убедившись в том, что все дети вышли из него. Тренер-преподаватель должен контролировать поведение обучающихся в душевых и раздевалках, до момента выхода детей из здания бассейна.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

В программе представлены требования к результатам реализации дополнительной предпрофессиональной программы по подводному спорту (плаванию в ластах) на каждом из этапов подготовки, выполнение которых по всем разделам дает право перейти на этап высшего спортивного мастерства, поступить в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Разработаны виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки занимающихся, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки занимающихся, **методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.**

Результатом реализации программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышения уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание в ластах;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

Для обеспечения этапов спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

В конце каждого учебного года юные спортсмены всех групп сдают контрольно-переводные испытания (в дальнейшем КПИ).

Комплексы контрольных упражнений разработаны ведущими тренерами – преподавателями и методистами спортивной школы на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание и специфики подводного спорта (плавания в ластах) утверждены на заседании педагогического совета школы.

Комплексы контрольных упражнений составлены с учетом возрастных особенностей и подготовки обучающихся, включают следующие разделы: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), теоретическая и плавательная подготовка.

Выбор контрольных упражнений позволяет провести анализ эффективности тренировочного процесса в школе, определить динамику физического развития обучающихся, рост их спортивных результатов.

Результаты вносятся в ведомости. Ведомости составляются на каждую группу.

При переводе на тренировочной этап подготовки на спортсменов заводится индивидуальная карта, в которой в конце каждого года записываются результаты аттестации и результаты медицинского обследования.

Такое ведение документации позволяет проводить многолетний мониторинг развития физических качеств обучающихся и проводить анализ роста спортивных результатов.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

| Физические качества и телосложения | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

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

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовые качества | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м) | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м) |
| | Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад | Выкрут прямых рук вперед-назад |
| | Наклон вперед стоя на возвышении | Наклон вперед стоя на возвышении |

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

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

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

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

**Нормативы технической и плавательной подготовки для групп
начальной подготовки (на конец года)**

| Контрольные упражнения | Год обучения | | |
|---|--------------|----------|--|
| | НП-1 | НП-2 | НП-3 |
| Выполнение стартового прыжка с тумбочки | зачет | зачет | зачет |
| Выполнение упражнения «Торпеда на груди в ластах» | 15 метров | 50метров | 100м классические ласты с учетом времени |
| 25м ныряние | - | - | зачет (без учета времени) |
| 400м классические ласты | - | - | (без учета времени) |

**Нормативы технической и плавательной подготовки для групп
тренировочного этапа (на конец года)**

| Контрольные упражнения | Весь этап |
|---|--|
| Выполнение стартового прыжка с тумбочки | 15 м (с учетом времени) |
| Выполнение поворота | 15 м (7,5 м + 7,5 м) (с учетом времени) |
| Плавание в ластах | 800м классические ласты 800м в ластах (с учетом времени) |
| Ныряние 25 метров | Без учета времени |

Норматив, выполняемый с учетом времени, считается выполненным при улучшении показателей.

**Нормативы технической и плавательной подготовки и спортивный
результат для групп совершенствования спортивного мастерства (на
конец года)**

| Контрольные упражнения | Весь этап |
|---|--|
| Выполнение стартового прыжка с тумбочки | 15 м (с учетом времени) |
| Выполнение поворота | 15 м (7,5 м + 7,5 м) (с учетом времени) |
| Плавание способом вольный стиль | 50 м (с учетом времени) + |

| | |
|--|------------------------------|
| | 1500 м (с учетом времени) |
| Спортивный разряд на избранной дистанции | КМС |

Норматив, выполняемый с учетом времени, считается выполненным при улучшении показателей.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Данный раздел настоящей программы включает список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств и перечень Интернет ресурсов, необходимых для реализации тренерами-преподавателями дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по подводному спорту (плаванию в ластах).

Программно – методическое обеспечение образовательного процесса БУ ДО города Омска «СДЮСШОР № 6»

| Нормативно-правовая литература/ Положения/ Программы/ Маркетинг | | |
|--|--|---|
| 1 | Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / Автор-составитель А.В. Царик. – 3-е изд., доп. и испр. – М. : Советский спорт, 2005. – 872 с. | 1 |
| 2 | Уловистова Н.В. Нормативно-правовое регулирование в сфере ФК и С | 1 |
| 3 | Табель обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования / Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту. – М.: Советский спорт, 2004. – 160 с. | 1 |
| 4 | Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», | 1 |
| 5 | Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" | 1 |
| 6 | Приказ Министерства спорта РФ от 03.04.2013 № 164 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавания» | 1 |
| 7 | Приказ Министерства спорта РФ 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» | 1 |
| 8 | Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» | 1 |

| | | |
|--|---|---|
| 9 | Степанова О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. - Москва: Советский спорт, 2005. – 255 с. | 1 |
| 10 | Аттестация и государственная аккредитация учреждений физкультурно-спортивной направленности системы дополнительного образования детей. Методические рекомендации. – Москва: Советский спорт, 2005. – 95 с. | 1 |
| 11 | Спорт. Информационный календарь-ежедневник. – Москва: ИнфоСпорт, 2000. | 1 |
| 12 | Программа ДЮСТШ ДОСААФ по подводному спорту. ЦМК ДОСААФ, 1969 | 2 |
| Литература по теории и методике подводного спорта (плавания в ластах) | | |
| 1 | Справочник пловца-подводника, Военное из-во Мин.обороны СССР | 1 |
| 2 | Подготовка подводного пловца. Из-во ДОСААФ, 1972 | 1 |
| 3 | Подготовка спортсменов-подводников высокой квалификации. Из-во ДОСААФ, 1980 | 1 |
| 4 | Руководство при занятиях подводным спортом. Из-во ДОСААФ, 1979 | 1 |
| 5 | Программа подготовки подводных пловцов. Из-во ДОСААФ, 1963 | 1 |
| 6 | О построении тренировки пловцов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. – Москва, 1982. – 43 с. | 1 |
| 7 | Врачебный контроль при занятиях подводным спортом. ЦМК ДОСААФ, 1979 | 1 |
| 8 | Правила соревнований по подводному спорту. Из-во ДОСААФ, 1979 | 1 |
| 9 | Дополнение к правилам соревнований по плаванию в ластах, 1996 | 1 |
| 10 | Подводный спорт и здоровье. Из-во ДОСААФ, 1980 | 1 |
| 11 | Школа чемпионов, Томское книжное издательство, 1986 | 1 |
| 12 | Международные правила по плаванию в ластах. КМАС, 2000 | 1 |
| 13 | Методические материалы, ЦМК РОСТО, 1994 | 1 |
| 14 | Методические материалы, ЦМК РОСТО, 1996 | 1 |
| 15 | Методические материалы, ЦМК РОСТО, 1999 | 1 |
| 16 | Положение о соревнованиях по подводному спорту. Из-во «Транспорт», 1965 | 1 |
| 17 | Семенов Ю.А. Навык плавания - каждому. – Москва: «Физкультура и спорт», 1983. – 141 с. | 1 |
| 18 | Макаренко Л.П. Техническое мастерство пловца. - Москва: «Физкультура и спорт», 1975. - 223 с. | 1 |
| Литература по теории и методике физической культуры и спорта/ | | |

| Спортивная тренировка | | |
|---------------------------------|---|---|
| 1 | Ивонин В.А. Спутник физкультурного работника. – М.: «Физкультура и спорт», 1972. – 367 с. | 1 |
| 2 | Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Наука спорту. – Москва: «Физкультура и спорт», 1980. – 135 с. | 1 |
| 3 | Вопросы биомеханики физических упражнений. Сборник научных трудов. – Омск, 1983. – 157 с. | 1 |
| 4 | Слимейкер Роб, Браунинг Рэй Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. - Мурманск: Тулома, 2009. – 328 с. | 2 |
| 5 | Мякинченко, Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта [текст]/ Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с. | 1 |
| 6 | Янсен Петер ЧСС, лактат и тренировки на выносливость : Пер. с англ. – Мурманск: Издательство “Тулома”, 2006. – 160 с. | 2 |
| 7 | Фарфель В.С. Развитие движений у детей школьного возраста. – Москва, 1959. – 67 с. | 1 |
| 8 | Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – Москва: «Физкультура и спорт», 1980. – 253 с. | 1 |
| 9 | Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Тюмень: «Вектор Бук», 2001. – 127 с. | 1 |
| 10 | В.С. Рубин Олимпийский и годовые циклы тренировки. – Москва: Советский спорт, 2004. – 135 с. | 1 |
| 11 | Научные труды. СибГУФК. – Омск, 2005, 2006. – 211 с., 263 с. | 2 |
| 12 | VII международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Материалы конференции. Том I. – Москва, 2003. – 367 с. | 1 |
| 13 | Омский научный вестник. – Омск, 2008, 2008. – 203 с., 229 с. | 2 |
| 14 | Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: «Вища школа», 1984. – 349 с. | 1 |
| 15 | Построение спортивной тренировки в циклических видах спорта. Сборник научных трудов. – Киев, 1978.- 159 с. | 1 |
| 16 | Пути повышения работоспособности. – Москва: ДОСААФ СССР, 1982. – 149 с. | 1 |
| Литература по психологии | | |
| 1 | Вяткин Б.А. | 1 |

| | | |
|--|--|----|
| | Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с. – (Наука - спорту) | |
| 2 | Мишин Г.И. Отрицательные эмоции и их преодоление. – М.: Медицина, 1984. – 80 с., ил. (Науч.-попул. Мед. литература). | 1 |
| 3 | Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 128 с., ил. – (Наука – спорту; Психология). | 1 |
| 4 | Авдеев Д.А., Невярович В.К. Нервность: ее духовные причины и проявления. – М.: Русский Хронограф, 1999. – 127 с. | 1 |
| 5 | Коссов Б.Б. Познавательные процессы у спортсменов. – Москва, 1973. – 135 с. | 1 |
| Литература по воспитательной работе/ Теоретическая подготовка | | |
| 1 | Настенко Г.В. Спортсмены России – Солдаты Победы. Очерки о спортсменах – участниках Великой Отечественной войны 1941-1945 гг. [Текст] / Г.В. Настенко. – М. : Советский спорт, 2005. – 160 с. | 1 |
| 2 | Сысоев Ю.В., Малышев А.А. Воспитание на традициях в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1986.-96 с. | 1 |
| 3 | Арсенина Е.Н. Возьми с собою в лагерь...(игры, викторины, конкурсы, инсценировки, развлекательные мероприятия). – Волгоград: Учитель, 2007. – 183 с. | 1 |
| 4 | Ответственность несовершеннолетних. Информационный материал. – Омск, 2007. – 35 с. | 10 |
| 5 | Поговорим о символах России. Диалог поколений. – Омск, 2002. – 19 с. | 1 |
| 6 | Омск – это.... Сборник методических материалов. – Омск, 2005. – 29 с. | 1 |
| 7 | Урок мужества. К 60-летию подвига генерала Д.М. Карбышева. – Омск, 2005. – 19 с. | 1 |
| 8 | Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – Москва: «Физкультура и спорт», 1981. – 191 с. | 1 |
| 9 | Сальников В. Нелегкая вода. Записки пловца. – Москва: «Правда», 1985. – 47 с. | 1 |
| 10 | Вайцеховский С.М. Быстрая вода. – Москва: «Молодая гвардия», 1983. – 175 с. | 1 |

| | | |
|--|--|---|
| 11 | Гутерман В.А. Секреты Нептуна. – Москва: «Физкультура и спорт», 1970. – 77 с. | 1 |
| Литература по организации и судейству соревнований по плаванию | | |
| 1 | Горлов О.А., Борисов Е.Г. Организация и судейство соревнований по плаванию. – Санкт-Петербург, 1995. – 235 с. | 1 |
| 2 | Плавание. Правила соревнований. – М.: «Физкультура и спорт», 1976. – 39 с. | 1 |
| 3 | Руководство для исполнения должностных обязанностей на соревнованиях по плаванию. – Москва, 1999. – 43 с. | 1 |
| Литература по олимпийскому движению и истории | | |
| 1 | Фирсов З.П. Поование. Справочник. М., «Физкультура и спорт», 1976. – 383 с. с ил. | 1 |
| 2 | Твой Олимпийский учебник. Москва, «Советский спорт», 2003. – 143 с. | 4 |
| 3 | Итоги олимпийских игр. Москва, 1969. – 131 с. | 1 |
| 4 | Исаев А.А. Олимпийцы среди нас, Или наука выходить победителем всегда и везде. Физоргу класса, активисту клуба юных олимпийцев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 240 с. | 1 |
| 5 | Олимпийский вестник. Еженедельный выпуск, 1998. – 19 с. | 1 |
| 6 | Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири. – Омск, 2002 – 177 с. | 1 |
| Литература по фармакологическому обеспечению и медицине/ Коррекционная ФК | | |
| 1 | Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - Москва, 2004. – 157 с. | 1 |
| 2 | БАД и препараты «Алтайвитамины» в подготовке высококвалифицированных спортсменов. Методические материалы. Бийск, 2006. – 31 с. | 1 |
| 3 | Гилев Г.А., Кулиненко О.С., Савостьянов М.В. Фармакологическая поддержка тренировочного процесса спортсменов. – М.: МГИУ, 2007. – 224 с. | 1 |
| 4 | Колеман, Эллен Питание для выносливости. : Пер. с англ. – Мурманск : Издательство “Тулума”, 2005. – 192 с. | 1 |
| 5 | Учебник инструктора по лечебной физической культуре: Учеб. для институтов физ.культ. / Под ред. В.П. Правосудова. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 415 с., ил. | 1 |
| 6 | Смирнов В.С., Кузьмич М.К. | 1 |

| | | |
|--------------------------|---|---|
| | Применение гипоксена в различных видах спорта. – Москва - Санкт-Петербург, 2001. – 15 с. | |
| 7 | Мотылянская Р.Е., Ерусалимский Л.А. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной деятельности. – Москва: «Физкультура и спорт», 1980. – 95 с. | 1 |
| 8 | Гаврилова Е.А. Спортивное сердце. Стрессорная кардиомиопатия [Текст] : монография. / Е.А. Гаврилова. – М. : Советский спорт, 2007. – 200 с.: ил. | 1 |
| 9 | Виноградов П.А. и др. Здоровый образ жизни. – Москва: Советский спорт, 2003. – 119 с. | 1 |
| 10 | Давыдов В.Ю. Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим. – Москва: Советский спорт, 2007. – 99 с. | 1 |
| 11 | Опыт работы ДЮСШ и физкультурно-спортивных клубов инвалидов и лиц с отклонениями в развитии. - Москва: Советский спорт, 2003. – 179 с. | 1 |
| 12 | Алгоритм оказания неотложной помощи детям догоспитальном этапе. – Омск, 1999. – 19 с. | 1 |
| 13 | Бреслав И.С. Как управляется дыхание человека. – Ленинград: «Наука», 1985. – 159 с. | 1 |
| Периодика | | |
| 1 | Теория и практика физической культуры, № 10. – Москва: Тип ФК, 2005. – 65 с. | 1 |
| 2 | Плавание. Ежеквартальный информационно-методический журнал. – Москва, 1997. – 63 с. | 1 |
| 3 | Водолей. Журнал Ассоциации плавательных бассейнов. – Москва, 2004 – 2005. | 3 |
| 4 | Бассейны. Журнал. – Москва, 2012. | 1 |
| Прочая литература | | |
| 1 | Е. Коновалов Человек в воде. – Западно-Сибирское книжное издательство, Новосибирск, 1979. – 143 с. | 1 |
| 2 | В.Н. Короновский Внеклассная работа по физическому воспитанию. Москва, 1953. – 221 с. | 1 |
| 3 | Даймоннд Даллас пейдж Йога для всех. Комплекс упражнений для увеличения силы и выносливости / Даммоннд Даллас Пейдж. – М.: Астрель: АСТ; Владимир: ВКТ, 2012. – 272 с. | 1 |
| 4 | Белая Т. | 1 |

| | | |
|-----------------------|--|---|
| | Анатомия йоги / Т. Белая, П. Белый. – Изд. 3-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 159 с. : ил. – (Феникс - Фитнес). | |
| 5 | Устав Всероссийской политической партии «Единая Россия». – Москва, 2008. – 63 с. | 3 |
| Видеоматериалы | | |
| 1 | Турецкий Г., ЗТР Опыт подготовки чемпионов. Диски. | 2 |
| 2 | Техника плавания. Кассеты . | 4 |
| 3 | Техника выполнения стартов и поворотов. Кассета. | 1 |
| 4 | Техника плавания лидеров мирового плавания разных лет. Кассеты. | 4 |
| 5 | Чемпионаты России (хроника). Кассеты. | 2 |
| 6 | Олимпийские игры (хроника). Кассеты. | 1 |

Современный уровень спортивных достижений в плавании в ластах требует от тренера-преподавателя постоянного поиска новых и актуальных источников информации. Из которых можно получить современную и самую новейшую информацию о плавании в ластах. Тренеры-преподаватели широко в своей практике используют возможности сети Интернет. Ниже приведены ссылки на сайты, которые могут быть полезны в работе тренеров-преподавателей.

Ссылки на сайты с информацией по плаванию

| | |
|--|---|
| Министерство спорта Российской Федерации | http://www.minsport.gov.ru |
| Сайт БУ ДО города Омска «СДЮСШОР № 6» | http://www.pingvin.omsk.ru |
| Адрес электронной почты БУ ДО города Омска «СДЮСШОР № 6» | e-mail: pingvin-omsk@mail.ru |
| Учебная часть БУ ДО города Омска «СДЮСШОР № 6» адрес электронной почты | e-mail: metodik.pingvin.omsk@mail.ru |
| Видео по плаванию | http://swim-video.ru/index/swimming-technique |
| Результаты соревнований on-line | http://www.omegatiming.com/index.htm |
| Электронная библиотека диссертаций | http://diss.rsl.ru |
| Видео по плаванию большая подборка видеофайлов по технике плавания с известными спортсменами, записи соревнований | www.swim-video.ru |
| Анимация техники плавания в ластах. Подробнейшая возможность рассмотреть со всех сторон технику плавания в виде анимированных 3д роликов | www.virtual-swim.com |