

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа №3 города Белореченска  
муниципального образования Белореченский район

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО ДЮСШ 3  
г. Белореченска  
от «29» августа 2019 г.  
Протокол № 1



А.В. Оноприенк  
«29» августа 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ТОРПЕДА» (плавание)**

**Уровень программы:** базовый уровень  
**Срок реализации программы:** 42 недели (168 часов)  
**Возрастная категория:** от 7 до 16 лет  
**Форма обучения:** очная  
**Вид программы:** модифицированная  
**Программа реализуется на бюджетной основе**  
**ИД-номер Программы в Навигаторе: 7295**

**Автор-составитель:**

Агапова Н.Г. - тренер-преподаватель  
Бадьянова Д.А. - тренер-преподаватель  
Иоакимиди А.Л. –  
старший тренер-преподаватель  
Пчелинцев В.Ю. -  
тренер-преподаватель  
Серая Л.С. - тренер-преподаватель  
Шарипов Р.Р. тренер-преподаватель

г. Белореченск 2019

## **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования : объем, содержание, планируемые результаты ».**

### **Пояснительная записка**

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше. Плавание относится к циклическим упражнениям, выполняемым в необычных для человека условиях водной среды. Умение плавать важно для каждого человека. При плавании прекрасно развиваются дыхательная система и органы дыхания. Как известно, при плавании вдох и выдох затруднены - при вдохе приходится преодолевать давление воды на тело, а при выдохе - сопротивление воды. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему обучающихся. Занятия плавания делают обучающихся более спокойными, обеспечивая им крепкий сон.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности. Не всем обучающимся общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины.

Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Занятия плаванием развивают такие черты личности как решительность, целеустремлённость, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

**Актуальность** данной программы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в современной жизни имеет тенденцию к ухудшению: увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональным нарушением осанки, сколиозами I и II степени.

Основной причиной нарушений осанки является мышечная слабость, недостаточное физическое развитие. Значительная часть населения в сложившихся техногенных условиях вынужденно ограничена в движениях. Гиподинамией страдает все современное общество. Дефицит мышечной

деятельности характерен и для большинства детей школьного возраста: даже обязательная программа по физической культуре далеко не в полной мере отвечает запросам растущего организма.

В школьном возрасте число детей с нарушением осанки значительно увеличивается. Причина этого у младших школьников (7-10 лет) длительные занятия в положении сидя в школе и дома при относительной слабости опорно-двигательного аппарата. В среднем же школьном возрасте (11-15 лет) процесс окостенения еще не закончен, позвоночник отличается большой гибкостью и пластичностью, а рост мышечной ткани несколько отстает от развития костного скелета.

Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет».

Способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц - особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног, устраняют возбудимость и раздражительность.

Так же плавание - одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков.

Плавание является одним из важнейших средств всестороннего физического воспитания. Нахождение в водной среде оказывает благоприятное влияние на организм человека: повышает сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям.

Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У людей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объема сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких.

Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство.

Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм.

Систематические занятия плаванием содействуют воспитанию у детей сознательной дисциплины и организованности, настойчивости и трудолюбия, смелости и уверенности в своих силах.

Разнообразные упражнения в воде способствуют совершенствованию двигательных навыков и способностей детей.

Особенность программы состоит не только в сохранении и укреплении здоровья обучающихся, но и в том, что занятия плаванием решают воспитательные задачи, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми.

Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий, а также во время соревнований.

**Новизна программы** в первую очередь в том, что в ней представлена структура индивидуального педагогического воздействия на формирование навыков плавания учащихся. Техническая подготовка учащихся направлена на непрерывное совершенствование движений во время различных режимов работы.

Учебные занятия строятся на принципах педагогического сотрудничества, опираясь на прогрессивные теории учёных и специалистов в области педагогики, психологии плавания. Большой набор упражнений по приобретению различных навыков в отличие от планов уроков, описанных в литературе, позволяют тренеру-преподавателю варьировать учебный материал в зависимости от задач учебного занятия и возможностей учащихся, возрастных норм опираясь на основные идеи-принципы.

**Педагогическая целесообразность программы** в том, что программа обеспечивает развитие физических качеств, преследуя две цели: готовность

ребёнка осваивать новые двигательные действия и укрепление здоровья с повышением функциональных возможностей системы организма. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека.

Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы, способствует формированию правильной осанки, прививает гигиенические навыки, закаливает организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям.

**Особенность программы заключается** в доступности для учащихся, подобранном практическом материале для освоения навыков плавания. Оздоровительная направленность учебно-тренировочных занятий плаванием в процессе подготовки выражается в однонаправленном росте спортивного мастерства и укрепления здоровья, физического развития, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем подростка. В процессе обучения дети получают обязательные теоретические знания и практические навыки по выполнению санитарно-гигиенических требований поведения в бассейне, профилактика простудных заболеваний, правил предупреждения травм и несчастных случаев. Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Физическая культура ставит основной целью научить ребёнка самостоятельно заботиться о своём здоровье, организовывать свой активный отдых средствами физической культуры, вести здоровый образ жизни.

**Основная цель программы:** всеобщее массовое обучение плаванию школьников, привлечение их к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Материал подобран и направлен на разностороннюю физическую

подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладения основами техники плавания.

#### **Задачи программы:**

- Укрепление здоровья и закаливания;
- Устранение недостатков физического развития;
- Овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- Обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений.

**Адресат программы:** Принимаются все желающие от 6 до 16 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Проводится стартовая диагностика (входной контроль) с целью выяснения уровня готовности ребенка и его индивидуальных особенностей (интересов, первичных умений и навыков, мотивации для занятий и т.п.). Учебные группы формируются из числа учащихся преимущественно одной возрастной категории, но возможен и разновозрастной состав.

#### **Уровень программы, объем и сроки реализации.**

**Адресат программы.** Данная программа предназначена для всех желающих от 7 до 13 лет и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

#### **Уровень программы, объем и сроки реализации**

Продолжительность образовательного процесса - 42 календарных недель. Программа реализуется на базовом уровне. Общее количество учебных часов за весь период обучения 168 часа. Срок освоения программы 1 год.

**Форма обучения** по данной программе – очная.

**Режим занятий** 2 раза в неделю по 2 часа ,1 раз в неделю по 1 часу

Продолжительность одного академического часа –45 мин.

**Форма обучения** по данной программе - очная.

**Состав учебной группы:** постоянный.

Для построения эффективной и в то же время безопасной программы соблюдается принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

**Вводная часть** проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация учащихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

**В основной части** занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

**В заключительной части** необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается занятие подведением итогов, организованным уходом.

Изучение способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- Положение тела.
- Дыхание.
- Движения ногами.
- Движения руками.

- Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющимся рабочей позой пловца. Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1). **Ознакомление с движением на суше:** проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

2). **Изучение движений в воде с неподвижной опорой:** при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3). **Изучение движений в воде с подвижной опорой:** при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

4). **Изучение движений в воде без опоры:** все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

5). **Последовательное согласование** разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуальности;
- систематичности и постепенности в повышении требований.



### Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по Т.Б.и П.П. Инструктаж по личной гигиене занимающихся.	1	1		
2.	Кроль на груди. Повороты.	20	1	19	
3.	Кроль на спине. Повороты.	19	1	18	
4.	Игры, учебные прыжки в воду, эстафеты.	29	1	28	
5	Брасс	20	2	18	
6	Комплек	20	2	18	
7	Дельфин	16	1	15	
8	Контроль	2		2	тестирование
9	ОФП	32	2	30	
	Соревнования	9		9	
	Итого	168	11	157	

#### Содержание программы:

1. Теоретическая подготовка.
2. Старты, повороты каждым способом плавания. Комплексные повороты.
3. Контрольные испытания. Соревнования.
4. Игры на суше и на воде.
5. Общая и специальная физические подготовки на суше.

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Правила поведения в бассейне:

- допускать к занятиям по плаванию только с разрешением врача;

- во время проверки плавательной подготовленности в воде не должно быть одновременно более двух человек;

- не разрешать громких криков, самовольных прыжков в воду и ныряние, не допускать, чтобы дети садились друг на друга, топили под воду с головой и пр;

- вход в воду и выход из воды разрешать только по команде преподавателя;

- ныряние и прыжки в глубоком бассейне выполнять только поочередно.

Каждый следующий участник стартует при условии, если предыдущий вышел из воды или отплыл на безопасное расстояние.

Меры безопасности:

- проверить место занятий;

- при обучении плаванию детей нужно иметь шесты, плавательные доски.

Первая помощь при несчастных случаях

Техника и терминология плавания:

- понятие о способах плавания: кроль, брасс, дельфин, плавание на спине, комплексное плавание, избранный вид;

- понятие об интенсивности выполнения тренировочных упражнений, технические упражнения с помощью работы ногами, руками, упражнения для совершенствования отдельных элементов техники движений.

Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный инвентарь и оборудование.

Правила организации и проведение соревнований.

### **1.1. Вводное занятие.**

Знакомство. План работы на учебный год. Организационные вопросы.

Инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности. Правила поведения в бассейне.

Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

### **1.2. Правила ТБ и ПБ.**

Общие требования безопасности:

- требование безопасности перед началом занятий;
- требование безопасности во время занятий;
- требование безопасности в аварийных ситуациях;
- требование безопасности по окончании занятий.

Инструкция по пожарной безопасности:

- общие требования безопасности: инструкция устанавливает правила по пожарной безопасности для всех учащихся и разработана в соответствии с Постановлением Правительства РФ от 25.04.2012 №390 «О противопожарном режиме»;

- правила пожарной безопасности, как действовать при пожарах: звонить по телефону «01» в пожарную охрану, назвав точный адрес объекта, сообщить место возникновения пожара, ФИО и № телефона, с которого звоните;

- правила поведения при эвакуации, реагировать на сигнал автоматической пожарной сигнализации «Внимание!». Прекращение учебного занятия (эвакуироваться без верхней одежды). Следовать за тренером-преподавателем.

### **1.3. Правила поведения в бассейне.**

Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь.

### **1.4. Развитие спортивного плавания.**

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков.

Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта.

### **1.5. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.**

Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Оздоровительно-реабилитационное и кондиционное плавание.

### **1.6. Влияние физических упражнений на организм человека.**

Влияние физических упражнений в воде на организм обучающегося.

Занятия плаванием - лучшая тренировка дыхательной системы. Во время вдоха происходит усиленная работа мышц, участвующих в акте дыхания, выдох в воду, тоже затруднен. Такая регулярная «гимнастика» приводит к укреплению и развитию мышц участвующих в дыхании, увеличению и развитию подвижности грудной клетки и жизненной емкости лёгких (ЖЕЛ). При систематических занятиях физическими упражнениями в воде нормализуется секреторная, моторная всасывающая функция органов пищеварения, так же усиливается обмен веществ, что вызывает образование повышенного количества конечных продуктов обмена - мочевины, мочевой кислоты, углекислого газа. Упражнения в воде способствуют изменению в крови (пребывание в воде температуры + 20 градусов в течение одной минуты вызывает увеличение количества эритроцитов на 20–25% и повышает содержание гемоглобина в крови).

### **1.7. Основы техники плавания и методика тренировки.**

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

## **Раздел 2. Физическая подготовка на суше и в воде.**

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым элементом подготовки пловцов. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья, гармоническое развитие пловца, развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости.

### **2.1. Строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения.**

Строй - установленное размещение занимающихся для совместных действий. Для проведения занятий по гимнастике используются основные наименования строя - шеренга и колонна.

Шеренга - строй, в котором занимающиеся размещены рядом друг с другом (как правило, по росту) на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

Расстояние между стоящими в шеренге называется интервалом. В сомкнутом строю он равен ширине ладони между локтями стоящих рядом занимающихся.

В разомкнутом строю интервал устанавливается преподавателем.

Фронт - сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом, противоположная сторона называется тылом.

Фланг - правая и левая оконечности строя (справа - правый, слева - левый).

Занимающиеся, расположенные на флангах, называются соответственно правофланговым и левофланговым. При поворотах строя название флангов не меняется.

Колонна - строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу. Первый в колонне - направляющий, последний - замыкающий. Расстояние между стоящими в колонне называется дистанцией. Строевая дистанция равна расстоянию вытянутой руки (положенной на плечо впереди стоящего или расстоянию одного шага). В зависимости от задач урока и содержания планируемых упражнений и особенностей их проведения выбирается соответствующая дистанция.

**2.2. Подвижные игры.**1. «Волчок в воздухе». Играющие толчком со стартовой тумбы (бортика) выпрыгивают вверх, выполняют вращение вокруг продольной оси тела (налево, направо).

Выигрывает тот, кто повернется на больший угол.

2. «Поймай мяч во время прыжка». Играющие, выполняя определенное количество попыток, прыгают в воду ногами или головой вперед. Прыгать можно с тумбочки. Находясь в полете, игрок должен поймать мяч, пролетающий, на определенном расстоянии от него. Мяч бросает партнер на постоянной высоте и с определенной скоростью.

3 «Прыг ни в круг». Занимающиеся выполняют прыжок со стартовой тумбочки головой вперед (или ногами вниз) в круг (обруч), лежащий на воде.

4. «Кто дальше проскользит со старта». Играющие делятся на две команды. По сигналу «старт» принимают по одному участнику от каждой команды. Команда-победительница определяется по сумме итогов соревнований каждой пары.

5. «Встречная эстафета». Игроки каждой команды делятся на две группы и строятся у противоположных бортиков бассейна. По сигналу участники стартуют и плывут до противоположного бортика бассейна выполняя движения одними руками, одними ногами или плывут в полной координации движений. Эстафета заканчивается касанием рукой стенки бассейна. Выигрывает команда, первой пришедшая к финишу.

### **2.3. Легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метание).**

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
- подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время -20 метров, 30 метров, челночный бег 5 X 15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;

- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперёд, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни.

#### **2.4. Специальные упражнения для пловца, для развития силы и гибкости.**

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами. Особое внимание уделяется комплексу упражнений направленных на развитие гибкости и подвижности в суставах; применяют упражнения в парах и на гимнастической стенке, акробатические упражнения: кувырки, перекаты, мост из положения лёжа на спине.

Чтобы добиться ощутимых результатов в каждую силовую тренировку включают упражнения на гибкость, время выполнения упражнений может составлять 15-20 минут.

В силовой подготовке юных пловцов применяют повторный метод выполнения упражнений или серий, число которых зависит конкретно от задач обучения и подготовленности занимающихся: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание на перекладине.

#### **2.5. Имитационные упражнения для изучения и совершенствования техники плавания на суше и в воде.**

- имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания;

- имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине;

- имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению

техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Также они предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40—50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц: например, для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения» у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

#### **3.1. Упражнения на дыхание.**

1. Стоя на дне, держась одной рукой за бортик, другой, набрав воду в ладонь, побрызгать на лицо. Затем, набрав воду в обе ладони побрызгать на лицо. После этого, присев по шею брызгать на лицо одной, а затем двумя руками. Задача считается выполненной, когда занимающийся не жмурится при попадании воды на лицо и не вытирает лицо рукой.

2. Держась двумя, а затем одной рукой за бортик погружаться подводу сначала до подбородка, затем до носа, до бровей и полное погружение. По мере освоения упражнение выполняется без опоры руками о бортик. Задача считается выполненной, когда занимающиеся могут, задержаться под водой до 10-15 с. и лицо при выполнении упражнений, остаётся спокойным. При выполнении этого упражнения не следует разрешать надевать очки, закрывать шапочкой уши, при выходе лица на поверхность вытирать его рукой.

3. Сначала с опорой, а затем без опоры руками о бортик погружаться под воду с головой, приоткрывая при этом глаза. Открывание глаз в воде должно быть неполным, т.е. глаза должны быть приоткрыты.



4. Стоя на дне, держась сначала руками за, бортик, а затем не касаясь его руками в приседе до уровня губ, подуть на воду. При выдохе, губы натянуты, положение головы - лицом вперед. При выполнении упражнения обращать внимание занимающихся на продолжительный и равномерный выдох.

5. Исходные положения те же. Голова погружена до уровня носа. Выдох через рот. В момент выдоха и по его окончании голова должна оставаться в положении лицом вперед. Глаза занимающегося должны быть приоткрыты.

6. Исходные положения те же. Голова погружается до уровня бровей или полностью. Выдох выполняется через рот, в следующих повторениях - через нос, затем сначала через рот, а в конце выдоха через нос. Это упражнение выполняется с вертикальным положением головы и с положением лицом вниз. При выполнении упражнения добиваться от занимающегося непрерывного выдоха и окончания его над поверхностью воды.

7. Исходные положения те же. Голова лицом вверх. Погружение совершается до момента, пока нос не окажется под водой. Выдох выполняется

только через нос. Выдох через нос должен быть непрерывным и закончиться он должен над поверхностью воды. Этот вариант выдоха формирует

умение не допускать попадания воды в нос при выполнении упражнения на шине. При изучении выдоха через нос нельзя допускать глубокого погружения головы так как выдыхаемого воздуха может не хватить для предотвращения попадания воды в нос.

### **3.2. Плавание избранным способом, дистанция 25-150 м.**

Кроль на груди и кроль на спине: движения ногами, руками, дыхание;  
согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений.

Брасс: движения ногами, руками с дыханием, согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Дельфин: движение ногами, руками с дыханием; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Простые и закрытые повороты.

Применяется малоинтенсивный вариант тренировочных заданий

12x25 м или 6-8x50 м, как при плавании в полной координации так и при работе ног (с плавательной доской в руках) и интервалом отдыха 40-50 сек; 5x100 м комплексное плавание (смена способов через каждые 25 м) с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 50-60 сек.

Плавание с лопаточками, различными видами дополнительных отягощений и сопротивлений с использованием интервального, повторного и переменных методов (отрезки 25, 50 и 100 м) для развития силы. Плавание в ластах на ногах.

Эстафетное плавание 25 и 50 м всё в плавании как с полной координацией движений, так и по элементам (используются поочередно все способы плавания).

### **3.3. Плавание с помощью движений одними ногами или одними руками, дистанция 50м.**

Движения ногами:

- 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.
- 2) Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.
- 3) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное).
- 4) Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.
- 5) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; обе руки у бедер) и дыханием - сначала произвольное, затем - с выдохами в воду.
- 6) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.
- 7) Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.
- 8) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой).
- 9) Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.
- 10) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).

Движение рук и дыхание:

- 1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду.
- 2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем.
- 3) То же, но в передвижении по дну бассейна.
- 4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание.
- 5) Скольжение с движением руками кролем.
- 6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем.
- 7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием.
- 8) То же, но передвигаясь по дну бассейна.
- 9) Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.
- 10) Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами.
- 11) Плавание кролем на спине в полной координацией.
- 12) Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
- 13) Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).
- 14) Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
- 15) Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).
- 16) Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

#### **3.4. Упражнения для совершенствования плавания, дистанция 25-50 м.**

Применяется малоинтенсивный вариант тренировочных заданий 12х25 м или 6-8х50 м, как при плавании в полной координации так и при работе ног (с плавательной доской в руках) и интервалом отдыха 40-50 сек; 5х100 м

комплексное плавание (смена способов через каждые 25 м) с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 50-60 сек.

Плавание с лопаточками, различными видами дополнительных отягощений и сопротивлений с использованием интервального, повторного и переменных методов (отрезки 25, 50 и 100 м) для развития силы. Плавание в ластах на ногах.

Эстафетное плавание, 25 и 50 м всё в плавании как в полной координации движений, так и по элементам (используются поочередно все способы плавания).

### **3.5. Повторное проплавание отрезков, плавание избранным способом дистанция 25-75 м.**

Основное тренировочное средство в воде «своя» дистанция, проплываемая равномерно в умеренном темпе. Однако равномерное проплавание одной и той же дистанции для многих может показаться слишком монотонным. Разнообразить тренировку можно за счет применения интервальных и повторных упражнений, выполняемых с повышенной интенсивностью, переменным методом с чередованием скорости или способа плавания в полной координации и по элементам. В занятие рекомендуется дополнительно включать другие виды физических упражнений.

### **3.6. Учебные прыжки, старты, повороты.**

Обучение простому, открытому и закрытому поворотам при плавании кролем.

1. Исходное положение - стоя на дне мелкой части бассейна спиной к борту. Наклонившись, погрузиться под воду до уровня плеч, одну ногу согнуть и опереться ее стопой в стенку, руки вытянуть вперед ладонями вниз и сомкнуть вместе. Сделать вдох и опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться под воду разгибая ноги, оттолкнуться от бортика и скользить до всплывания на поверхность в вытянутом положении.

2. Исходное положение - стать на дно в мелкой части бассейна лицом к бортику. Наклониться вперед погрузив туловище в воду. Правую руку согнуть в локтевом суставе, положить кисть на стенку бассейна против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду задержать

дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад сгибая ноги (группируясь) развернуть тело влево, опереться стопами о стенку бассейна, руки вывести вперед.

3. Исходное положение то же. Поворачивать тело направо при противоположном положении рук.

4. Исходное положение то же. Выполнить выдох в воду во время касания стенки бассейна рукой или в момент вращения тела, выполнить вдох после поворота под правой рукой.

5. Исходное положение то же. Выполнить толчок ногами от стенки.

6. Исходное положение то же. Стать на дно бассейна лицом к бортику наклониться вперед, погрузить туловище в воду, левая рука впереди правая сзади. Выполнить гребок левой рукой и движение над водой правой рукой до касания стенки бассейна. Выполнить толчок ногами от стенки.

7. То же упражнение, со скольжением оттолкнувшись от дна бассейна и подплывая к бортику, выполнять движения ногами кролем на груди.

8. Исходное положение - подплыть к стенке бассейна, коснуться ее рукой напротив разноименного плеча опираясь рукой о стенку, поднять голову и сделать вдох, опустив лицо в воду развернуться, приняв положение группировки согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах. Поставить ноги на стенку и вытянув руки вперед (голова между ними), сильно оттолкнуться ногами. Скольжение, движения ногами кролем, дельфином.

При выполнении закрытого поворота голова во время вращения опущена в воду.

Обучение старту с захватом переднего края тумбочки.

Исходное положение - ноги находятся на ширине 10-15 см, пальцы стоп захватывают край тумбочки. По команде пловец сгибает ноги в коленных суставах, наклоняет туловище вперед. Энергично отталкивается руками от края тумбочки и выводит тело вперед. Руки движутся по направлению вперед-вверх, ноги выпрямляются. Во время начала скольжения, происходит переразгибание туловища, ноги сгибаются в коленных суставах и выполняют захлестывающее

движение вниз с целью перехода к движению в горизонтальной плоскости. Во время скольжения тело находится в обтекаемом положении, движение рук и ног происходит по оптимальной амплитуде. Первый гребок рукой под водой выполняется с ускорением в конце и по короткой траектории с выраженной вертикальной опорой кистью о воду. Одно-два движения по поверхности воды выполнить при задержанном дыхании.

Наиболее характерными ошибками являются опускание таза во время толчка, отсутствие финального усилия при отталкивании и неполное выпрямление туловища при отталкивании, несинхронное выполнение движений руками и ногами. Необходимо обратить внимание на то, что в момент входа в воду с целью уменьшения площади соприкосновения с поверхностью воды нельзя опускать ноги.

#### **4. Игры на воде и развлечения.**

1. «Передача мяча». Команды строятся в колонну по одному. У капитанов в руках мячи. По сигналу игроки передают мяч назад над головой. Выигрывает команда, у которой мяч раньше оказался у последнего игрока.

2. «Эстафета». Команды выстраиваются в колонну по одному. По сигналу необходимо добежать (доплыть) до отметки, вернуться и дотронуться до вытянутой руки следующего участника эстафеты, встать в конце команды. Побеждает команда первой закончившая игру.

3. «Эстафета 4x50м». Все участники плывут дистанцию одним из спортивных способов плавания или различными способами. Прыжок осуществляется ногами вниз или головой вперед после касания стенки бассейна плывущим на предыдущем этапе. Команда, финишировавшая первой или показавшая лучшее время, является победителем. Участники первых этапов стартуют одновременно. Последующие участники должны брать старт так, чтобы их ноги отделялись от стартовой тумбочки не раньше, чем пловец, заканчивающий предыдущий этап, коснется финишного щита.

#### **5. Сдача контрольно-переводных нормативов.**

Сдача контрольных нормативов: проводится 2 раза в год.

В начале учебного года:

- стартовая диагностика, в середине учебного года;
- итоговая аттестация, в конце учебного года;
- проводятся итоговые контрольные испытания и (или) соревнования на дистанции 25 м, 50 м и 100 м комплексное плавание.

Программа итоговой аттестации контрольных испытаний составлена с учётом года обучения по программе и включает в себя следующие виды испытаний:

В проплывании дистанции 50 м выбранным способом и 100м комплексное плавание.

### **6. Участие в соревнованиях.**

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

По окончании соревнований педагог проводит разбор прошедших соревнований. Учит находить ошибки в технике плавания и тактике.

Выявляет положительные и отрицательные стороны, причины проигрыша. Учащиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

**Планируемые результаты.** Перечисляет минимум знаний, умений и навыков, приобретённых учащимися в областях: физической культуры и спорта. В результате освоения дополнительной общеразвивающей образовательной программы учащиеся приобретают следующие знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта:

- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- выполнять основные технические приёмы;
- подготовить место для занятий;
- преодолевать трудности, проявляя силу воли, настойчивость, целеустремленность в достижении положительного результата.

В результате прохождения данной программы занимающиеся должны приобрести навыки теоретической и практической подготовки:

- гигиенические требования к учащимся, правила личной гигиены;
- режим дня спортсмена, основы правильного питания;
- естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний;
- основные правила плавания;
- теоретические сведения об отличительных особенностях способов плавания;
- плавательную терминологию;
- правила техники безопасного поведения;
- способы плавания;
- преодолевать – 25 м избранным способом плавания на выбор, с помощью ног, доски;
- правила составления комплексов упражнений на развитие физических качеств;
- правила обращения с инвентарем и спортивным оборудованием;
- технику безопасности при выполнении игровых упражнений;
- правила культурного поведения (в повседневной жизни и в спортивном зале);
- правила общения с тренером и сверстниками.

Основными прогнозируемыми результатами являются:

- Выработать умение проплывать дистанции 50м-100м-200м, выбранную в качестве основной для плавания и с учетом возраста занимающихся;
- Изучить основные упражнения для совершенствования техники плавания всеми способами, комплексное плавание;
- Ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения способов плавания на суше;
- Постепенно повышать уровень физического развития (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость).



В результате прохождения данной программы, учащиеся должны овладеть:

**Предметными результатами:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры на воде и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на воде и соревнований по плаванию;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учащимися, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Личностными результатами:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметными результатами:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игр, плавания в открытых водоемах;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## **2. Условия реализации программы:**

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, мероприятиях;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

### **Материально - технические условия.**

Все помещения учреждения соответствуют предъявляемым санитарно-эпидемиологическим и противопожарным требованиям.

Для осуществления образовательного процесса на качественном уровне имеются помещения, оснащенные в соответствии с современными требованиями организации образовательного процесса.

Для обеспечения образовательного процесса реализации дополнительной общеразвивающей программы, имеется в наличии достаточное количество учебной, учебно-методической литературы и иных информационных ресурсов и средств.

Качество дополнительного образования напрямую связано с педагогической компетентностью кадров, их профессиональным и культурным уровнем, творческим потенциалом.

Реализация дополнительных общеразвивающих программ обеспечена соответствующим учебным и программно-методическим сопровождением.

Материально-техническое оснащение программы:

- малый бассейн, большой бассейн;
- четырех стрелочный секундомер;
- спортивный зал, зал сухого плавания;
- судейский столик;
- секундомер;
- свисток.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы (в расчете на количество обучающихся):

- плавательные доски;
- колобашки;
- ласты;
- спасательные круги;
- лопатки серповидные.

### **Кадровое обеспечение.**

Иоакимиди А.Л., старший тренер-преподаватель 1 категория, почетный учитель города Белореченска, отличник народного просвещения, мастер спорта СССР высшее образование по специальности.

Агапова Н.Г. тренер-преподаватель высшая категория, почетный учитель города Белореченска высшее образование по специальности.

Шарипов Р.Р. тренер-преподаватель 1 категория, высшее образование по специальности.

Пчелинцев В. тренер-преподаватель мастер спорта СССР по легкой атлетике высшее образование по специальности.

Серая В.С. тренер-преподаватель средне специальное образование по специальности.

### **2.3. Формы аттестации.**

Формой оценки качества реализации дополнительной общеразвивающей программы является текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация учащихся.

В качестве средств текущего контроля успеваемости используются:

- участие в соревнованиях (внутришкольных, районных, областных и др.);
- личные достижения учащихся на текущих занятиях, контрольных стартах, контрольные тесты по ОФП и других формах обучения.

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана дополнительных общеобразовательных программ согласно расписания занятий и утвержденного графика.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Форму текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента учащихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий.

Текущий контроль проводится без установления отметок (зачтено/не зачтено).

Промежуточная аттестация проводится по итогам обучения за полугодие и за учебный год.

Формы промежуточной аттестации:

- мониторинг осеннего и весеннего тестирования учащихся по учебным нормативам;
- участие в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий учреждения, района и других ведомств;
- динамика личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

Итоговая аттестация представляет собой оценку качества усвоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Итоговая аттестация учащихся проводится по окончании срока обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

К итоговой аттестации допускаются все учащиеся, закончившие обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения.

Годовая аттестация учащихся проводится в форме итоговых соревнований, сдачи переводных контрольных испытаний, которые устанавливаются решением педагогического совета в зависимости от учебной программы и года обучения.

Для каждого учащегося форма годовой аттестации определяется тренером-преподавателем индивидуально с учётом учебной программы и уровня подготовленности каждого учащегося. Учащиеся, не выполнившие переводные

контрольные испытания, могут быть оставлены повторно в группе того же года обучения, но не более одного раза.

#### 2.4. Оценочные материалы.

Основные критерии оценки обучающихся детей в спортивно - оздоровительной группе.

##### Контрольные тесты по СФП

этап обучения		контрольные отрезки
ОГ	промежуточная аттестация	- 50м в/ст; 50 м н/сп - 50м бат. - 50м бр. - 100м комплексное плавание (комплексные повороты)
	итоговая аттестация	- плавания 50м в/ст.; 50 м н/сп.; 50м бр.; 50м бат. (на время); 100м комплексное плавание (без учета времени)

##### Контрольные тесты по ОФП

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук	+	+

вперед-назад		
Прыжок в длину с места	+	+

Результатом реализации программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта плавание;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья занимающихся.

Перевод обучающихся детей в группу следующего года обучения или этап спортивной подготовки осуществляется при улучшении предыдущего результата по СФП и ОФП.

## **2.5. Методические материалы.**

**Наглядный метод** - создает четкое представление об изучаемом предмете. Он практически реализуется с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений (для этого необходим хороший демонстратор, лучше всего сверстник, в совершенстве владеющий этими движениями или действиями), а также показа фотографий, рисунков, плакатов, и т. д.

**Словесный метод** - включает объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ (для старшего дошкольного возраста). В работе с обучающимися словесный метод должен быть доходчивым, доступным для понимания.

**Метод упражнения** предусматривает многократное выполнение движений с контролем за дозировкой, темпом, интервалами отдыха, что в целом (учитывая и сложность упражнения) составляет физическую нагрузку.

**Метод изучения движения в целом** (имеется в виду плавание одним из способов в полной координации) не даст желаемых результатов, если обучающиеся не освоили базовые упражнения - скольжения и выдохи в воду.

**Метод изучения движения по частям** предусматривает освоение отдельных элементов техники - движений ногами, руками, дыхание, их последовательное согласование в данном способе плавания. Качество изучения элементов может быть проверено только при плавании в полной координации.

**Игровой метод** в последние годы стал предметом пристального внимания исследователей, поскольку за счет введения игровых элементов он придает занятиям привлекательную, эмоциональную форму.

Учебно-дидактическое обеспечение программы:

- плакаты, схемы, наглядные пособия;
- правила соревнований по плаванию;
- символы Российской Федерации: флаг, герб, гимн;
- учебные фильмы, видеозаписи соревнований различного уровня.



### Список литературы

1. Кашкин А.А., профессор, д-р пед. наук; Попов О.И., профессор, д-р пед. наук; Смирнов В.В., доцент, канд. пед. наук. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2004.-216 с.
2. Булгакова Н.Ж., профессор, д-р пед. наук, член-корреспондент РАО. Спортивное плавание// Учебник для вузов физической культуры.-М.: ФОН, 1996.-430 с., ил.
3. Абсалямов Т.М., Т.М. Тимакова Т.С. (ред). Научное обеспечение подготовки пловцов; Педагогические и медико-биологические исследования. - М.;Физкультура и спорт, 1983 г.-191с., ил.
4. Аминова Э.В. Характеристика физиологических функций при мышечных нагрузках у детей, занимающихся плаванием: Автореф. дис...канд.биол.наук. -Ташкент, 1982.-22с.
5. Бажанов В.В., Кандрашов В.В., Липский Е.В. Старт в современном плавании //Плавание.-М. :Физкультура и спорт, 1979. -Вып. 2.-С. 15-18.
6. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина,1966.-349 с., ил.
7. Биневский Д.А. Возрастные особенности формирования спортивно-технических навыков у пловцов учебно-тренировочных групп ДЮСШ: Автореф. дис...канд.пед.наук.-М.,1993.-23с.
8. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. -М.,1974.-192с., ил.
9. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. Изд.2-е,перераб.- М.: Физкультура и спорт,1976.-142с., ил.
10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -М.: Физкультура и спорт. 1988.-330 с.
11. Ганчар И.Л. Плавание: методика преподавания: Учеб. Пособие.-Хата,1994-336с.
12. Горлов О.А., Борисов Е.Г. Организация и судейство соревнований по плаванию. -Санкт-Петербург,1996. -С.104-108.

13. Дорошенко И.В. Учись плавать. -М.: Советский спорт, 1989.-64с., ил.
14. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М.. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. -М.: Физкультура и спорт,1986.-79с., ил.
15. Иванченко Е.И. Основные характеристики техники и возможности управления двигательными действиями пловцов: Метод. Рекомендации.Мн.,1989. -29с.
16. Колмогоров С.В. Особенности обучения детей плаванию в период адаптации к водной среде: Автореф. дис. ...канд. пед. наук.-М.,1973.-27 с.
17. Макаренко Л.П. Базовая подготовка юных пловцов //Плавание. -М.: Физкультура и спорт, 1976.-Вып. 2.-С.8-15.
18. Манцевич Д.Е. Биологический возраст как фактор, определяющий начало силовой подготовки пловцов на суше / Тез. 10-й Всесоюз. науч.-практ.конф. «Программно-метод.Основы подготовки спортив.резервов».М.:ВНИИФК,1985.-С.121-122.
19. Шувалов В.И. Физическая подготовка пловца: Метод. пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт,1989.-152с.,ил.
20. Мартынова Л.В, Попкова Т.Н. Игры и развлечения на воде. Учебное пособие. - М.: Педагогическое общество России, 2006
21. Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. Серия «Домашняя энциклопедия». - Ростов - Дон.: Феникс, 2001
22. Литвинов А.А., Федчин В.М. Как научить своего ребенка плавать. Учебно-методическое пособие. Спортивный клуб плавания Ленинградского института Физической культуры им. П.Ф. Лесгафта.

#### **Список интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>).
3. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).
4. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>).
- 5.Всероссийская федерация плавания. <http://russwimming.ru/>
6. <http://www.swimming.ru/>

7. <http://swim-video.ru/>8. <http://www.sportvisor.ru/>