

**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа с. Боринское  
Липецкого муниципального района Липецкой области»**

Принято на педагогическом совете  
Протокол №3 от 16.03.2018 г.

«Утверждаю»  
Директор МАУ ДО ДЮСШ с. Боринское  
Кенчошвили В.М.  
Приказ №\_22а\_\_\_ от 16.03.2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ВИДУ СПОРТА ПЛАВАНИЕ**

Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации программы: 2 года

Автор составитель: Высоцкая Екатерина Анатольевна,  
тренер-преподаватель

**с. Боринское 2018 год**

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	5
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	8
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	21
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	22

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Духовные ценности и идеалы отражаются на поведении человека и формируют немаловажные социокультурные навыки. Дополнительное образование в России призвано воспитывать достойное подрастающее поколение, которое обеспечит прогресс общества и страны и занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования. Цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность его содержания.

Основными видами организаций дополнительного образования, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, являются спортивные школы.

Данная общеразвивающая программа по плаванию для «ДЮСШ с. Боринское» разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

При разработке использованы следующие нормативные документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями 2018 года);
- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2008. – 216 с.

- В настоящей программе конкретизированы и внесены разработанные зачетные требования для спортивно-оздоровительного этапа.

Плавание – относительно самостоятельное, сложно организованное, целостное, общественно-педагогическое образование динамического характера.

Плавание – жизненно необходимый навык для каждого человека. Плавание оказывает оздоровительное воздействие на организм человека – тело находится почти в невесомом состоянии, горизонтальное положение

способствует нормальному кровообращению, термическое действие воды способствует закаливанию, вода оказывает массирующее действие на тело человека, стимулирует выдох, развивает дыхательную мускулатуру.

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных (СО) группах. К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица от 7 до 17 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), заявленные на количество мест, в соответствии с утвержденным муниципальным заданием на оказание услуг. В СО группах осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания. Минимальная наполняемость СО групп составляет 10 человек.

Занятия физической культурой в условиях плавательного бассейна имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.

Основной **формой** работы является групповое учебно-тренировочное занятие.

В процессе занятий решаются следующие **задачи**:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники 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.

Данная программа включает нормативную, методическую части, контрольные нормативы, содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению спортивно-оздоровительного процесса.

Срок освоения общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта плавание для лиц, зачисленных в Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «ДЮСШ с. Боринское» составляет 2 года.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план для ДЮСШ по плаванию разработан с учетом возрастных особенностей детей.

**Цель** программы: обучение плаванию за два учебных года.

**Задачи** начального обучения плаванию:

- освоение учащимися с водой;
- изучение техники способов кроль на груди и на спине;
- ознакомление с техникой плавания способом брасс;
- изучение техники учебных поворотов, стартов.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Таблица 1

Режим спортивно-оздоровительной работы в МАУ ДО «ДЮСШ с. Боринское».

Наименование этапа	Год обучения	Возраст учеников	Наполняемость учебных групп	Кол-во уч. часов в неделю	Кол-во уч. часов в год	Требования по физ., техн. и спортивной подготовке на конец года
Спортивно-оздоровительный	1	7-17	10-20	2	88	Выполнение контрольных упражнений
	2			2	88	

**ИТОГО: 176 часов**

Максимальный состав СО групп определяется с учетом соблюдения мер безопасности на учебно-тренировочных занятиях и допускает до 30 человек. К занятиям в СО группах можно приступать в возрасте от 7 до 17 лет, имея любой уровень плавательной подготовленности. При невысоком уровне физической подготовленности учащихся можно опустить обучение плаванию дельфином.

Недельный режим учебно-тренировочной работы установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами может быть сокращён, но не более чем на 10 %. Продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 минут, с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более, чем на 25% от годового тренировочного объема. Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов.

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение учебного года. Учебно-тренировочные занятия проводятся в

соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 39 недель в условиях спортивной школы.

Таблица 2

Годовой учебный план спортивно-оздоровительных занятий в МАУ ДО  
«ДЮСШ с. Боринское»

№	Содержание занятий	Общее количество часов
1	Теоретическая подготовка	4
2	Практическая подготовка	72
3	Самостоятельная подготовка	10
4	Контрольные испытания	2
		Общее количество часов – 88

**Теоретическая подготовка** в СО группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов, дискуссий в начале занятия или в форме объяснений во время отдыха, включающих разбор методических пособий, просмотр кино- и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов, а также путём самообразования – изучения по заданию тренера специальной литературы. Весь материал излагается в доступной форме и соответствует возрасту обучающихся. Целью теоретической подготовки является:

- осознанное отношение к занятиям спортом;
- выполнение требований тренера;
- соблюдение правил безопасности.

**Практическая подготовка** в СО группах – это общефизическая и специальная подготовка юного спортсмена.

Общефизическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей. ОФП – строевые упражнения, команды для управления группой, гимнастические упражнения, подвижные игры в воде. Упражнения выполняются с предметом (плавательная доска, игрушки) и без предметов, выполняются «сверху вниз» (мышцы рук и плечевого пояса, мышцы туловища, мышцы ног и таза); гимнастические упражнения – группировки (сидя, лежа), перекаты (вправо, влево, назад), кувырок вперед, что служит подводным упражнением для поворотов в воде.

Специальная физическая подготовка (СФП) является специализированным развитием общей физической подготовки. СФП начинается с ознакомления обучающихся со свойствами воды (передвижение в воде; передвижение по бассейну; действия с предметами; погружение в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой; погружение с головой, лежание на животе на спине, скольжение на животе); игры для ознакомления со свойствами воды и для приобретения навыков погружения в воду; упражнения и игры для развития кистей и для овладения навыком скольжения, игры-эстафеты.

Избранный вид спорта. Освоение Программы в области избранного вида спорта включает в себя:

- овладение основами техники и тактики по плаванию;
- овладение основами техники стартов и поворотов в плавании;
- повышение уровня функциональной подготовленности (ОФП и СФП по способам плавания);
- освоение соревновательных и тренировочных нагрузок. Объём соревновательной деятельности для СО групп не предусмотрен, но для накопления соревновательного опыта в программу включены спортивно-игровые мероприятия на воде и на суше, так же предусмотрены праздничные мероприятия, посвященные празднованию «Нового года», «Посвящение в юные пловцы».

**Самостоятельная подготовка** включает в себя спортивную подготовку по заданию тренера самостоятельно (во время каникул, праздничных дней) и под его контролем (проверка выполненного задания).

Таблица 3.

Примерный учебный план-график занятий в СО группах в МАУ ДО «ДЮСШ с. Боринское» в течение учебного года

Содержание	Часы	Месяцы								
		сент.	окт.	нояб.	дек.	январ.	фев.	март	апр.	май
1.Теория	4	2		1		1				
2. ОФП и СФП	32	4	4	4	4	2	4	4	4	2
Освоение комплексов физических упражнений	16	2	2	2	2	1	2	2	2	1
Развитие основных физических качеств	16	2	2	2	2	1	2	2	2	1
3.Избранный вид спорта	40	2	4	4	6	4	4	6	6	4
-изучение техники и тактики спортивного плавания способом кроль на груди, на спине и брассом, и основам стартов и поворотов	40	2	4	4	6	4	4	6	6	4
4.Контрольные испытания	2				1					1
5.Самостоятельная работа	10			1		4	1	2		2
<b>Всего часов:</b>	<b>88</b>									

В СО группах могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Поэтому нормативы, представленные в таблицах, являются ориентировочными исходными величинами. Основными критериями занимающихся в СО группах является регулярность посещения

занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

#### **3.1. Организация спортивно-оздоровительного процесса.**

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего учебного года. В каникулярное время спортивная школа работает в обычном режиме. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 39 недель.

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

К занятиям в СО группах можно приступать, имея любой уровень плавательной подготовленности. Если занимающийся не умеет плавать, то он должен выполнить программу групп начальной подготовки 1-го года обучения. В дальнейшем тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком плавания и уровень физической подготовленности).

Продолжительность цикла занятий на первых двух ступенях составляет от 4 до 8 недель для занимающихся в возрасте 12-17 лет; от 8 до 12 недель в возрасте 9-11 лет. Для младших детей сроки могут быть увеличены. Занятия желательно проводить на суше и в воде.

1-я ступень (предварительная тренировка). Начальный уровень подготовленности – умение проплыть дистанцию 50 м любым способом без остановки.

*Основные задачи 1-й ступени:*

- умение проплыть дистанцию 200 м;
- совершенствовать технику плавания;
- овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;
- ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа.

*Основные тренировочные средства на суше:*

- различные виды ходьбы и бега;
- комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;
- имитационные упражнения пловца на суше.

*Основные тренировочные средства в воде:*

- дыхательные упражнения;
- плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м;



- повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-75 м.

2-я ступень (базовая тренировка). Начальный уровень подготовленности – умение проплыть дистанцию 200 м любым способом без остановки.

Основные *задачи* базовой тренировки:

- выработать умение проплыть дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 800-1500 м);
- совершенствовать технику плавания;
- ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше;
- изучить основные упражнения для совершенствования избранного способа плавания.

Основные тренировочные *средства на суше* идентичны тем, что применялись на предыдущей ступени, при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания.

Основные тренировочные *средства в воде*:

- плавание избранным способом, дистанции 50-600 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-100 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100 м;
- повторное или интервальное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- дыхательные упражнения.

3-я ступень (кондиционная тренировка). Начальный уровень подготовленности – умение проплыть дистанцию 1000-1200 м любым способом без остановки.

Основные *задачи* 3-й ступени:

- регулярно выполнять индивидуальный объём тренировочных нагрузок на суше и в воде;
- совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;
- постепенно повышать уровень физической подготовленности;
- научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

Основными тренировочными *средствами в воде* являются упражнения 1-й зоны с чисто аэробной направленностью (65-75% от общего объёма) и 2-й зоны с преимущественно аэробной направленностью (15-20%). Упражнения 3-й зоны составляют 5-10%, более интенсивные нагрузки применяются лишь эпизодически и в сумме составляют не более 2%.

Ведущие *методы* тренировки – дистанционный равномерный и переменный. Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для спортивных учебно-тренировочных групп.

В занятие рекомендуется включать игры и развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

Для оптимального тренировочного эффекта весьма важен выбор объема и интенсивности нагрузок. В зависимости от задач – поддержание или повышение уровня физической подготовленности, нагрузка может постепенно увеличиваться или оставаться на достигнутом уровне. При определении объема плавательной нагрузки необходимо учитывать уровень технического мастерства. Для СО групп условно хорошим можно считать уровень плавательной подготовленности, соответствующий III разряду.

Для таких пловцов рекомендуемый тренировочный объем за тренировку (45 мин.) – 1500-2000 м. При недостаточно хорошей технике спортивных способов нормы плавательной нагрузки следует уменьшать, ориентируясь в большей степени на время проплывания дистанций. Квалифицированным пловцам, оставившим занятия соревновательным спортом и приступившим к программам оздоровительной направленности, для получения должной нагрузки необходимо увеличить длину проплываемой дистанции.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, его текущего физического состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Для построения эффективной и в тоже время безопасной программы оздоровительного плавания важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся. Можно выделить несколько уровней нагрузки, вызывающих принципиально различные адаптационные реакции организма:

- чрезмерная нагрузка – превышает функциональные возможности организма и может привести к перенапряжению;
- оптимальная тренирующая нагрузка – позволяет добиваться увеличения уровня подготовленности;
- поддерживающая нагрузка – недостаточна для дальнейшего роста работоспособности, но позволяет сохранить достигнутый уровень подготовленности;
- незначительная нагрузка – не приводящая к каким-либо долговременным сдвигам в организме.

Таблица 4.

Карта педагогического наблюдения за степенью утомления обучающегося.

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.

Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота
Признаки переохлаждения	«гусиная кожа», дрожание нижней губы, посинение губ и тела.		

Величину нагрузки определяют объём и интенсивность упражнений. Нагрузки, интенсивность которых ниже определённого уровня, не вызывает изменений в уровне физической работоспособности. Этот уровень называют «порогом адаптации» или «границей выносливости». У здоровых нетренированных людей он примерно соответствует ЧСС в 120 уд./мин. С увеличением интенсивности нагрузки постепенно уменьшается её продолжительность, которая может привести к росту работоспособности. Для физически малоподготовленных людей тренирующий эффект нагрузки наблюдается при занятиях продолжительностью 5 мин при ЧСС 150 уд./мин.

Организм занимающихся должен практически полностью восстановиться к утру следующего дня. Для оздоровительных программ недопустимо не только накапливание утомления от занятий к занятию, но и даже чрезмерное утомление от одной тренировки. Следовательно, нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объёма и скорости плавания соответствовало повышению уровня подготовленности.

Для этого необходим постоянный самоконтроль за состоянием, дополняемый регулярным врачебным контролем. Кроме того, обязательно развести во времени приросты объёма и интенсивности нагрузки. Увеличение интенсивности в оздоровительных программах проводится весьма осторожно. Его можно рекомендовать лишь тогда, когда постепенное увеличение объёма выполняемой работы соответствующее уровню подготовленности, привело к значительным временным затратам. В этом случае объём тренировки должен быть временно сокращён.

### **3.2. Структура тренировочного занятия.**

Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки обучающихся. Все элементы содержания занятия составляют единое целое. Учитывая, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи. Тренировочное занятие имеет подготовительную, основную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

*Задачи подготовительной части занятия:*

- организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе);
- повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу;
- предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

*Средствами решения этих задач могут быть:*

- различные подготовительные упражнения общего характера;
- игровые упражнения и подвижные игры.

*Методы* выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части – поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально- подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног. На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

*Задачи основной части:*

- ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений;
- направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств);
- общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты, ловкости, гибкости;
- развития силы;
- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

*Методы* выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный. В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

*Задачи* заключительной части:

- направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся;

- подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

*Средствами* для решения этих задач являются: легкодозировуемые упражнения, умеренный бег, ходьба, относительно спокойные игры.

*Методы* выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой. На заключительную часть отводится 10-15% общего времени занятия.

Продолжительность одного занятия не должна превышать в спортивно-оздоровительных группах 2-х часов.

**3.3. Теоретическая подготовка.** Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе общеразвивающей программы. Теоретическая подготовка, осуществляемая на СО этапе имеет свои формы и методы.

Тематика теоретических занятий:

***Тема 1. Гигиена и профилактика заболеваний.***

Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими зависимостями. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его

значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

### ***Тема 2. Влияние физических упражнений на организм человека.***

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

### ***Тема 3. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты.***

Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положения тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.). Техника кроля на груди и на спине, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

***Тема 4. Требования техники безопасности при занятиях плаванием:*** Правила поведения в бассейне. Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренера-преподавателя. На первых занятиях тренер-преподаватель информирует обучающихся о правилах поведения и технике безопасности.

#### **3.4. Техническая и тактическая подготовка.**

Техника – основа спортивного мастерства. Владение техникой – знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения, поставляет система внутренних органов.

Обучение спортивной технике – педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, само выполнение. Методы обучения – целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике – не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой выбранного вида спорта.

#### **Содержание практических занятий.**

##### **3.4.1. Вхождение в воду:**

1. По трапу бассейна.
2. Спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна.

3. Соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

### **3.4.2. Подготовительные упражнения по освоению с водой и передвижение по дну бассейна:**

1) Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.).

2) Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.).

3) Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.

4) Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.

5) Выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.

6) Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук.

Игры: «Море волнуется», «Кто выше прыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».

Погружения под воду:

1) Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.

2) Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой.

3) Нырание за предметами.

4) «Пройти в приседе» под водой

5) Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.

6) Сидя на бортике, прыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду.

Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Лягушата», «Водолазы», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Охотники и утки», «Утки-нырки».

Выдохи в воду:

1) Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

2) Подуть на воду, как на горячий чай.

3) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).

4) Присесть под воду и сделать долгий выдох.

Игры: «Ваньки-встаньки», «Фонтан», «Кто дольше», «Поезд».

Всплывание и лежание:

Лежание на груди и спине с различными положениями рук:

1) Лежание на груди, держась руками за бортик.

2) То же, но с отталкиванием от бортика.

3) «Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке».

4) «Медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги.

5) «Звездочка» на груди и спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в сторону.

6) В положении «звездочка» несколько раз свести и развести руки и ноги.

7) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела.

Игры: «Поплавок», «Медуза», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком».

Скольжение:

1) Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук.

2) Скольжение с вращением.

3) Скольжение на боку.

4) Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

5) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.

Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт», «Буксиры», «Дельфины»

### **3.4.3. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.**

Кроль на груди:

*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; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем – с выдохами в воду.

*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.

*Согласование движений* 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще. 3) Плавание кролем с полной координацией движений.

*Старты и повороты.* Старт осуществляется в кроле на груди с переднего края тумбочки: толчком обеих ног и взмахом рук быстро уйти со старта прыжком головой вниз и проскользив, начать совершать рабочие движения. Повороты в кроле на груди выполняются как обычные «маятником», так и скоростные – без касания рукой стенки.

Кроль на спине:



*Движения ногами:* 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду. 2) Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине. 3) 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). 4) Скольжение на спине с последующей работой ног кролем. 5) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).

*Движения руками:* 1) Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой. Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой. 2) Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами.

*Согласование движений:* 1) Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе. 2) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами. 3) Плавание кролем на спине с полной координацией.

*Старты и повороты.* Старт при плавании на спине выполняется из воды: пловец захватывает сверху поручни стартовой тумбочки прямыми руками на ширине плеч, сгибая ноги, упирается передней частью стопы о бортик бассейна ниже уровня воды. По сигналу пловец подтягивается к поручням, сгибая руки в локтях, занимает неподвижное положение. По команде «марш», совершает взмах руками и толчок двумя ногами от бортика, и после скольжения под водой, начать выполнять движения кролем на спине.

*Игры с мячом и развлечения на воде:* «Мяч по кругу», «Салки с мячом», «Кто перетянет», «Весы», «Карусели», «Слушай сигнал».

#### Брасс:

*Движения ногами:* 1) Удерживаясь прямыми руками за опору, движения ног, как в брассе, дыхание произвольное. 2) Те же движения, но лицо опущено в воду, дыхание задержано. 3) Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное. 4) Плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано). 5) Удерживаясь руками за опору, согласование движений ног с дыханием.

*Движения рук:* 1) Стоя в положении наклона вперед, подбородок у воды, движения рук брассом, дыхание произвольное. 2) То же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано. 3) Те же движения рук при ходьбе по дну в положении наклона вперед. 4) Те же движения рук в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

*Согласование движений:* 1) Стоя в положении наклона вперед, согласование движений рук и дыхания. 2) То же при ходьбе по дну в положении наклона вперед. 3) То же в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены. 4) В безопорном положении согласование движений рук и ног, лицо опущено в воду, дыхание задержано. 5) Согласование одновременных движений рук с дыханием и работой ног брассом.

*Старты и повороты.* Старты в плавании брассом выполняются несколько с более глубоким погружением тела в воду (для совершения полного цикла движений). Повороты выполняются «маятником» с добавлением касания двух рук и постановкой кистей параллельно линии плеч.

#### **3.4.4. Основы методики обучения техники спортивных способов плавания.**

Вышеперечисленные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается в следующем порядке: 1) положение тела; 2) дыхание; 3) движения ногами; 4) движения руками; 5) 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, дно или берег водоёма; движения руками изучаются, стоя 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 лёжа на воде с поддержкой партнёром; 4) изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке: 1) движения ногами с дыханием; 2) движения руками с дыханием; 3) движения ногами и руками с дыханием; 4) плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочерёдное проплывание длинных и коротких отрезков (вдоль и поперёк бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

- чередование плавания в облегчённых и в усложнённых условиях в заданном темпе.

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволит сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

#### **3.4.5. Учебные прыжки:**

1) Соскок в воду с низкого бортика.

2) Спад в воду из положения приседа или седа на бортике.

3) Спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

#### **3.4.6. Общеразвивающие упражнения.**

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания); ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координацию, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов. Общеразвивающие и специальные упражнения выполняются на суше, во вводной части урока плавания. Их основное назначение – подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке в основной части урока, содействие общему физическому развитию занимающихся, формирование правильной осанки, развитие преимущественно тех групп мышц, которые выполняют основную работу в плавании. К числу специальных упражнений относят также имитационные упражнения, которые по форме и характеру напоминают движения пловца. Все эти упражнения выполняют в виде комплексов, которые включают в каждое занятие. Каждый такой комплекс обычно состоит из 8–10 упражнений, половина из которых – специальные. Комплексы могут иметь направленность, зависящую от того, какой способ плавания изучается.

На первых этапах обучения, когда новичок не может проплыть определённые отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений

(ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т. д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

### **3.5. Восстановительные средства и мероприятия.**

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности обучающихся.

а) педагогические средства. Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- подвижные игры и эстафеты;
- рациональная организация режима дня;

б) психологические средства. Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время соревнований. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов;

в) гигиенические средства. Основными гигиеническими факторами, обеспечивающими укрепление здоровья, повышение работоспособности и быстрое восстановление, являются рациональный суточный режим, личная гигиена, полноценное и сбалансированное питание, закаливание, оптимальные санитарно-гигиенические условия быта и тренировки спортсменов и т. п.

### **3.6. Воспитательная работа.**

Личностное развитие занимающихся – одна из основных задач учреждений дополнительного образования, к которым относятся спортивные школы. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Организация спортивно-оздоровительных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с обучающимися спортивных школ осуществляется администрацией школы, преподавательским составом. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий. На протяжении всего обучения тренер-преподаватель формирует у занимающихся: патриотизм; нравственные качества (честность, терпимость, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм); в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство); эстетические чувства (прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость); серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей; экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе). Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме

воспитания у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер-преподаватель делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

### **3.7. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.**

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся ДЮСШ с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта. Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Занимающиеся, которые опоздали на занятие, допускаются только с разрешения тренера-преподавателя.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть школы и администрации ДЮСШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях. Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке: 1). Тренер-преподаватель является в бассейн к началу занятия за 15 мин. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается. 2). Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна. 3). Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера. 4). Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход занимающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся: 1). Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается. 2). Группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна. 3). Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды. 4). При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие. 5). Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

#### **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным перед этапом задачам. Так после прохождения обучения на спортивно-оздоровительном этапе занимающиеся будут знать плавательную терминологию, основные закономерности взаимодействия с водой. Будут уметь выполнять основные технические элементы при плавании спортивными способами плавания кроль на груди, спине и брассом, как в упражнениях, так и в полной координации. А также выполнение простых поворотов и стартов. Занимающиеся смогут овладеть жизненно необходимым навыком плавания, и смогут овладеть широким кругом двигательных навыков.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств, занимающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Таблица 5.

Контрольные упражнения для спортивно - оздоровительных групп

показатели	мальчики	девочки
Техническая подготовка (специальная физическая подготовка)		
Проплывание 50 м избранным способом	зачет	зачет

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Занимающиеся, не выполнившие перечисленные выше требования по решению педагогического совета могут повторно продолжить спортивную подготовку, но не более одного раза на данном этапе.

#### **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
5. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
6. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб и доп. - Минск, Высшая школа, 1980.

7. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта плавание. / Солдатова Э.Н., Потапенко Т.И. – Липецк: МОУ ДО «СШ№3 «Лидер», 2017. – 17 с.
8. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев.: Здоровье, 1990.
9. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловцов на суше и в воде. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
10. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
11. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждённые Министром спорта Российской Федерации 12.05.2014 (письмо Минспорта России от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554)
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
13. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) / Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. – М., 1977.
14. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. – М., 1983.
15. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско- юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под. общ. ред. А.В. Козлова. – М., 1993.
16. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. 13. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М., Физкультура и спорт, 2001.
17. Положение детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско- юношеской спортивной школе олимпийского резерва (СДЮСШОР). - М.: Советский спорт, 1987.
18. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
19. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
20. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
21. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

22. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание» от 03.04.2013 г. № 164.
23. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. В.Г. Никитушкина. – М., 1993.
24. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М., Физкультура и спорт, 1998.
25. [www.swim-video.ru](http://www.swim-video.ru) – видео по технике плавания с известными спортсменами, записи соревнований.
26. [www.virtual-swim.com](http://www.virtual-swim.com) - техника плавания в виде анимации.