

Российская Федерация
Республика Карелия
Администрация Муниципального образования
«Костомукшский городской округ»
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КОСТОМУКШСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА »**

186930 г. Костомукша, ул. Октябрьская 4. тел: +79116624039

ПРИНЯТА:
на заседании
Педагогического совета
МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»
Протокол № 1 от 04 сентября 2024г.

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом
МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»
№ 127/3 от 04 сентября 2024г.



Базовый уровень
**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности по плаванию**

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Количество обучающихся: 15-20 человек
Срок реализации образовательной программы – 1 год.

Автор-составитель:
Сединкина О.Б. - тренер-преподаватель по плаванию
Губанова О.В.- тренер-преподаватель плаванию

г. Костомукша
2024г.

Содержание

ГЛАВА I: Пояснительная записка	3-14
ГЛАВА II: Учебный план.....	15-23
ГЛАВА III: Содержание программы	24-31
ГЛАВА IV: Условия реализации программы	32
ГЛАВА V: Методические и информационные материалы.....	33-36
Список литературы.....	37-38

ГЛАВА I: Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Плаванию» составлена на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007г. № 329-ФЗ,

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного Министерством просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629;

Плавание как вид спорта, характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. Соревнования по спортивному плаванию проводятся в бассейнах стандартных размеров (25 и 50 метров) на дистанции от 50 до 1500 метров, а также на открытой воде в виде заплывов на разные дистанции (5, 10, 25 км). Побеждает пловец (команда), первым пришедший к финишу. Саму дистанцию преодолевают различными способами, строго регламентированными правилами соревнований. К спортивным способам плавания относятся: вольный стиль (кроль на груди), баттерфляй (дельфин), плавание на спине (кроль на спине), брасс. Нормативным документом, определяющим порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации, является Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК). ЕВСК определяет как собственно нормативы, которые должен выполнить спортсмен для получения званий по спортивному плаванию, так и условия, в которых эти нормативы должны выполняться: уровень соревнований, уровень противников, квалификацию судей.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по плаванию - физкультурно-спортивная. Направлена на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по плаванию» обусловлена предоставляемой возможностью обучающимся более раннего осознанного выбора подходящего вида спорта. В предлагаемой программе наряду с физкультурно-оздоровительной и воспитательной работой, направленной на разностороннюю физическую подготовку, осуществляется обучение основам техники плавания.

Актуальность разработки настоящей программы обусловлена также тем, что вопросы, укрепления здоровья, повышения уровня общей физической подготовленности обучающихся на основе принципа гармонического развития личности всегда были и будут главной заботой государства.

Формирование у подрастающего поколения основ здорового образа жизни признано направлением государственной политики в области образования. Это связано с тем, что здоровье населения стало рассматриваться, как основа национальной безопасности страны, условие устойчивого развития государства.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по плаванию» опирается на понимание приоритетности работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных способностей, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации, что повышает самооценку обучающегося, и его оценку в глазах сверстников и окружающих.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и навыков тактико-технических качеств и развитию морально-волевых качеств, но и способствует общему развитию обучающихся МБОУ ДО КГО «Спортивная школа». Также особенность плавания состоит в том, что пловец выполняет движения в условиях водной среды, где тело находится горизонтально, не имея твердой опоры. Вес пловца уравнивается подъемной силой воды и опорная система разгружается от обычных гравитационных нагрузок, что увеличивает двигательные возможности. Теплопроводность и теплоемкость водной среды, а также ее значительная плотность, повышают теплоотдачу и давление воды на поверхность тела, в результате чего учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ, что в сочетании с физической нагрузкой создает благоприятные условия для совершенствования физических качеств. Современная система занятий по плаванию обеспечивает пловцам хорошее гармоничное развитие мышечной системы и увеличение силовых показателей. Это происходит и потому, что занятия в воде чередуются с физическими упражнениями, выполняемыми на суше.

Адресат программы: программа рассчитана на детей в возрасте с 7 лет до 18 лет. В спортивно-оздоровительные группы принимаются дети, не имеющие специальных навыков.

В случае, если в спортивно-оздоровительной группе есть «перспективно» занимающиеся обучающиеся, которые в совершенстве выполняют программные требования, обладают высоким потенциалом к достижениям в силу своих способностей и достигают успехов в соревнованиях, различного уровня, то для них могут создаваться индивидуальные образовательные маршруты.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития обучающихся:

Морфофункциональные физические качества	показатели,	Возраст, лет															
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Рост								+	+	+	+						
Мышечная масса								+	+	+	+						
Быстрота					+	+	+										
Скоростно-силовые качества						+	+	+	+	+							
Сила								+	+	+							
Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+					+	+	+	+			
Анаэробные возможности					+	+	+				+	+	+	+			
Гибкость		+	+	+	+	+											
Координационные способности					+	+	+	+									
Равновесие		+	+	+		+	+	+	+	+							

Индивидуальный образовательный маршрут – это целенаправленно проектируемая дифференцированная образовательная программа, обеспечивающая учащемуся позиции субъекта выбора, разработки и реализации образовательной программы при осуществлении педагогической поддержки его самоопределения и самореализации.

Наполняемость групп:

Группа	Количество человек
Спортивно-оздоровительная	15 -20 человек

Возраст обучающихся, на которых рассчитана данная образовательная программа рассчитана на детей в возрасте с 7 лет до 18 лет. В спортивно-оздоровительные группы принимаются дети, не имеющие специальных навыков.

Минимальный возраст детей, на который рассчитана данная образовательная программа – 7 лет.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по плаванию» – 1 год.

К занятиям допускаются обучающиеся в возрасте с 7 до 18 лет, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Программа рассчитана на один год обучения (объем занятий делится на 37 недель (3 ч. в неделю и 6 ч. в неделю) и на 41 неделю (3 ч. в неделю и 6 ч. в неделю).

Учебно-тематическое планирование рассчитанное на:	37 недель		41 неделя	
Количество часов в неделю	3 ч. в неделю	6 ч. в неделю	3 ч. в неделю	6 ч. в неделю
Количество часов в год	111 ч. в год	222 ч. в год	123 ч. в год	246 ч. в год

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией МБОУ ДО КГО «Спортивная школа». с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений в начале учебного года.

Продолжительность тренировочного занятия не должна превышать 2 академических часов.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой от 15 человек до 20 человек, сформированный с учетом возрастных и гендерных особенностей. Продолжительность одного занятия – 45 минут при 1 академическом часе и – 90 минут при 2 академических часах. При 2 академических часах проводится перерыв между занятиями в 5-10 минут.

Программа рассчитана на возрастные группы 7-18 лет разного уровня подготовки.

Учебный год в МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» начинается с 01 сентября и заканчивается 26 июня. Каникулы для обучающихся – девять недель с 27 июня по 31 августа при годовом учебно-тематическом планировании рассчитанном на 41 неделю.

Учебный год в МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» начинается с 01 сентября и заканчивается 31 мая. Каникулы для обучающихся – тринадцать недель с 1 июня по 31 августа при годовом учебно-тематическом планировании рассчитанном на 37 недель.

Тренировочный процесс (на 41 неделю) рассчитан на 123 часа (3 часа в неделю) и 246 часа (6 часов в неделю). Занятия проводятся три раза в неделю по 1-2 учебных часа. Учебная группа планируется от 15 до 20 человек.

Тренировочный процесс (на 37 недель) рассчитан на 111 часа (3 часа в неделю) и 222 часа (6 часов в неделю). Занятия проводятся три раза в неделю по 1-2 учебных часа.

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Спортивно-оздоровительный этап, 3 часа в неделю, 111 ч. в нед./123 ч. в нед.	13.20-14.05		13.20-14.05		13.20-14.05	
Спортивно-оздоровительный этап, 6 часа в неделю, 222 ч. в нед./246 ч. в нед.	14.20-15.05	14.20-15.05	14.20-15.05	14.20-15.05	14.20-15.05	14.20-15.05

В каникулярное время занятия в МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» проводятся в соответствии с календарно-тематическими планами. Допускается изменение расписания, форм и места проведения занятий. Также проводятся мероприятия согласно воспитательному плану тренера-преподавателя.

МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» реализует дополнительную общеразвивающую программу по плаванию в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Программа не предполагает обучение детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

- формы обучения по дополнительной общеобразовательной программе - очная;
- формы проведения занятий - аудиторные;
- формы организации занятий - в группах или индивидуально;
- формы аудиторных занятий - лекции, практические и семинарские занятия, мастер-классы, просмотры соревнований, праздники, беседы, тестирования.

Особенности формирования групп обучающихся по Программе

Категория обучающихся (возраст)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимально допустимый количественный состав группы (человек)	Срок освоения Программы
С 7 лет	15	20	Весь период

Каждое учебно-тренировочное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание изучаемого материала, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. В соответствии с задачами занятия, особенностями контингента обучающихся, условиями проведения занятий определяют содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Обучение технике основных движений обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (круговая тренировка, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств и др.).

В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) тренер – преподаватель должен приучать воспитанников к тому, чтобы они выполняли задания на технику и тактику, прежде всего, правильно и точно. Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам. Для развития координационных способностей во взаимосвязи с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а так же выносливости и гибкости необходимо постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения.

Педагог не должен форсировать процесс обучения. Обучающемуся следует, насколько возможно, осознать и понять каждое отдельное движение.

Образовательный процесс спортсменов включает в себя два направления для профессионально-личностного роста. Первое направление - освоение традиционной

техники по международным требованиям и стандартам. По истечению определенного времени спортсмены принимают участие в контрольных нормативах, согласно установленным временным и техническим требованиям. Любой занимающийся может развивать и совершенствовать свой морально-волевой, эмоциональный, технический и физический уровень на протяжении многих лет, где возможности развития личности через занятия спортом не ограничены. Второе направление – это спортивный раздел, где спортсмены участвуют в соревнованиях различного уровня. Процесс обучения сводится к освоению базовых техник, и на их основе построение учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочный процесс включает в себя несколько этапов подготовки: базовый, предсоревновательный и соревновательный. Все эти этапы носят разноплановый характер и включают в себя все аспекты специальной и общей физической подготовки.

Учтены все внешние и внутренние факторы воздействия на организм спортсмена, индивидуальные особенности (анатомо-физиологические, психические, психологические, социально-бытовые).

Так же учтены сенситивные периоды развития спортсмена. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

ГЛАВНОЙ ЗАДАЧЕЙ является физическое развитие, техническое совершенствование в сочетании с изучением различных тактических моментов. Занятие вспомогательными видами спорта и общефизической подготовкой должно быть подчинено выработке скорости, силы и маневренности.

Судейскую практику юные пловцы проходят на учебных занятиях и во время соревнований. Инструкторская практика проводится в процессе тренировочных занятий.

При проведении практических занятий особое внимание нужно обратить на дозировку нагрузки, подбор специальных упражнений и методы их выполнения. Следует помнить, что в возрасте 12-14 лет движение детей часто не координированные, дети стесняются своей неловкости, быстро утомляются.

Для успешного решения задач многолетней подготовки юных пловцов на каждом этапе следует учитывать следующие методические рекомендации:

Многолетнюю подготовку пловцов надо рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий последовательное решение задач, использование средств и методов тренировки детей, подростков и юношей на всех этапах подготовки.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на возрастные границы, в пределах которых спортсмен добивается своих лучших результатов.

Цели и задачи программы

Цель дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по плаванию: развитие физических качеств обучающихся посредством регулярных занятий плаванием.

Спортивные успехи в плавании достигаются в результате решения ряда задач, которые взаимосвязаны и дополняют друг друга:

Предметные:

- повышать уровень общей физической подготовки обучающихся и укреплять их организм в целом;
- совершенствовать двигательные навыки;
- совершенствование технической и тактической подготовки;
- формировать интерес к систематическим занятиям плаванием;

Метапредметные:

- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- сформировать навыки сотрудничества, коммуникабельности, коллективизма;

Личностные:

- сформировать ценностное отношение к различным элементам спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность;
- формировать и развивать морально-волевые качества.

Тренировочные занятия строятся на основе дидактических принципов воспитывающего характера: всесторонности, сознательности, активности, наглядности, постепенности, доступности и т.д.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по плаванию»:

Обучающие:

- овладение умениями организовывать режим дня (утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- расширение и углубление теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- овладение техникой выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение основ техники подвижных и спортивных игр;
- отбор и специализация перспективных детей для дальнейших занятий спортом;
- обучение основам техники плавания, проплывание дистанции технически правильно;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям по плаванию и к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- коррекция недостатков физического развития;
- овладение необходимыми навыками спортивных способов плавания;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости).

Воспитательные:

- воспитание и совершенствование физических качеств;
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, целеустремленности, патриотических качеств, доброжелательного отношения к товарищам;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Прогнозируемые результаты освоения образовательной программы*Предметные:***Обучающийся**

- ориентируется в понятиях «физическая культура», «физическая подготовка», «здоровый образ жизни», может охарактеризовать основные физические качества, освоил знания в области плавания и спорта в целом;
- развиты двигательные навыки, понимает ценность спортивно-оздоровительной деятельности, освоил правильность выполнения основных физических упражнений, навыки их самостоятельного выполнения;
- освоил основы техники плавания;
- проявляет интерес к систематическим занятиям плаванием.

*Метапредметные:***У обучающегося**

- привиты навыки гигиены и закаливания организма;
- сформированы навыки сотрудничества, коммуникабельности, коллективизма;

*Личностные:***Обучающийся:**

- проявляет трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность; У обучающегося
- сформировано ценностное отношение к различным элементам спортивно-оздоровительной деятельности;
- развиты морально-волевые качества, смелость, уверенность.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Знать:

- владеет техникой плавания, тактическими приемами проплывания дистанции;
- развить интерес и потребность к занятиям физической культурой и плаванием;
- развиты коммуникативные качества обучающихся.
- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила по плаванию;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники плавания;
- правильно применять технические способы плавания.

Способы определения результативности освоения образовательной программы.

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление:

Промежуточной аттестации обучающихся.

Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся, устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации – Положением о приёме контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных образовательной организацией самостоятельно.

По результатам освоения образовательной программы выдается справка об обучении в соответствии с локальным нормативным актом образовательной организации, регламентирующим порядок выдачи и форму документа об обучении.

Форма аттестации.

Выявление недостатков, ошибок и успехов в ходе выполнения упражнений обучающимися происходит в виде текущего контроля. Контроль осуществляется систематически через опрос обучающихся, сдачу контрольных нормативов.

Основное содержание подведения итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «плавание» - это выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса планируемым результатам реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Задачи подведения итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- определение уровня образовательной подготовки обучающихся в конкретном виде деятельности;
- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов работы;

- выявление уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обучающимися;
- оказание помощи тренеру-преподавателю в распознавании причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- создание условий для внесения необходимых корректив в ход и содержание образовательного процесса.

Подведение итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обучающихся строится на принципах:

- учета индивидуальных и возрастных особенностей детей;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов.

В образовательном процессе подведение итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы выполняет ряд функций:

- учебную, так как создает дополнительные условия для повышения уровня обобщения и осмысления обучающимся полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- воспитательную, так как является условием расширения познавательных интересов и потребностей обучающегося;
- развивающую, так как создает условия для осознания обучающимся их актуального развития и определения перспектив дальнейшего развития;
- коррекционную, так как помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки образовательного процесса;
- социально-психологическую, так как создает условия для обучающихся пережить «ситуацию успеха».

Выявление уровня освоения программы и ее результативности предполагает проведение аттестации.

Промежуточная аттестация - это установление уровня достижения образовательных результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «плавание» по итогам учебного года.

Промежуточная аттестация предназначена для отслеживания динамики обученности юных пловцов, коррекции деятельности педагога и обучающихся для улучшения результатов.

Время проведения – окончание очередного года обучения данной программы.

Выявление недостатков, ошибок и успехов в ходе работы обучающихся происходит в виде текущего контроля. Контроль осуществляется систематически через опрос обучающихся.

Выявление уровня освоения программы и ее результативности предполагает проведение промежуточной аттестации. Аттестация обучающихся позволяет дать оценку эффективности применяемой методики и по необходимости внести коррективы. Так как срок реализации программы 1 год и содержание программы состоит из разделов и тем, то аттестация обучающихся проводится в конце учебного года по освоению всего программного материала.

В рамках аттестации проводится оценка практической подготовки (сдача контрольных нормативов).

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- В рамках аттестации проводится оценка практической подготовки.
(сдача контрольных нормативов)

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Челночный бег 3*10м; с	10.0	10.5
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения; м	не менее 5м	не менее 5м
Оценка плавания в/стиль на груди, в/стиль на спине, баллы:		
а) 25 м с помощью одних ног	+	+
б) 25м в полной координации	+	+
Проплывание дистанции 200м	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

Примечание + норматив считается выполненным при улучшении показателей

Подсчет баллов по результатам аттестации:

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах обучаются дети разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то используется подсчет результатов по 3-бальной системе.

3 балла получает тот, кто улучшил результат;

2 балла - если предыдущий результат не изменился;

1 балл - если результат показан хуже предыдущего.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года. Тестирование по специальной и технической подготовленности один раз в год (май-июнь).

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Общая физическая подготовка:

1) Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

и.п. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний.*

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой

2) (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

и.п. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад в

стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий.*

3) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей).

и.п. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. *Критерием служит максимальный результат.*

4) Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

и.п. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

5) Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

и.п. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

6) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

Специальная физическая подготовленность на суше

- Подвижность в плечевых суставах («выкрут»).
- Подвижность позвоночного столба (наклон вперед).
- Подвижность в голеностопном суставе.

Техническая (плавательная) подготовленность

- Обтекаемость (длина скольжения).
- Оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе).
- Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.
- Техника плавания всеми способами: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации.
- Оценка темпа и шага на соревновательной скорости.
- Выполнение тестов 3-6 x 50 м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.

ГЛАВА II: Учебный план

2.1. Учебный план для групп спортивно-оздоровительного этапа, рассчитанный на 37 недель в год.

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Спортивно-оздоровительный этап	Формы аттестации/контроля
		3 час.	
		Весь период	
1.	Теоретическая подготовка:		Опрос, беседа
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1	
1.2	История развития плавания	1	
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Сведения о строении и функциях организма человека	1	
1.4	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, здоровый образ жизни. Профилактика заболеваний	1	
1.5	Требования к технике безопасности при занятиях плаванием	1	
1.6	Спортивная тренировка пловцов	1	
ВСЕГО ТЕОРИИ:		6	
2.	Общая физическая подготовка	50	Тестирование наблюдение
3.	Избранный вид спорта:	32	Тестирование наблюдение
3.1	Специальная физическая подготовка	18	Тестирование наблюдение
3.2	Техническая подготовка	12	Тестирование наблюдение
3.3	Участие в соревнованиях	Согласно календаря	Тестирование наблюдение
3.4	Текущая, промежуточная аттестация	2	Сдача контрольных нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	21	Тестирование наблюдение
5.	Медицинское обследование	2	Тестирование наблюдение
ВСЕГО ЧАСОВ:		111	

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Спортивно-оздоровительный этап		Формы аттестации/контроля
		МОДУЛЬ 1 2 часа	МОДУЛЬ 2 4 часа	
		Весь период		
1.	Теоретическая подготовка:			Опрос, беседа
1.1	Физическая культура и спорт в России.	2		
1.2	История развития плавания	2		
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Сведения о строении и функциях организма человека	2		
1.4	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, здоровый образ жизни. Профилактика заболеваний	2		
1.5	Требования к технике безопасности при занятиях плаванием	2		
1.6	Спортивная тренировка пловцов	2		
ВСЕГО ТЕОРИИ:		12		
2.	Общая физическая подготовка	44	26	Тестирование наблюдение
3.	Избранный вид спорта:		122	Тестирование наблюдение
3.1	Специальная физическая подготовка		54	Тестирование наблюдение
3.2	Техническая подготовка		66	Тестирование наблюдение
3.3	Участие в соревнованиях	Согласно календаря		Тестирование наблюдение
3.4	Текущая, промежуточная аттестация		2	Сдача контрольных нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	16		Тестирование наблюдение
5.	Медицинское обследование	2		Тестирование наблюдение
ВСЕГО ЧАСОВ:		74	148	
		222		

**Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа,
рассчитанное на 37 недель в год. (3 ч. в неделю)**

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по месяцам										Количество часов
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
1.	Теоретическая подготовка											
1.1	Физическая культура и спорт в России.		1									1
1.2	История развития плавания						1					1
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Сведения о строении и функциях организма человека							1				1
1.4	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, здоровый образ жизни. Профилактика заболеваний			1								1
1.5	Требования к технике безопасности при занятиях плаванием	1										1
1.6	Спортивная тренировка пловцов					1						1
ВСЕГО ТЕОРИИ:		1	1	1		1	1	1				6
2.	Общая физическая подготовка	8	6	5	7	3	4	6	6	5		50
3.	Избранный вид спорта:	3	2	4	4	3	4	4	3	5		32
3.1	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2		18
3.2	Техническая подготовка			2	2	1	2	2	1	2		12
3.3	Участие в соревнованиях	Согласно календаря										
3.4	Контрольные нормативы	1								1		2
4.	Технико-тактическая подготовка	1	2	2	3	2	2	3	3	3		21
5.	Медицинское обследование	1	1									2
ВСЕГО ЧАСОВ:		14	12	12	14	9	11	14	12	13		111

**Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа,
рассчитанное на 37 недель в год. (6 ч. в неделю)**

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по месяцам										Количество часов
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
МОДУЛЬ 1												
1.	Теоретическая подготовка											
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1						1				2
1.2	История развития плавания		1	1								2
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Сведения о строении и функциях организма человека					1				1		2
1.4	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, здоровый образ жизни. Профилактика заболеваний				1		1					2
1.5	Требования к технике безопасности при занятиях плаванием	1								1		2
1.6	Спортивная тренировка пловцов		1						1			2
ВСЕГО ТЕОРИИ:		2	2	1	1	1	1	1	1	2		12
2.	Общая физическая подготовка	4	5	5	5	5	5	5	5	5		44
3.	Технико-тактическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2		16
4.	Медицинское обследование	1	1									2
ВСЕГО ПО МОДУЛЮ 1:		7	10	8	8	8	8	8	8	9		74
МОДУЛЬ 2												
1.	Общая физическая подготовка	6	3	2	4	1	2	3	3	2		26
2.	Избранный вид спорта:	13	15	14	14	10	13	15	14	14		122
2.1	Специальная физическая подготовка	6	6	7	6	5	6	6	6	6		54
2.2	Техническая подготовка	6	9	7	8	5	7	9	8	7		66
2.3	Участие в соревнованиях	Согласно календаря										
2.4	Контрольные нормативы	1								1		2
ВСЕГО ПО МОДУЛЮ 2:		19	18	16	18	11	15	18	17	16		148
ВСЕГО ЧАСОВ:		26	28	24	26	19	23	26	25	25		222

2.2. Учебный план для групп спортивно-оздоровительного этапа, рассчитанный на 41 неделю в год.

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Спортивно-оздоровительный этап	Формы аттестации/контроля
		3 час.	
		Весь период	
1.	Теоретическая подготовка:		Опрос, беседа
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1	
1.2	История развития плавания	1	
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Сведения о строении и функциях организма человека	1	
1.4	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, здоровый образ жизни. Профилактика заболеваний	1	
1.5	Требования к технике безопасности при занятиях плаванием	1	
1.6	Спортивная тренировка пловцов	1	
ВСЕГО ТЕОРИИ:		6	
2.	Общая физическая подготовка	52	Тестирование наблюдение
3.	Избранный вид спорта:	41	Тестирование наблюдение
3.1	Специальная физическая подготовка	22	Тестирование наблюдение
3.2	Техническая подготовка	17	Тестирование наблюдение
3.3	Участие в соревнованиях	Согласно календаря	Тестирование наблюдение
3.4	Контрольные нормативы	2	Сдача контрольных нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	22	Тестирование наблюдение
5.	Медицинское обследование	2	Тестирование наблюдение
ВСЕГО ЧАСОВ:		123	

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Спортивно-оздоровительный этап		Формы аттестации/контроля
		МОДУЛЬ 1 2 часа	МОДУЛЬ 2 4 часа	
		Весь период		
1.	Теоретическая подготовка:			Опрос, беседа
1.1	Физическая культура и спорт в России.	2		
1.2	История развития плавания	2		
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Сведения о строении и функциях организма человека	2		
1.4	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, здоровый образ жизни. Профилактика заболеваний	2		
1.5	Требования к технике безопасности при занятиях плаванием	2		
1.6	Спортивная тренировка пловцов	2		
ВСЕГО ТЕОРИИ:		12		
2.	Общая физическая подготовка	51	29	Тестирование наблюдение
3.	Избранный вид спорта:		135	Тестирование наблюдение
3.1	Специальная физическая подготовка		63	Тестирование наблюдение
3.2	Техническая подготовка		70	Тестирование наблюдение
3.3	Участие в соревнованиях	Согласно календаря		Тестирование наблюдение
3.4	Контрольные нормативы		2	Сдача контрольных нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	17		Тестирование наблюдение
5.	Медицинское обследование	2		Тестирование наблюдение
ВСЕГО ЧАСОВ:		82	164	
		246		

**Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа,
рассчитанное на 41 неделю в год. (3 ч. в неделю)**

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по месяцам										Количество часов
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
1.	Теоретическая подготовка											
1.1	Физическая культура и спорт в России.		1									1
1.2	История развития плавания											1
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Сведения о строении и функциях организма человека							1				1
1.4	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, здоровый образ жизни. Профилактика заболеваний			1								1
1.5	Требования к технике безопасности при занятиях плаванием	1										1
1.6	Спортивная тренировка пловцов					1						1
ВСЕГО ТЕОРИИ:		1	1	1		1		1				6
2.	Общая физическая подготовка	5	6	5	6	4	4	6	6	5	5	52
3.	Избранный вид спорта:	5	3	4	5	3	4	4	4	4	5	41
3.1	Специальная физическая подготовка	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	22
3.2	Техническая подготовка	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	17
3.3	Участие в соревнованиях	Согласно календаря										
3.4	Контрольные нормативы	1								1		2
4.	Технико-тактическая подготовка	2	1	2	3	1	2	3	2	3	3	22
5.	Медицинское обследование	1	1									2
ВСЕГО ЧАСОВ:		14	12	12	14	9	11	14	12	12	13	123

**Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа,
рассчитанное на 41 неделю в год. (6 ч. в неделю)**

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по месяцам										Количество часов
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
МОДУЛЬ 1												
1.	Теоретическая подготовка											
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1						1				2
1.2	История развития плавания		1	1								2
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Сведения о строении и функциях организма человека					1				1		2
1.4	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, здоровый образ жизни. Профилактика заболеваний				1		1					2
1.5	Требования к технике безопасности при занятиях плаванием	1									1	2
1.6	Спортивная тренировка пловцов		1						1			2
ВСЕГО ТЕОРИИ:		2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	51
3.	Технико-тактическая подготовка	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	17
4.	Медицинское обследование	1								1		2
ВСЕГО ПО МОДУЛЮ 1:		9	9	8	8	7	8	8	8	9	8	82
МОДУЛЬ 2												
1.	Общая физическая подготовка	3	4	3	4		3	3	4	3	2	29
2.	Избранный вид спорта:	14	14	13	15	12	12	15	14	12	14	135
2.1	Специальная физическая подготовка	6	7	7	7	5	5	7	7	5	7	63
2.2	Техническая подготовка	7	7	6	8	7	7	8	7	6	7	70
2.3	Участие в соревнованиях	Согласно календаря										
2.4	Контрольные нормативы	1								1		2
ВСЕГО ПО МОДУЛЮ 2:		17	18	16	19	12	15	18	18	15	16	164
ВСЕГО ЧАСОВ:		26	27	24	27	19	23	26	26	24	24	246

Содержание, материал, объем теоретических занятий, контрольные упражнения могут варьироваться в зависимости от возраста, состояния здоровья, физической подготовленности обучающихся группы, а также оставляют возможности для творческой инициативы педагога.

Календарный учебный график

1	Начало учебного года	1 сентября
2	Окончание учебного года	26 июня (либо по выполнению учебных планов)
3	Продолжительность учебного года	41 неделя: 1 полугодие – 17 недель 2 полугодие – 24 недели
4	Продолжительность занятий	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут, продолжительность одного тренировочного занятия: • на спортивно оздоровительном этапе – 1 (45 мин.) либо 2 академических часа (90 мин.). • на этапе начальной подготовки - 1 (45 мин.) либо 2 академических часа (90 мин.). • на тренировочном этапе – 2 (90 мин.), либо 3 академических часа (135 мин.) Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»
5	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий
6	Сдача контрольных, контрольно-переводных нормативов по программам	сентябрь-октябрь, май (ОФП)
7	Нерабочие (не учебные) праздничные дни в Российской Федерации	4 ноября – День народного единства 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - <u>Новогодние каникулы</u> 7 января - <u>Рождество Христово</u> 23 февраля - <u>День защитника Отечества</u> 8 марта - <u>Международный женский день</u> 1 мая - <u>Праздник Весны и Труда</u> 9 мая - <u>День Победы</u> 12 июня - <u>День России</u>
9	Организация летнего отдыха	оздоровительные лагеря (21 день) профильные лагеря (14 дней) при наличии финансирования
10	Работа в каникулярное время	В период каникул, с целью выполнения учебных планов допускается увеличение продолжительности учебно-тренировочных занятий на 45 минут дополнительно. Осенние каникулы: зимние каникулы: весенние каникулы:

ГЛАВА III: Содержание программы

Теоретическая подготовка

1 Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.

- Знакомство с коллективом. Обсуждение плана работы на год.
- Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.
- Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности.

2 История развития плавания в России и зарубежом.

- История развития плавания.
- История развития плавания в России.
- История развития плавания в Море.
- Олимпийское движение.

3 Влияние физических упражнений на организм; Сведения о строении и функциях организма человека

- Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
- Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
- Влияние физических упражнений на кровеносную систему.
- Влияние физических упражнений на нервную систему.
- Влияние физических упражнений на осанку.
- Костная система, мышцы, нервная система, кровеносная система.

4 Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, здоровый образ жизни. Профилактика заболеваний

- Понятие о гигиене и санитарии.
- Личная гигиена тела.
- Форма для занятий в спортивном зале и на улице.
- Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь.
- Режим дня и питания.
- ЗОЖ. Профилактика заболеваний. Закаливание организма.

5 Требования к технике безопасности при занятиях плаванием

- Общие требования безопасности.
- Основные требования, предъявляемые к содержанию плавательных бассейнов.
- Основные требования, предъявляемые к обеспечению безопасности при проведении занятий в зале "сухого плавания".

6 Спортивная тренировка пловцов

- Общая характеристика и содержание спортивной тренировки.
- Основные методы тренировки.
- Средства спортивной тренировки.
- Воспитание физических качеств пловцов в процессе спортивной тренировки.

7 Техничко-тактическая подготовка. Основы техники. Психологическая подготовка.

- Физической подготовки.
- Технической подготовки.
- Тактической подготовки.
- Основы техники.
- Психологической подготовки.
- Теоретической (интегральной) подготовки.

Практическая подготовка

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 6-7 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых и других видов спорта.

Школьники в настоящее время ограничиваются тремя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в СОЭ группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Возрастные особенности физического развития представлены ниже

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные физические качества	показатели,	Возраст, лет															
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Рост								+	+	+	+						
Мышечная масса								+	+	+	+						
Быстрота					+	+	+										
Скоростно-силовые качества						+	+	+	+	+							
Сила								+	+	+							
Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+					+	+	+	+			
Анаэробные возможности					+	+	+				+	+	+	+			
Гибкость		+	+	+	+	+											
Координационные способности					+	+	+	+									
Равновесие		+	+	+		+	+	+	+	+							

- **Основные средства тренировочных воздействий:**

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

- **Основные методы выполнения упражнений:**

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

- **Основные направления тренировки.** Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий плаванием, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

- **Основные средства и методы тренировки.** Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике плавания на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: скольжение, работа

ног на груди и на спине, упражнения на дыхание, старты, повороты.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

- **Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.** Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Общая физическая подготовка.

Средствами общей физической подготовки следует считать общеразвивающие упражнения и занятия видами спорта: легкой атлетикой, акробатикой, плаванием, спортивными играми. К числу ОРУ относятся упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц, связок, совершенствование координации движений. Применение ОРУ способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Разновидности ходьбы, бега. Упражнения для мышц рук, ног, шеи, туловища: наклоны, вращения, повороты. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств для спортсмена – пловца; специальная быстрота, специальная сила, специальная ловкость, специальная выносливость.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития быстроты: Скоростные способности пловца появляются в виде быстроты выполнения частей техники, быстроты реакции и быстроты выполнения цикла движений пловца.

Быстрота выполнения движений пловцом проявляется при движении рук по воздуху и во время вкладывания их в воду при плавании кролем на груди, кролем на спине и дельфином, при подтягивании ног и движении рук вперед во время плавания брассом. Быстрота реакции проявляется при выполнении старта под команду. Быстрота цикла движений пловца оценивается временем его выполнения и зависит от способности спортсмена скоро чередовать напряжение и расслабление участвующих в работе мускул. Чем быстрее происходит напряжение и расслабление мускул, тем больше времени получают мускулы для отдыха и тем экономнее техника плавания.

На суше скоростные способности пловца развиваются упражнениями с максимально быстрым выполнением отдельных частей имитационных движений, характерных для техники плавания кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом. Быстрота реакции на стартовую команду воспитывается при помощи упражнений, выполняемых из неподвижных положений (под команду): быстро прыгнуть

вверх из положения пловца на старте, быстро бросить мяч, присесть, прыгнуть в сторону и др.

В воде быстрота выполнения цикла движений пловца развивается упражнением в проплывании отрезков до 25 м в максимальном темпе, плавании с быстрым выполнением отдельных частей техники: движение рук по воздуху, окончание гребка, слитное с движением рук вперед, и др.

Быстрота выполнения старта традиционно контролируется временем, прошедшим от стартового сигнала до пересечения пловцом полосы первых 10 м пути. Контроль поворота осуществляется по времени преодоления пути от 7,5 м до поворота и до пересечения пловцом полосы 7,5 м после поворота.

Упражнения для развития силы: При плавании тело спортсмена вызывает сопротивление со стороны воды, и сила мускул, участвующих в выполнении гребков, в значимой мере описывает скорость пловца. Для развития большой скорости плавания спортсмену нужно обладать соответствующей силой мускул, участвующих в выполнении гребков.

На суше для развития специальной силы пловца используются упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами на блочных аппаратах с грузами. При выполнении упражнений траектория движения конечностей, распределение усилий во времени, и темп обязаны быть по способности сходными с движениями пловца.

Для воспитания специальной силовой выносливости пловца используются на суше упражнения на тренажерах, позволяющих имитировать усилия при выполнении гребковых движений (блочные устройства, скользящие наклонные скамейки). При этом соблюдаются такие условия:

1. Серии упражнений подбираются в зависимости от усилий и количества гребков, соответствующих запланированному результату и числу циклов движений пловца на дистанции.

2. Время выполнения серий упражнений на тренажерах пловцами II разряда равномерно доводится приблизительно до 1,5 мин для дистанции 100 м, до 4 мин для дистанции 200 м и до 7 мин для дистанции 400 м.

3. Развитие силы мускул гребущих конечностей обязано быть хорошим. Недостаточно сильные мускулы не обеспечивают подходящих усилий, а излишняя мышечная масса понижает способность пловца к выполнению многократных гребков. Поэтому следует, вначале освоить необходимое количество движений для проплывания дистанции с относительно небольшим сопротивлением, а потом равномерно увеличивать силу.

4. Для приближения работы на тренажере к работе пловца на дистанции контролируется правильность выполнения движений гребков и темп движений.

5. Темп движений для работы на тренажере подбирается исходя из подготовленности пловца и запланированной скорости плавания. Следует иметь в виду, что темп движений пловца зависит не только от скорости плавания, но и от роста спортсмена и варианта техники движений. Так, при одинаковой скорости плавания темп движений пловцов, применяющих двухударный кроль, выше, чем при плавании кролем с шестиударной координацией движений. Поэтому копировать темп движений хороших пловцов без учета их техники плавания и роста, в большинстве случаев нецелесообразно.

В воде для развития специальной силы используются плавание с лопаточками, надетыми на руки, и плавание с различными тормозными устройствами (тренировочная доска между ногами, плавание с закрепленным амортизатором и др.).

Упражнения для развития специальной выносливости: Выносливостью пловца именуется его способность противостоять утомлению при проплывании дистанции. Уровень выносливости можно оценить, сравнивая характеристики скорости плавания на маленьких и более длинных дистанциях. Из двух пловцов, имеющих однообразные результаты в плавании на 100 м, более выносливым будет тот, у кого лучше результаты на дистанции 200 м.

В спортивной практике принято различать общую и специальную выносливость.

Общая выносливость воспитывается при помощи проплывания средних и длинных дистанций с умеренной мощностью. Высокий уровень развития общей выносливости является необходимой предпосылкой для совершенствования специальной выносливости и заслуги больших спортивных результатов.

На суше развитие и поддержание уровня общей выносливости проводятся с внедрением кроссового бега, ходьбы, упражнений на тренажерах с небольшими отягощениями при продолжительности их выполнения до 10-15 мин.

В воде общая выносливость воспитывается и поддерживается проплыванием с маленькой мощностью дистанций 400-1500 м и более.

Упражнения для развития гибкости: Уровень гибкости зависит от подвижности в суставах, определяемой эластичностью мускул, сухожилий и связок. Отменная подвижность в суставах позволяет спортсмену овладеть эффективной техникой и делать в воде качественные и экономные движения.

Упругость пловца в зависимости от специализации в методах плавания несколько специфична. Так, для плавания кролем на груди и кролем на спине в особенности нужна отменная подвижность в плечевых и голеностопных суставах, а для плавания брассом — отменная подвижность в коленных, тазобедренных и голеностопных.

Технико-тактическая подготовка.

Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений (что умеет спортсмен), с другой — эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения спортсменом техники движений (качество движений, освоенных спортсменом).

В плавании выделяют общую и специальную техническую подготовленность. В основе общей технической подготовленности пловца лежат координационные способности, развиваемые в процессе работы по овладению широким спектром разнообразных двигательных действий, используемых в тренировке (сложные в координационном отношении общеразвивающие упражнения, спортивные игры, элементы синхронного плавания, водное поло и др.). Поэтому для общей технической подготовки большое значение имеют критерии объема и разносторонности применяемых двигательных действий.

Специальная техническая подготовленность пловца определяется уровнем овладения техникой соревновательных действий и упражнений по ее совершенствованию.

Улучшение техники спортивных способов плавания проводится в следующих главных направлениях:

1. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка.
2. Уменьшение сопротивления воды телу пловца.
3. Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.
4. Выработка глубочайшего и ритмичного дыхания.

Увеличение *тяговых усилий гребков и продвижение пловца* вперед в основном достигается при правильных траекториях движений конечностей и развитии силы мускул, участвующих в выполнении гребков. Усиление тяги гребков удачно обеспечивается упражнениями на особых тренажерах, направленными на воспитание силовой выносливости мускул. В процессе тренировки пловцов III-II разрядов обширно применяется с данной целью плавание с плавательной доской с помощью движений лишь рук либо лишь ног.

Уменьшение *сопротивления воды телу пловца* достигается при практически горизонтальном положении тела пловца и улучшении обтекаемости тела при гребках руками (устранении прогибания в пояснице и сгибания ног в тазобедренных суставах).

Улучшение *согласования движений рук, ног и дыхания* достигается при ритмичном расслаблении мускул рук и ног во время вспомогательных движений перед гребками (подтягивание ног при плавании брассом, движение рук вперед при плавании кролем и др.) И также при таком согласовании движений рук, ног и дыхания, когда вдох и выдох не отвлекают пловца от выполнения полноценных гребков.

Глубочайшее и ритмичное дыхание, согласованное с движениями рук, осваивается до автоматизма в процессе выполнения многократного проплывания дистанций.

Тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его всех видов подготовки для достижения цели, поставленной в соревновании.

По динамике скорости проплывания отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций *без учета действий соперников*:

- относительно быстрое начало дистанции;
- относительно равномерное проплывание дистанции;
- относительно медленное начало дистанции.

Все три варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать высший результат. Вариант *относительно быстрого начала* характерен для пловцов, обладающих большими скоростными возможностями. Вариант с *относительно равномерным проплыванием* и вариант с *относительно медленным началом* дистанции характерны для пловцов, обладающих большей выносливостью. Следует отметить, что тактические варианты с целью показать высший результат, очевидно, определяются индивидуальными особенностями спортсмена и направленностью тренировочной работы с ним.

Основными вариантами проплывания дистанций *с учетом действий соперников* являются лидирование и стерегущая тактика. Лидирование как тактический вариант преодоления дистанции применяется уверенными в своих силах пловцами с целью

выиграть заплыв независимо от уровня результата. В этом случае пловец после старта занимает лидирующее положение и не дает соперникам возможности выйти вперед на протяжении всего заплыва. При лидировании, особенно на стайерских дистанциях, спортсмен может встретиться с пловцами, применяющими вариант относительно быстрого начала, и если уровень его результатов недостаточно высок по сравнению с соперниками, а сам спортсмен плохо владеет вариантом относительно быстрого начала, он рискует проиграть заплыв.

Стереги́мая тактика применяется спортсменами с целью выиграть заплыв. Данный вариант характерен для пловцов, умеющих хорошо финишировать, и имеет две разновидности. В первом случае в начале дистанции пловец держится сзади соперников, не отпуская их от себя, а в середине дистанции начинает увеличивать скорость с целью ухода от соперников. Во втором случае спортсмен увеличивает скорость на последней четверти дистанции. Такой вариант тактики должен быть обеспечен способностью пловца к бурному финишу и высокой выносливостью, иначе выигрыш будет маловероятным.

Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Понимая психологическую подготовку, как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе к дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами большое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

ГЛАВА IV: Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: тренер-преподаватель, осуществляющий обучение по программе, обязан знать приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся; методику поиска и поддержки одаренных детей; содержание образовательной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, физкультурно-спортивной, досуговой деятельности; методы развития и повышения мастерства обучающихся; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и образовательного процесса.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования.

Наименование спортивного инвентаря	Количество
Доски плавательные	16 штук
Колобашки	16 штук
Ласты	16 пар
Лопаточки для плавания	16 штук
Секундомер стационарный	1 штука
Секундомеры	4 штуки
Набивной мяч	1 штука
Гимнастическая скамейка	1 штуки

Перечень технических средств обучения.

Магнитола	2 штуки
Музыкальный центр	1 штука
Компьютер	1 штука

Перечень учебно-методических материалов.

Видеоматериал о технике плавания	3 штуки
DVD- диск: «Выступления лучших пловцов России»	1 штук
Раздаточный материал для обучающихся и их родителей	100 штук
Правила поведения в спортивном зале	1 штука
Правила соревнований по плаванию (в объеме изучаемого материала по программе).	2 штуки

ГЛАВА V: Методические и информационные материалы

Методическая часть учебной программы включает содержание и методику, и содержание работы по предметным областям, уровням подготовки, методические материалы, методы выявления и отбора одаренных детей, требования техники безопасности в процессе реализации программы, рабочие программы по предметным областям.

Содержание и методика работы по предметным областям:

- Обязательные предметные области

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового и углубленного уровней сложности.

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретические знания могут сообщаться в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам плавания и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы спортсмены хорошо знали правила соревнований, умели проводить анализ занятий и тренировочного процесса.

Большое значение имеет изучение основ методики тренировки – планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к плаванию.

Кроме этого, спортсмены изучают технику, основные приемы техники плавания, что позволяет научно обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования.

В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и технике безопасности, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным пловцам. Для получения теоретических знаний очень важно приучить обучающегося к самостоятельному изучению литературы. Необходимо регулярно рекомендовать доступную для их уровня понимания популярную и методическую литературу. Контроль за этим осуществляется в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе. По окончании обучения обучающиеся проходят тестирование.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий.

При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов. В основу программы легли определенные педагогические принципы:

Принцип субъектности познающего сознания. Педагог и обучающийся определяются активными субъектами образования.

Принцип дополнительности - монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед обучающимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

Принцип сознательности и активности обучающихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения обучающихся к обучению, условий для осознания обучающимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого обучающегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать обучающегося на более высокий уровень развития.

Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

- **Особенности организации образовательного процесса** — очно, дистанционно.

- **Методы обучения:**

- словесный, наглядный практический;
- объяснительно-иллюстративный;
- игровой;
- круговой;
- соревновательный;
- повторный;
- равномерный;
- воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

- **Формы организации образовательного процесса:**

- индивидуальная,
- индивидуально-групповая и групповая;

- **Формы организации учебного занятия:**

- лекции,
- беседы,
- дискуссии,
- экскурсии,
- игры,
- праздники, и др.

• ***Используемые педагогические технологии:***

Здоровьесберегающая технология формирует у обучающихся устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях ФКиС.

Интегрированные технологии – обучающиеся легко переключаются с одного вида упражнения на другой.

Личностно-ориентированного обучения развивают интерес к спорту не только у одаренных, но и у тех, кто не отличается особыми способностями в спорте.

Групповая деятельность помогает обучающимся планировать деятельность, сплачивают коллектив, создают в нем психологический комфорт

Технология разноуровневого обучения обеспечивает каждому обучающемуся условия для максимального развития его способностей, склонностей, потребностей в процессе освоения содержания образования.

Технология многоуровневого обучения способствует достижению воспитанников высоких результатов.

Технология сотрудничества – овладение знаниями, умениями и навыками каждым учеником на уровне, соответствующим его индивидуальным особенностям развития.

Технология взаимного обучения помогает сделать детей предприимчивыми, инициативными.

Информационно-компьютерные технологии. Использование фото-, видеосъемки.

• ***Алгоритм учебного занятия***

Урок состоит из трех частей:

- ✓ **подготовительная часть;**
- ✓ **основная часть;**
- ✓ **заключительная часть.**

Подготовительная часть занятий. Перед проведением занятия следует обязательно объяснить занимающимся правила безопасности, гигиены прохода в бассейн и поведения на занятиях. В дальнейшем выполнение всех этих правил и соблюдение необходимого порядка в бассейне должно постоянно контролироваться. Соблюдение установленных правил является основой предотвращения несчастных случаев на воде. Подготовительная часть занятия направлена на организацию занимающихся и подготовку их к выполнению главных его задач.

Основная часть занятия обычно посвящена изучению нового учебного материала одновременно с совершенствованием физических качеств. Задачи этой части занятия решаются в определенной последовательности. Новый учебный материал изучается в следующем порядке: ознакомление, детализированное разучивание и совершенствование. Упражнения, направленные на развитие физических качеств, обычно даются в такой последовательности: упражнения на быстроту, на силу и выносливость. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную или

избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время урока.

Заключительная часть занятия предусматривает снижение физической нагрузки, подведение итогов занятия, сообщение домашнего задания и организованный уход занимающихся из бассейна. Более интересным и эмоциональным позволяют сделать занятие по плаванию игры в воде. Игры в воде являются наиболее эффективным средством начального обучения плаванию. Они формируют у детей самые первые, необходимые для плавания движения, дают начало развитию физических качеств. С помощью подвижных игр в воде воспитываются воля, характер, чувство товарищества. Важнейшее значение этих игр состоит в том, что они одновременно развивают моторную и психическую сферы деятельности ребенка.

Список используемой литературы для педагога:

1. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. -216 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.,1991, - С.543
3. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: Методические рекомендации/ под ред.И.И.Столова.- М.:Советский спорт, 2007. -136с.
4. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб.- Мн.: «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 1998.- 352с.
5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 11с. – (Методика)
6. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству/ Мишель Педролетти. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 176с.
7. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан. Плавание: игровой метод обучения - Олимпия Пресс, 2006.

Интернет-ресурсы:

- Программы тренировок по плаванию /plavruk.ru...
- Программа начального обучения детей плаванию sportlib.su>Annuals/Swimming/
- Программа по обучению детей плаванию 36-и урочная...dush4kam.ru

Список литературы для детей и их родителей:

1. Терри Лафлин и Джон Делвз. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче
2. Адам Янг и Пол Ньюсом. Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов
3. Терри Лафлин. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому
4. Йен Маклауд. Анатомия плавания
5. Рубен Гузман. Плавание. Упражнения для обучения и улучшения техники
6. Иван Нечунаев. Плавание. Книга-тренер
7. Дейв Сало, Скотт Риуолд. Совершенная подготовка для плавания
8. Блайт Люсеро. Плавание. 100 лучших упражнений
9. Шейла Таормина. Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов
10. Евгения Кононова. Плавание. Библия тренера