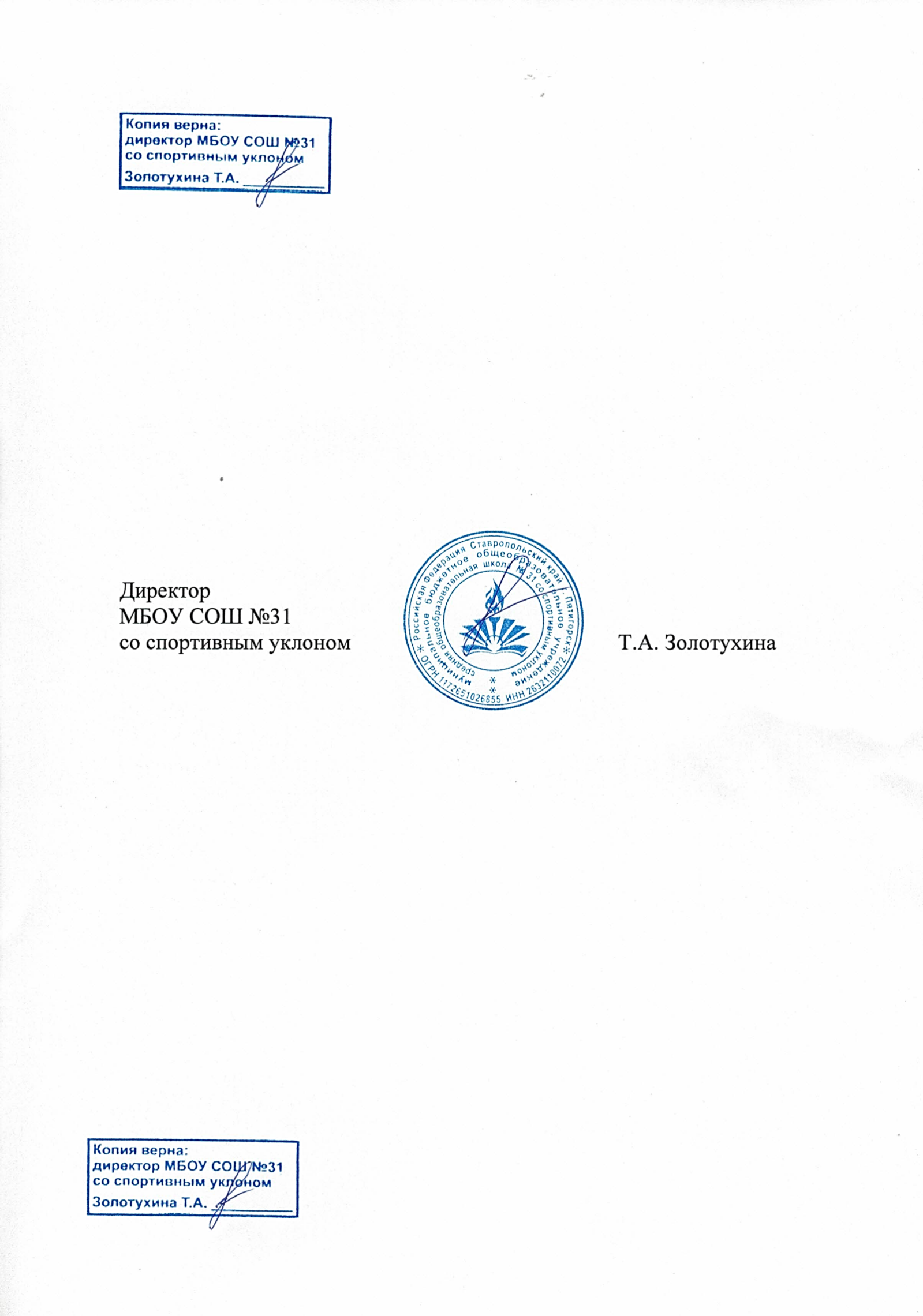
**Принята» «Утверждаю»**

педагогическим советом Директор МБОУ СОШ №31 со

МБОУ СОШ №31 со спортивным уклоном г. Пятигорска

спортивным уклоном г. Пятигорска \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т. А. Золотухина

протокол № 1 от «28 » августа 2023 г. «28 » августа2023 г.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ПО ВИДУ СПОРТА

**ПЛАВАНИЕ**

ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

2023 г.

г. Пятигорск

1. **Пояснительная записка**

**Оздоровительное значение плавания.**

Плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50—80% больше тепла, чем на воздухе (вода обладает теплопроводностью в 30 раз и теплоемкостью в 4 раза большей, чем воздух). Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Если плавание проводится в естественном водоеме, то закаливающий эффект оказывают и естественные факторы природы — солнце и воздух. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног.  
Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У людей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объема сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается от 60 до 55 (50) уд/мин. Для сравнения: у не занимающихся спортом частота сердечных сокращений обычно колеблется в пределах от 65 до 57 уд/мин. Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких (ЖЕЛ), поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха: вдоха — из-за давления воды на грудную клетку, выдоха — из-за сопротивления воды. Люди, систематически занимающиеся плаванием, имеют высокие показатели ЖЕЛ и экскурсии грудной клетки (величина ЖЕЛ у пловцов-спортсменов находится в пределах 7000см3).  
Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и др.  
Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Плаванию можно обучать детей с грудного возраста. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют “мышечный корсет”, способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом,  гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Спортивно-оздоровительная программа по виду спорта «плавание» (далее – Программа) составлена с учетом нормативных документов:

• Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

• Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28

сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и

обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"; Сан Пин 1.2.3685-21;

• Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г.

№ 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

• Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от

18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию

дополнительных общеразвивающих программ»;

• Методические рекомендации по проектированию дополнительных

общеразвивающих программ нового поколения в области физической культуры и спорта ФГБУ «ФЦОМОФВ» от 26.05.2021 г.;

• Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий")

**1.2 Направленность и актуальность программы**

**Актуальность.** Данная Программа актуальна тем, что дети школьного возраста приобретают жизненно необходимые знания и умения плавания. Кроме того, занятия плаванием несут положительный оздоровительный эффект, являются компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и молодежи, формируют и совершенствуют двигательные умения и навыки, улучшают функциональные возможности организма, воспитывают нравственно-волевые качества.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что:

- предварительная подготовка детей к занятиям не имеет значения, и в

одной группе могут обучаться разновозрастные дети;

- формирование необходимых знаний, умений и навыков происходит во

время обучения;

- в процессе обучения реализуется дифференцированный подход;

- учитываются возрастные и индивидуальные особенности и склонности

каждого ребенка для более успешного творческого развития.

Специфика занятий по данной программе предполагает начальное обучение плаванию проводить сразу на «большой воде» Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий.

Содержание программы может ежегодно незначительно корректироваться

в зависимости от условий реализации.

**Основополагающие принципы программы:**

- *комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической и теоретической

подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);

- *преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала и соответствия его возрастным требованиям обучающихся, чтобы обеспечить рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности;

- *вариативность -* предусматривает, в зависимости от индивидуальных

особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план

разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для

решения одной или нескольких задач физической подготовки.

* 1. **Цель и задачи программы**

1. Поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей детей и подростков.

2. Формирование личности занимающегося с высоким уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей.

3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом, осознанной заинтересованности в ведении здорового образа жизни и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

**Задачи:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта плавание;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;

- отбор перспективных занимающихся для дальнейших занятий по виду спорта плавание.

**Условия реализации Программы:**

- выполнение в полном объеме тренировочных работ;

- выполнение в полном объеме воспитательной работы;

- систематическое посещение тренировочных занятий, участие в соревнованиях;

- обеспечение тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

**1.4 Адресат программы**

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются учащиеся школы от 7 до 18 лет без специального отбора, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья и по заявлению родителей (законных представителей).

Группы могут быть смешанными или формируются с учетом гендерной принадлежности обучающихся.

Дополнительный набор в группы осуществляется в течение всего учебного года при наличии свободных мест.

**1.5. Формы организации занятий и режим реализации программы**

*Формы организации занятий*

Формы обучения: очная; дистанционная (при объявлении карантинного режима, других мероприятий, влекущих за собой приостановление учебно-тренировочных занятий).

Формы организации деятельности обучающихся на занятии; групповая;

индивидуальная; фронтальная – по подгруппам.

Тип занятий: комбинированный, теоретический, контрольный, тренировочный, игровой.

Формы проведения занятий: беседа; мастер-класс; учебно-тренировочное занятие; тестирование.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий:

- словесный (устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ);

- наглядный (показ, демонстрация видеоматериалов, показ тренером-преподавателем приемов исполнения);

- практический (тренировочные упражнения, игра и т.д.).

*Режим занятий*

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 астрономических часа, или 5 раз в неделю по 1ч.12 минут в соответствии с годовым учебным планом.

Занятия проводятся в групповой форме в соответствии с утвержденным

расписанием.

Условия комплектования групп спортивно — оздоровительной направленности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Срок  обучения | Возраст  занимающихся | Кол-во  занимающихся  в группе, чел. | Максимальное  кол-во часов в  неделю | Общий объем  подготовки (час). |
| 1 год | 7 – 18 лет | 10- 30 | 6 | 204 |

**1.6. Сроки реализации программы**

Срок обучения для спортивно-оздоровительных групп один год в общем объеме 204 часа, 34 учебные недели

**1.7. Ожидаемые результаты**

- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;

- интерес к систематическим занятиям спортом;

- овладение основами плавания;

- соблюдение спортивной этики, дисциплины.

Образовательные (предметные):

- знание правил личной гигиены и техники безопасности на занятиях

плаванием;

- овладение основами техники и тактики в плавании;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

* 1. **. Структура годичного цикла**

Продолжительность тренировочных периодов и циклов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Период тренировки** | **Длительность** | **Способ планирования** |
| Макроцикл | Один год | Долгосрочный |
| Мезоцикл | Месяц | Среднесрочный |
| Микроцикл | Одна неделя или несколько дней | Краткосрочный |
| Тренировка | Часы |
| Тренировочное упражнение | Минуты |

На спортивно-оздоровительном этапе тренировочные занятия строятся на основе обучающих упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений.

Большое внимание уделяется обучению дыхания, работе ног, согласованию дыхания и работы ног, техникам плавания: баттерфляй, на спине, брассом и кролем. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств.

Вместе с тем, при длительном обучении техникам плавания необходимо поддержание достигнутой подготовленности и поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения.

1. **Учебный план**

**2.1 Учебно-тематический план тренировочных занятий спортивно-оздоровительной группы по плаванию (нагрузка 6 часов в неделю).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Планируемое количество  часов в год |
| 1 | Теоретическая подготовка | 9 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 64 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 46 |
| 4 | Тактическая подготовка | 19 |
| 5 | Техническая подготовка | 45 |
| 6 | Участие в соревнованиях | 2 |
| 7 | Психологическая подготовка | 7 |
| 8 | Выполнение контрольных нормативов | 4 |
| 9 | Игры на воде | 8 |
|  | Итого часов | 204 часа |

**2.2 Содержание программы**

**В области теории:**

- история развития плавания в России;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**В области общей и специальной физической подготовки:**

*-* освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий плаванием;

- укрепление здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

**В области других видов спорта и подвижных игр:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в плавании средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

В целях содействия гармоничному развитию личности тренер систематически осуществляет контроль за успеваемостью занимающихся, дисциплиной и их учебной деятельностью, поддерживая постоянную связь с родителями занимающихся.

**Общая физическая подготовка на суше и на воде, в т.ч. игры на воде**

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

На первом этапе обучения, когда новичок не может еще переплывать определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьба, бег, подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный, интервальный методы упражнений (серии).

**Строевые упражнения**

Шеренга, колонная, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.

Сомкнутый и разомкнутый строй, виды разминки.

Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса**

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание – разгибание рук вращение, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками, то же во время ходьбы и бега)

**Упражнения для туловища и шеи**

Наклоны головы вперед-назад, вправо-влево, наклоны и повороты туловища.

**Упражнения для ног**

Приседания, выпады, выпрыгивание и подвижность в суставах.

**Упражнения на растягивание и подвижность в суставах**

Вращательные движения рук с предметами (гимнастической палкой или резинкой), с постепенным увеличением амплитуды движений.

**Прыжки со скакалкой**

Прыжки со скакалкой производятся через препятствия, прыжки в длину с места и т.п.

**Упражнения в упорах и висах**

**Упражнения в парах с партнером**

**Прыжки**

**Игры в воде**

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы» и др.

Игры с погружением в воду с головой и отклонением глаза в воде («Лягушата», «Водолазы» и др.).

Игры с всплыванием и лежанием на воде («Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком» и др.).

Игры с выдохами воду («У кого больше пузырей», «Фонтанчики»).

Игры со скольжением и плаванием («Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт»).

Игры с прыжками в воду («Эстафета», «Кто дальше прыгнет» и др.).

Игры с мячом («Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом»).

**Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка происходит посредствам следующих упражнений:

Упражнения на гибкость, подвижность в суставах рук, ног (голеностопном, плечевом, тазобедренном, коленном, шейном, поясничном отделах позвоночного столба).

Дыхательные упражнения, которые будут применяться в воде: быстрый вдох через рот и нос, полный и быстрый выдох через открытый рот с несколько округлыми губами, сразу же в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 секунд.

Для развития быстроты следует включить в занятия подвижные и спортивные игры, выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 сек.) - прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге, специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на данном этапе – упражнения с движением ног, держась руками за бортик).

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

Упражнения для освоения способов плавания и для ознакомления с техникой различных способов плавания (имитация движений ногами кролем, сидя на скамейке, имитация движений ногами кролем, лежа на гимнастической скамейке).

С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения руками (типа «Мельница») в положении сто и стоя в наклоне. Так же происходит

предварительное ознакомление с необходимостью преодолевать сопротивление вод при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами.

Имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

«Круговая тренировка» продолжительностью до 20 минут.

**Методика развития физических качеств занимающихся**

**Сила и методика ее развития**

***Сила***- это способность преодолевать внешнее сопротивление или про­тиводействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

*Средствами развития силы* являются упражнения, при выполнении ко­торых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Упражнения на развитие силы *классифицируются по анатомическому признаку:*

-. на силу мышц рук и плечевого пояса;

- на силу мышц ног и туловища;

- на силу мышц ног и тазового пояса.

*Методы развития силы:*

- метод повторных усилий:

- выполнение упражнений определенное количество раз или         предельное количество - "до отказа";

-  метод динамических усилий: максимальное количество раз за опреде­ленное время;

- метод статических усилий: фиксация какого-то положения опреде­ленное время;

-метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максималь­ным отягощением.

**Быстрота и методика ее развития**

*Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быст­роты.*

*Средства развития быстроты:*

- упражнения, требующие быстрой реакции:

- упражнения, которые необходимо выполнять быстро (кувырки, повороты, перевороты и др.).

- движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой, т.е. бег, вращение скакалки.

*Правила развития быстроты:*

- использовать только хорошо освоенные задания;

- задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;

- трудность задания повышать постепенно.

*Методы развития быстроты:*

- выполнение заданий "за лидером";

- ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;

-повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопре­дельной скоростью, сериями;

- игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

**Прыгучесть и методика ее развития**

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положе­нии, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

*Средства развития прыгучести:*

- упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;

- упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;

- упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;

- упражнения для изучения и совершенствования техники:

- приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;

-отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одно ноге с координированной работой рук, туловища и головы;

- полетной фазы - прыжковых поз;

- прыжки в глубину;

-упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;

-упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

*Методы развития прыгучести:*

-повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;

- ориентировки по скорости;

- усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;

- игровой и соревновательный методы.

**Координация. Ловкость и методика их развития.**

*Средства развития координации и ловкости:*

- упражнения на расслабление;

- упражнения на быстроту реакции;

- упражнения на согласование движений разными частями тела;

-упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени пространства и силы;

- подвижные игры с необычными движениями.

**Гибкость и методика ее развития**

*Средства развития гибкости:*

-  упражнения на расслабление (дают прирост на 12-15%);

- плавные движения по большой амплитуде;

- повторные пружинящие движения;

- пассивное сохранение максимальной амплитуды;

- активное сохранение максимальной амплитуды;

-  махи с постепенным увеличением амплитуды.

*Методы развития гибкости:*

- повторный;

- помощь партнера;

- применение отягощений и амортизаторов;

-  игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части занятия после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

   **Функция равновесия и методика его развития**

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уров­ня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель ис­пользуют так же как критерий тренированности и готовности пловцов к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигатель­ному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

*Средства развития функции равновесия:*

- упражнения на силу мышц ног и туловища;

- упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;

- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;

- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;

- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

*Методы развития функции равновесия:*

- повторный;

- ориентировки;

- усложнения условий;

- игровой и соревновательный.

**Выносливость и методика ее развития**

*Методы развития выносливости:*

-  равномерный - выполнение задания за заданное время;

- повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;

- переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и от­дыха.

*Средства развития выносливости:*

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;

- специальной - основные виды деятельности;

-общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения.

**Техническая подготовка**

**Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды:**

Элементарные движения руками и ногами на воде, поочередные движения ногами (как удар в футболе), напряжение и расслабление ног.

Опустившись в воду до подбородка, попеременные гребковые движения руками.

Дыхательные упражнения.

**Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде:**

Набрать воду в ладони и умыть лицо.

Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.

Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.

Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.

То же, держась за бортик бассейна.

Подныривания под дорожку (резиновый круг, доску).

Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество плиток до дна бассейна (найти игрушку, брошенную на дно бассейна).

Упражнения в парах: погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.

**Всплывание и лежание на воде:**

Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.

То же, что и предыдущее упражнение, но после того как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.

Упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка» (в положении на груди и на спине).

**Выдохи в воду**

Набрать в ладони воду и мощным выдохом сдуть воду.

Сделать вдох, затем, опустив губы в воду-выдох.

То же, опустив лицо в воду.

То же, погрузившись в воду с головой.

Сделать 20 вдохов, поворачивая голову для вдоха налево.

То же, поворачивая голову направо.

**Скольжения**

Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх, наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.

То же, правая рука вперед, левая вдоль туловища.

То же, поменяв положение рук.

То же, руки вдоль туловища.

Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.

Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.

То же, поменять положение рук.

То же, руки вытянуты вперед.

Скольжение на груди: руки вытянуты вперед (в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох).

То же на правом и на левом боку.

**Учебные прыжки в воду**

Сидя на бортике и упершись в него одной рукой, по сигналу тренера, спрыгнуть в воду ногами вниз.

Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

В том же исходном положении (руки прижать к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду.

То же, вытянув руки вверх.

**Техника плавания различными способами**

**Упражнения для изучения техники движений рук**

**При плавании кролем на груди (на суше)**

Стоя в положении вперед, имитационные движения рук и кролем, дыхание произвольное.

**При плавании кролем на груди (в воде)**

1. Стоя в положении наклона вперед, голова под водой, движения рук кролем, дыхание произвольное.

2. То же, но подбородок касается воды.

3. То же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.

4. Те же движения рук при ходьбе по дну в положении наклона вперед.

5. Те же движения в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

**При плавании кролем на спине (на суше)**

1. Стоя с поднятой вверх одной рукой, круговые движения рук назад.

2. Имитационные движения рук кролем на спине, дыхание произвольное.

**При плавании кролем на спине (в воде)**

В безопорном положении движения рук кролем на спине.

**При плавании брассом (на суше)**

Стоя в положении наклона вперед, имитационные движения рук брассом, дыхание произвольное.

**При плавании брассом (в воде)**

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 в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

**Упражнения для изучения техники дыхания**

Изучение техники дыхания начинается в опорном положении (стоя в положении наклона вперед). Если дыхание изучается в способе кроль на груди, то голова поворачивается в сторону на столько, чтобы рот вышел из воды, после чего выполняется вдох. При повороте головы не следует поднимать вверх, а лишь поворачивать вокруг горизонтальной оси. После вдоха голова поворачивается в исходное положение на столько, чтобы уровень воды был приблизительно на середине лба.

При изучении техники дыхания в способах брасс и баттерфляй голова поднимается вверх так, чтобы рот показался над водой. После вдоха голова опускается вниз, лицо погружается в воду. Дальнейшее изучение техники дыхания осуществляется в согласовании с движениями рук и ног.

*При плавании кролем на груди (в воде)*

Стоя в положении наклона вперед, лицо опущено в воду, повернуть голову (вдох), опустить лицо в воду (выдох) и т.д.

**Упражнения для изучения согласования движений рук с дыханием**

С целью ознакомления с этим согласованием выполняется целый ряд имитационных упражнений на суше. Затем упражнения выполняются в воде в опорных положениях стоя на месте и продвигаясь в положении наклона вперед. Здесь главное внимание должно быть обращено на выполнение полного, активного и быстрого выдоха в воду и своевременного движения головы для вдоха (в зависимости от особенностей техники изучаемого способа плавания). Движение рук нужно выполнять медленно, чтобы занимающиеся успели сделать энергичный выдох и глубокий вдох. Указанные правила используются при изучении этого согласования в безопорном положении.

*При плавании кролем на груди (на суше)*

1. Стоя в положении наклона вперед, имитация согласования движений одной руки и дыхания.

2. То же, но двух рук и дыхания (вдох выполняется под указанную руку).

*При плавании кролем на груди (в воде)*

1. Стоя в положении наклона вперед, согласование движений одной руки и дыхания.

2. То же, но двух рук и дыхания (вдох выполняется под указанную руку).

Те же согласования движений рук и дыхания при ходьбе по дну в положении наклона вперед.

3. Те же согласования в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

*При плавании кролем на спине (на суше)*

Имитация согласования движений рук и дыхания (вдох выполняется под указанную руку).

*При плавании кролем на спине (в воде)*

В безопорном положении – согласование движений рук и дыхания: во время гребка одной рукой вдох, другой выдох.

*При плавании брасом (на суше)*

Стоя в положении наклона вперед, имитация согласования движений рук и дыхания.

*При плавании брасом (в воде)*

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.

**Упражнения для изучения техники движения ног**

Движения ног в кроле на груди и на спине, как в облегченных, так и в спортивных способах плавания не имеют технических различий. При изучении движений ног в способах брасс допускаемые при облегченных способах плавания упрощения устраняются и движения приобретают форму и характер, которые отвечают технике этих спортивных способов плавания.

Движения ног в кроле на груди и кроле на спине можно сразу выполнять в безопорном положении на задержанном дыхании. В брассе и дельфине изучение движений ног должно осуществляться вначале в опорном, а затем в безопорном положении.

*При плавании кролем на груди (на суше)*

Лежа на скамейке, имитационные движения ног, как в кроле, дыхание произвольное.

*При плавании кролем на груди (в воде)*

1. Удерживаясь согнутыми руками за опору, подбородок у воды, движение ног как в кроле на груди, дыхание произвольное.

2. То же прямыми руками.

3. То же левой (правой рукой.

4. Те же движения ног, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.

5. Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное.

*При плавании кролем на спине (на суше)*

Сидя в положении упора сзади имитационные движения ног брассом, дыхание произвольное.

*При плавании кролем на спине (в воде)*

1. Удерживаясь за желоб как в кроле на спине, дыхание произвольное.

2. Плавание в безопорном положении с помощью одних ног кролем на спине с различными положениями рук (руки прижаты к туловищу, одна вытянута за головой, другая прижата к туловищу, обе вытянуты над головой), дыхание произвольное.

*При плавании брассом (на суше)*

1. Сидя в положении упора сзади, имитационные движения ног брассом, дыхание произвольное.

2. Те же движения лежа на скамейке.

*При плавании брассом (в воде)*

1. Удерживаясь согнутыми руками за опору, движения ног как в брассе, дыхание произвольное.

2. То же прямыми руками.

3. Те же движения, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.

4. Удерживаясь руками за опору в положении на спине или опираясь о дно, движения ног, как в брассе, дыхание произвольное.

5. Плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано).

6. Те же движения на спине, дыхание произвольное.

7. Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное.

**Упражнения для изучения согласования движений ног с дыханием**

Изучение этого согласования начинается в опорном положении. Здесь следует научить занимающихся выполнению полного и энергичного выдоха в воду, без задержки дыхания после вдоха и выдоха, то есть учить его непрерывному дыханию. В целях создания облегченных условий для формирования этого согласования надо на первых порах движения ног выполнять с небольшой амплитудой (укорочено) без излишнего напряжения. По мере усвоения согласования движений ног с непрерывным дыханием следует изменять как амплитуду, так и темп движений. Далее следует усложнение условий выполнения упражнений (уменьшение опоры и безопорное плавание).

**3. Методическая часть**

**3.1. Проведение тренировочного занятия**

Тренировочное занятие по плаванию состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части тренировочного занятия сообщается его задача, осуществляется организация занимающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части тренировочного занятия. В ней применяется ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

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

Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведения организма занимающегося в относительно спокойное «Стояние с помощью медленного плавания, выполнение стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части тренировочного занятия улучшает эмоциональное состояние юных пловцов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает тренировочное занятие по плаванию - подведение итогов.

Тренировочный процесс, реализуемый в дистанционной форме предусматривает:

- значительную долю самостоятельных тренировочных занятий занимающихся, не имеющих возможности ежедневного посещения занятий;

- регулярный систематический контроль за тренировочным процессом занимающихся;

- методическое обеспечение тренировочного процесса.

**3.2 Психологическая подготовка**

Для успешных выступлений по плаванию необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объём внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки можно разделить на две группы:

* психолого-педагогические - беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение;
* практические - тренировочные и соревновательные игры, игры с установками тренера на предъявление к занимающимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности занимающихся. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от занимающихся результатов.

            Основной задачей моральной, волевой и специальной психологи­ческой подготовки является воспитание моральных и волевых качеств занимающегося.

*Воспитание волевых качеств:*

           Тренер ставит перед занимающимся задачу - достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Воля выражается в способности занимающегося преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

Общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы вы­работать способность занимающегося преодолевать чувства и эмоции наи­более высокой интенсивности.

Тренер основное внимание уделяет тому, чтобы занимающийся в соревновательных условиях не испытывал по­требностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки занимающийся и тренер- преподаватель упражнениями до­биваются того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались).

*Воспитание смелости:*

            Смелость выражается в способности человека преодолевать чув­ство страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей *жизни*, здоровью или престижу занимающегося. Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации.

  Тренер работает над приближением занимающегося к порогу смелости (пределу). Успеш­ное выполнение простых упражнений позволяет занимающемуся преодолеть порог страха. Для этого идет обучение безопасному выполнению упраж­нения и своевременная остановка стремления занимающихся превысить разумный предел.

           Тренер применяет метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последстви­ям, то чувство страха у занимающегося снижается. Здесь имеет место стремление ребенка поддержать свой престиж перед товарищами.

При работе с занимающимися необходимо применение доступной для их понимания формы подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до занимающихся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой».

**3.3**  **Воспитательная работа**

 Возрастание роли физической культуры как средства воспитания занимающихся обусловливает повышение требований к воспита­тельной работе. При этом важным условием ус­пешной работы является единство воспитательных воздействий, направ­ленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразователь­ной школы, коллектива педагогов.

 Главной задачей занятий является воспита­ние высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллек­тивизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нрав­ственном воспитании играет непосредственно спортивная деятель­ность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

 Тренерне ограничивает свои функции лишь руковод­ством поведения занимающегося во время тренировочных занятий и соревно­ваний. Тренер повседневно сочетает задачи спортивной подготовки и воспи­тания.

 С первых занятий тренер воспитывает дисциплинированность.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнова­ниях, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тре­нировочных занятиях, в школе и дома - на все это постоянно об­ращает внимание тренер**.** С самого начала спортивных занятий воспитывается ***спортивное трудолюбие***- способность преодолевать спе­цифические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах убеждаем занимающихся, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми придерживаемся строгой после­довательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с занимающимися приобретает огромное значение ***интеллектуальное воспитание, основные***задачи которого: овладение занимающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренер организовывает тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед занимающимися задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совер­шенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания занимающихся принадлежит ***методам убеждения****.*Убеждение во всех слу­чаях является доказательным. Для этого тренер тщательно подбирает аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения подкрепляет ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является ***поощрение занимающегося***- выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благо­дарности тренера и коллектива. Любое поощрение выносится с учетом необходимых педагогических требований и соответствует дей­ствительным заслугам занимающегося.

***Спортивный коллектив***является важным фактором нравственного формирования личности занимающегося. В коллективе ребенок развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: ребенка к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспи­танию чувства коллективизма тренер - преподаватель использует выпуск стен­ных газет и спортивных листков, организовывает походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создает хорошие условия для общественно полезной деятельности.

**Воспитание волевых качеств** - одна из важнейших задач в деятель­ности тренера. Волевые качества формируются в процессе со­знательного преодоления трудностей объективного и субъективного ха­рактера. Для их преодоления тренер использует необычные для ребенка волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решае­мых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являют­ся эффективными средствами воспитания волевых качеств узанимающихся.

**3.4. Материально- технические условия**

Для тренировок по плаванию, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

– плавательный бассейн;

– калабашки;

– нарукавники;

– доски.

**3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

На занятия по плаванию допускаются:

· дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне;

· прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При нахождении в бассейне занимающиеся обязаны соблюдать Правила поведения в бассейне.

***Опасными факторами в бассейне являются:***

· **физические** (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);

· **химические** (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру, проводящему занятия в бассейне.

Занимающимся запрещается без разрешения тренера, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и пользоваться им.

Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

***Требования безопасности перед началом занятий***

Изучить содержание настоящей инструкции.

С разрешения тренера пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).

Надеть купальный костюм и шапочку.

Осторожно войти в помещение бассейна.

С разрешения тренера войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

***Требования безопасности во время занятий***

***Во время занятий занимающийся  обязан***:

· соблюдать настоящую инструкцию;

· неукоснительно выполнять все указания тренера, проводящего занятия;

· при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

· выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения тренера, проводящего занятия;

· использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера, проводящего занятия.

***Занимающимся  запрещается:***

· выполнять любые действия без разрешения тренера, проводящего занятия;

· хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;

· «топить» друг друга;

· снимать шапочку для плавания;

· бегать в помещении бассейна, в раздевалках;

· прыгать в воду с бортиков и лестниц;

· висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;

· нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера, проводящего занятия;

· вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера, проводящего занятия.

**4 .Система контроля**

Успешное решение задач тренировочного процесса во многом зависит от эффективного контроля, который наряду с планированием является важнейшей функцией. Контроль охватывает все стороны подго­товленности пловцов. В данном разделе программы представлены нормативные требования к физическому развитию занимающихся.

Контроль проводится как правило дважды в году. Его задачей являются: определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося

*Общая физическая подготовленность*

В **комплекс тестов** для оценки общей физической подготовленности входят:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Контрольные упражнения** | **пол** | **Этап обучения** |
| **СОГ** |
| **ОФП** | | | |
| 1 | Бросок набивного мяча 1 кг, м (сидя) | м | 2,8 |
| д | 2,4 |
| 2 | Наклон туловища вперед стоя на возвышении | м | + |
| д | + |
| 3 | Выкрут прямых рук вперед | м | + |
| д | + |
| 4 | Челночный бег 3 х 10 м, с | м | 11,0 |
| д | 11,5 |

*Специальная физическая подготовленность на суше:*

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

*Специальная физическая подготовленность в воде:*

* Скоростные возможности (25-50 м).

*Техническая (плавательная) подготовленность:*

* Обтекаемость (длина скольжения).

**Методика выполнения контрольных упражнений**

1. **Челночный бег 3 х 10 м**

Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «МАРШ» пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще 2 отрезка по 10 м.

1. **Наклон туловища вперед**

Выполняется, стоя на возвышении, не сгибая ног в коленях и не отрывая стоп от скамейки. Положение в наклоне фиксируется в течение 3-х секунд. Измеряется расстояние от поверхности скамейки и до кончиков пальцев рук, результат записывается в сантиметрах.

1. **Выкрут прямых рук вперед-назад**

Упражнение выполняется с нерастягивающейся скакалкой или палкой. Исходное положение – стоя, руки перед собой. При выполнении упражнения руки не сгибают в локтевых суставах, движение обеих рук выполняют одновременно. Испытуемому предоставляется три попытки. Измеряется расстояние между большими пальцами кистей рук. В протоколе записывается лучший результат в сантиметрах.

1. **Бросок набивного мяча из-за головы**

Исходное положение и вес мяча зависит от этапа подготовки. Испытуемому предоставляется три попытки. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

Результат измеряется в метрах от стартовой линии до места падения мяча. В протоколе записывается лучший результат.

**Ожидаемые результаты**реализации Программы.

Прогнозируемые результаты:

• привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;

• утверждение здорового образа жизни;

• воспитание физических и морально-этических качеств.

Критерии оценок:

• динамика показателей развития физических качеств занимающихся;

• динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

• уровень освоения основ техники плавания, навыков гигиены и самоконтроля.

• выполнение тестов по ОФП.

* 1. **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Перечень литературы:**

1. А.А. Кашкин**,** О.И. Попов, В.В. Смирнов,  Плавание: примерная программа спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, Специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва Издательство «Советский спорт», г.Москва, 2006 год

2. О.А. Черноярова, Характеристика средств оздоровительной тренировки в плавании. Учебно-методическое пособие.г. Чебоксары, Издательство «Чувашский государственный педагогический университет им И.Я. Яковлева», 2007 год.

3. Методические материалы «Управление спортивными сооружениями», электронное издание, Издательство «РАСС», г. Санкт-Петербург, 2010 год.

4. В.К. Велипченко; Физкультура без травм, М. Просвещение, 1993 г.

5. Т.В. Леонкова. Обучая плаванию в 1-4 классах. Физическая культура в школе №4/2011 год. Электронные ресурсы

6. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. М.: Физкультура и Спорт., 1989 год;

7. Мухтарова Т.Л. Техника спортивного плавания. Учебно-методическое пособие. Издательство УГТУ, 2004 год.

8. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. -Минск: Высшая школа, 1980.

9. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. - М.: Шаг, 1993.

10. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.

11. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев, 1990.

12. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

13. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.

15. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.

17. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) / Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. - М., 1977.

18. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. -М., 1983.

19. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ.ред. А.В. Козлова. - М., 1993.

20. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.

**Перечень интернет-ресурсов:**

- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>;

- Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru/>;

- Информационно-правовой портал Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>.