

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Феникс»  
Артемовского городского округа

ПРИНЯТА  
На педсовете  
МБОУДО "ДЮСШ «Феникс»  
Протокол № 1 от « 31 » 08 2020 г.



УТВЕРЖДЕНО  
Приказом и.о. директора МБОУДО  
ДЮСШ «Феникс»  
Т.А. Карамышева  
« 31 » 08 2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ПО ПЛАВАНИЮ**

Разработчики программы:  
Тренер-преподаватель Колпакова Е.С.

Срок реализации программы: 2 года.  
Возраст обучающихся: с 12 до 17 лет

Артем  
2020г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Плавание» разработана в соответствии с:

- ✓ Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- ✓ Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- ✓ Уставом МБОУДО ДЮСШ «Феникс»;
- ✓ Приказом Минобрнауки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- ✓ Приказом Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613Н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- ✓ Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»);
- ✓ С учетом: федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание (далее – ФССП), приказ Минспорта России от 19.01.2018 г. № 41 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Плавание».

Программа предназначена для спортивных школ и охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов - от новичков до разрядников.

Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по разделам подготовки, система контрольных нормативов.

### 1.1. Характеристика вида спорта плавание и его отличительные особенности

*Спортивное плавание* характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время.

Основная задача пловца в спортивном плавании - подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными, строго регламентированными правилами соревнований, способами: кроль на груди, кроль на

спине, брасс, баттерфляй.

Плавание – олимпийский вид спорта. В настоящий момент олимпийская программа по плаванию включает 16 дистанций у мужчин и 16 - у женщин. До сих пор во всех классификациях и правилах, вместо кроля на груди, упоминается способ вольный стиль, т.е. пловец может плыть любым способом без ограничений и даже менять его по ходу дистанции, но так как способ кроль на груди является самым быстрым из существующих на сегодня, то пловцы используют именно его.

Программа соревнований на олимпийских играх включает плавание данными способами в бассейне 50 м на различные дистанции:

- ✓ вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 м для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 м для мужчин),
- ✓ кроль на спине (100, 200 м),
- ✓ брасс (100, 200 м),
- ✓ баттерфляй (100, 200 м),
- ✓ комплексное плавание (200 и 400 м), включающее в себя преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности (сначала баттерфляй, потом кроль на спине, брасс, вольный стиль);
- ✓ эстафетное плавание.

В эстафетном плавании 4 по 100 м, 4 по 200 м вольным стилем принимают участие четыре пловца, которые плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок 100 м (200 м). В комбинированной эстафете - 4 по 100 м каждый из пловцов плывет одним из четырех способов, которые также идут друг за другом в четкой последовательности (первый этап в комбинированном плавании начинается со способа кроль на спине, потом брасс, баттерфляй и вольный стиль).

Занятия проводятся в плавательном бассейне, чаша бассейна длиной 25 м, с 6-ю дорожками и в спортивном зале, оснащенном необходимым оборудованием.

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

- ✓ постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- ✓ переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- ✓ увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- ✓ постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- ✓ повышение интенсивности занятий и использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

## **1.2. Новизна, актуальность программы и педагогическая целесообразность**

Детский возраст - благоприятный период для закладывания основ будущего здоровья, работоспособности и долголетия человека, поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни.

В связи с приоритетным направлением на укрепление здоровья детей и подростков, идет бурное увеличение инновационных направлений в области физической культуры, среди них такой вид спорта как плавание. Многообразие упражнений дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, усиливает мотивацию и интерес к регулярным занятиям, дает возможность продуктивно осваивать физические нагрузки.

Соревновательная деятельность воспитывает у детей умение адаптироваться к социуму, общаться со своими ровесниками, повышает их коммуникативные способности, воспитывает чувство товарищества. Именно поэтому программа актуальна, имеет креативные формы и методы в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Учитывая, что в каждом возрасте свои интересы и физические способности, программой предусмотрены разная методология для каждой возрастной группы.

Допускается творческий, импровизированный подход со стороны обучающихся и тренера-преподавателя. Особое место уделяется соревновательной деятельности. Программа предполагает различные формы контроля промежуточных и итоговых результатов выполнения программы. Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение тренера-преподавателя в ходе занятий, тестирование, анализ подготовки и участия воспитанников в показательных и соревновательных мероприятиях, анализ результатов выступлений на различных спортивных соревнованиях.

Современная стилистика указанных направлений и их спортивная направленность повышают мотивацию детей и подростков к регулярным занятиям, а командная форма воспитывает умение адаптироваться к социуму, общаться со своими ровесниками, повышает их коммуникативные способности, воспитывает чувство товарищества.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена целым рядом

качеств:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Ведущими ценностными **приоритетами программы** являются:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового образа жизни;
- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

### 1.3. Цели и задачи

**Цель программы:** совершенствование всестороннего физического развития подростков посредством занятий плаванием.

**Задачи программы:**

*Воспитательные:*

1. формирование социально-значимых и волевых качеств личности;
2. становление спортивного характера;
3. формирование мотивации к занятиям плаванием;
4. формирование коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде;
5. формирование организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии.

*Развивающие:*

1. укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, закаливание;
2. повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
3. развитие способности к проявлению функционального потенциала в условиях занятий плаванием;
4. повышение уровня специальной психологической подготовки и функциональной подготовленности;

*Обучающие:*

1. освоение комплексов специальных физических упражнений;

2. совершенствование техники и тактики всех способов плавания;
3. совершенствование старта с тумбочки и поворота;
4. совершенствование знаний в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»;
5. выполнение нормативов переводных и итоговых испытаний по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы;
6. выполнение разрядных нормативов;
7. освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований;
8. освоение квалификационных требований спортивного судьи, этики поведения;
9. приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

#### **1.4. Отличительные особенности дополнительной образовательной программы заключаются в том, что:**

- программа позволяет в условиях общеобразовательной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физическая культура»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей учащихся разных возрастных групп;
- содержание программы по плаванию является основой для развития двигательных умений и навыков групп учащихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) реализации задач;
- использование общеразвивающих и специальных упражнений, составленных с учётом дозированной физической нагрузки для развития: силы, скорости, выносливости, координации, что позволило скомплектовать их в комплексы упражнений, охватывающие все направления спортивной деятельности по виду спорта плавание. В свою очередь, использование комплексов упражнений приводит к развитию потенциала воспитанников и высокой результативности на соревнованиях различного уровня.

#### **1.5. Принципы реализации программы**

- *принцип комплексности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- *принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- *принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

#### **1.6. Условия реализации программы**

Данная дополнительная предпрофессиональная программа по плаванию предназначена для обучающихся от 12 до 17 лет, имеет нормативный **срок освоения 2 года**. Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен до 4 лет.

Образовательная организация, в случае усвоения программного материала

обучающимися, имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки.

**Направленность программы** — физкультурно-спортивная.

**Минимальный возраст для зачисления** – 12 лет.

**Минимальное количество обучающихся в группе** – 15 человек.

**Продолжительность одного занятия** – 2 академических часа.

**Продолжительность одного академического часа** – 45 минут.

**Количество занятий в неделю** – 5 раз.

**Продолжительность реализации программы:** 42 недели в год.

**Сроки реализации программы** - 2 года.

**Количество часов по программе** варьируется в зависимости от этапа подготовки и недельного объема тренировочных занятий, согласно учебного плана и муниципального задания на текущий год (примерный годовой объем тренировочной нагрузки указан в учебном плане).

**Материально-технические условия:** наличие бассейна не менее 25 м., инвентаря для силовых тренировок, мячей для спортивных и подвижных игр, видеоматериалов игр, соответствующее требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Условия набора детей:** на занятия допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте, прошедшие базовый уровень подготовки.

## 1.7. Формы и режим занятий

### Формы занятий

- ✓ занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- ✓ индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- ✓ самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, в том числе в качестве зрителей;
- ✓ инструкторская и судейская практика;
- ✓ медико-восстановительные мероприятия;
- ✓ промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

### Режим занятий

Режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности представлены в таблице 1.

### Режим занятий

Таблица 1

Уровни сложности программы	Год обучения	Мак-ное количество часов в неделю	Мин-ный возраст для зачисления на этап подготовки	Требования к освоению уровней программы	Мин-ная наполняемость учебных групп
Углубленный уровень	1 год	10	12	Результаты промежуточной аттестации, результаты выступления на официальных	15
	2 год	10			

				спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.	
--	--	--	--	--	--

Увеличение недельной тренировочной нагрузки обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана спортивной подготовки, определенного данному уровню сложности и года подготовки. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Подготовка спортсмена проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей зачисляемых в ту или иную группу. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

### **1.8. Правила приема на обучение**

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта зачисляются дети на основании правил приема обучающихся МБОУДО ДЮСШ «Феникс».

На углубленный уровень сложности по предпрофессиональной программе зачисляются только практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на базовом уровне сложности программы, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Сроки приема документов на зачисление обучающихся – с 1 сентября по 15 октября. Перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки осуществляется по результатам контрольно-переводных испытаний.

Прием в Учреждение производится по заявлению родителей (законных представителей ребенка) или личного заявления, при достижении 14-летнего возраста, не имеющего медицинских противопоказаний в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте.

### **1.9. Планируемые результаты освоения образовательной программы 1 год обучения**

**В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:**

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения

соответствующих званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсменов занятий избранным видом спорта;

**В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

**В предметной области «Вид спорта» для углубленного уровня:**

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

**В предметной области «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:**

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в паре группе;

- приобретение опыта проектной деятельности.

**В предметной области «Судейская подготовка» для углубленного уровня:**

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей.

## **2 год обучения**

**В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:**

- знание истории развития избранного вида спорта;

- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

- знание этических вопросов спорта;

- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсменов занятий избранным видом спорта;

- знание основ спортивного питания.

**В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

**В предметной области «Вид спорта» для углубленного уровня:**

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

**В предметной области «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:**

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в паре группе;
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной деятельности.

**В предметной области «Судейская подготовка» для углубленного уровня:**

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

### **1.10. Формы подведения итогов реализации программы**

Участие в промежуточной и итоговой аттестации в форме сдачи контрольных упражнений. Выполнение контрольных нормативов по предметной области «вид спорта» осуществляется в соревновательной форме.

**Способы проверки ожидаемых результатов для углубленного уровня подготовки:**

- выполнение контрольных упражнений по предметной области «общей и специальной физической подготовке», с учетом Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выполнение контрольных упражнений по предметной области «вид спорта»;

### **1.11. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал программы распределен в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (проведение соревнований в течение учебного года, по ОФП в группах, между группами).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок воспитанников на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

**Задачи углубленного уровня сложности:**

- ✓ дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- ✓ повышение уровня разносторонней физической подготовки на базе освоения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;
- ✓ формирование правильной осанки и аэробного стиля;
- ✓ углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития силы, быстроты, ловкости);
- ✓ совершенствование специально-двигательной подготовки (координации);
- ✓ функциональная начальная подготовка – освоение средних показателей объема тренировочных нагрузок;
- ✓ базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов, освоение специфических (фундаментальных) элементов: динамическая сила, статическая сила, координация движений, гибкость;
- ✓ приобретение соревновательного опыта;
- ✓ базовая психологическая подготовка;
- ✓ изучение теоретического материала;
- ✓ выполнение норматива 1-го разряда.

## **2. Учебный план**

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по годам обучения средства многолетней подготовки юного спортсмена. Содержание учебного плана отражает распределение времени по предметным областям и годам обучения. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

### **2.1. Учебный план**

С учетом изложенных выше задач в таблице 3 представлен примерный учебный план с расчетом на 42 недели.

В данном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на основные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта;

- основы профессионального самоопределения
- судейская подготовка;

Самостоятельная работа обучающихся выносятся на все предметные области. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на тренировочном занятии.

**Примерный план учебного процесса на 42 недели для углубленного уровня подготовки отделения «Плавание»**

*Таблица 2*

Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения	
			Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-год	2-год
<b>Количество часов в неделю</b>							10	10
<b>Общий объем часов</b>	<b>912</b>						<b>456</b>	<b>456</b>
<b>Обязательные предметные области</b>	<b>654</b>						<b>327</b>	<b>327</b>
<i>Теоретические основы физической культуры и спорта</i>	88				1	1	44	44
<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	268				2	2	134	134
<i>Основы профессионального самоопределения</i>	86						43	43
<i>Вид спорта</i>	244				2	2	122	122
<b>Вариативные предметные области</b>	<b>70</b>						<b>23</b>	<b>23</b>
<i>Судейская подготовка</i>	46						23	23
<b>Теоретические занятия</b>	<b>88</b>						<b>44</b>	<b>44</b>
<b>Практические занятия</b>	<b>714</b>						<b>357</b>	<b>357</b>
<i>Тренировочные мероприятия</i>	514						257	257
<i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i>	200						100	100
<i>Иные виды практических занятий</i>								
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>100</b>	100					<b>50</b>	<b>50</b>
<b>Аттестация</b>	<b>10</b>				<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<i>Промежуточная аттестация</i>	5				5		5	
<i>Итоговая аттестация</i>	5					5		5

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает содержание и методику 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.

#### 3.1. Обязательные предметные области «Теоретические основы физической культуры и спорта» (для углубленного уровня 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.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» спортсменов на этапах многолетней подготовки представлен в таблице 4.

#### Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области

Таблица 3

№ п/п	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности	
		1	2
		год час	год час
1	История развития плавания	*	*
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	*	*
3	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	*	*
4	Начальные навыки гигиены	*	*
5	Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни.	*	*
6	Основы здорового питания.	*	*
7	Значение занятий физической культурой и спортом для жизни	*	*
8	Этические вопросы спорта	*	*
9	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	*	*
10	Спортивные разряды (нормы, требования, условия).	*	*
11	Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта.	*	*
12	Основы спортивного питания	*	*
13	Основы профессионального самоопределения	*	*
	<b>Итого</b>	<b>44</b>	<b>44</b>

#### 1. История развития плавания.

История мирового плавания. Современная история развития (Всероссийская федерация плавания, заслуженные тренеры России, спортивные достижения сборной

команды Российской Федерации). История развития плавания в Тюменской области.

## 2. Физическая культура и спорт в России

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физические упражнения - эффективное средство физического совершенствования человека. Форма и организация занятий по физической культуре и спорту. Роль физической культуры в укреплении здоровья и физического развития граждан России. Роль физической культуры в воспитании патриотизма молодежи. Основные формы физической культуры и спорта: подготовка к труду, оздоровление населения страны, досуг граждан России, спорт высших достижений. Спортивная классификация и порядок присвоения спортивных званий. Организация физического воспитания в стране. Формы физического воспитания детей и подростков. Работа ДЮСШ и СДЮСШОР. Федерация плавания России и ее роль в развитии массовой физической культуры и спорта.

## 3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта

Закон Российской Федерации «Об образовании», Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и пр.

## 4. Начальные навыки гигиены

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся плаванием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

## 5. Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни.

Режим дня занимающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях плаванием. Причины простудных заболеваний и профилактика. Виды закаливания организма. Основы рационального питания пловцов. Основные принципы и формы специализированного питания теннисистов. Принципы и особенности базового питания пловцов. Энергетическая диетология при подготовке пловцов. Биологически активные пищевые добавки. Режим дня пловца. Режим дня во время соревнований. Питьевой режим при выезде на соревнования в другую местность. Вредные привычки и их профилактика. Правильный подбор спортивной одежды, обуви.

## 6. Основы здорового питания.

Основы здорового питания. Принципы и особенности здорового питания пловцов.

## 7. Значение занятий физической культурой и спортом для жизни.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений. Олимпийское движение в России. Успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности.

## 8. Этические вопросы спорта

Этика и этикет в плавании. Спортивная этика в быту, на тренировке и спортивной арене.

## 9. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

Что такое допинг и допинг – контроль? Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. Международные стандарты по формированию списка запрещенных препаратов, средств и методов. Антидопинговые и процедурные правила допинг-контроля.

## 10. Спортивные разряды (нормы, требования, условия).

Основные требования к присвоению разрядов в плавании.

11. Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта.

Возрастные особенности детей и подростков. Физиологическая характеристика организма пловцов при спортивной деятельности. Периоды изменения функционального состояния организма пловца.

12. Основы спортивного питания.

Основы рационального питания пловцов. Основные принципы и формы специализированного питания пловцов. Принципы и особенности базового питания пловцов. Энергетическая диетология при подготовке пловцов. Биологически активные пищевые добавки. Режим дня пловца. Режим дня во время соревнований. Питьевой режим при выезде на соревнования в другую местность.

13. Основы профессионального самоопределения.

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

**Предметная область  
«Общая и специальная физическая подготовка»**

*Перечень тематических разделов и объемы программного материала  
по предметной области*

Таблица 4

№ п/п	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности	
		7 год	8 год
		час	час
1	Общеразвивающие и общеподготовительные упражнения (ОРУ)	*	*
2	Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационной способности	*	*
3	Психологическая подготовка	*	*
4	Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств	*	*
5	Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости	*	*
	<b>Итого</b>	<b>134</b>	<b>134</b>

**Содержание  
предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»**

*Общеразвивающие упражнения и общеподготовительные упражнения (ОРУ)*, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы специальных упражнений для развития силовой

выносливости мышц ног и плечевого пояса.

#### *Задачи СФП:*

- Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
- Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
- 3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).
- Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
- Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
- Приобрести необходимую гибкость.
- Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
- Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационной способности

#### Скоростно-силовые упражнения:

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге.

Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Упражнения вдвоём (с сопротивлением).

Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 с.).

Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

#### Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;

- на скамейку-со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;

- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;

- с обручем;

- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед и назад.

- метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений — сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п. Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

#### Упражнения для развития скоростных способностей:

1. 4-6 х (10-15м), инт. 30-60 с.

2. 4-6 х (10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60 с.

3. 3-4 х 50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м - компенсаторно).

4. Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.

5. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.

6. Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.

7. Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.

8. Эстафетное плавание 4 х (15-25) м, эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (поперек бассейна через дорожки).

#### Упражнения для воспитания скоростных качеств:

##### *Быстрота реакции:*

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;

- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или

трех партнеров, делавших замах;

- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;

- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Частота шагов:

- бег на месте =10 с;

- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;

- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;

- бег вниз по наклонной плоскости;

- семенящий бег;

- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60 м;

- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), — бег со сменой направления (зигзагом);

- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию. У детей на углубленном уровне сложности возможны упражнения в спортивном зале типа:

- стоя в левом (правом) углу площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево);

- стоя в левом (правом) углу площадки постараться отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево), а затем укороченный влево (вправо);

- стоя в центре задней линии догнать укороченный, посланный влево или вправо

Упражнения для развития гибкости:

общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений — махи руками, ногами — вперед-вверх, в стороны- вверх;

наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений — ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;

повороты, наклоны и вращения головой;

наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища — руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;

подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;

подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, — потянуть;

всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для развития выносливости:

бег равномерный и переменный;

ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;

спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей;

тренировочные игры на корте со специальными заданиями. При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Упражнения для развития координации:

из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных

кувырки вперед, назад, в стороны;  
кувырок вперед — прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; кувырок вперед — прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;  
«колесо» вправо, влево;  
два прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;  
различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;  
ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.;  
бросок мяча в цель с резко различных расстояний;  
жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;  
прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

### ***Психологическая подготовка***

Психологическая подготовка спортсменов предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений. Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

#### ***Средства и методы психологического воздействия:***

На базовом уровне сложности используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности.

Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности учебных занятий.

#### ***Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.***

*Выносливость* — это способность выполнять работу без изменения ее параметров. Иными словами можно сказать, что выносливость -это способность противостоять утомлению. Различают два вида выносливости: общую и специальную.

Циклические упражнения не могут быть средством развития специфической выносливости пловца, так как последовательность и скорость движений пловца на дистанции постоянно меняются. Средством воспитания *скоростной выносливости* может быть комплекс специальных упражнений, в который следует включать различные виды прыжков и бега. Например:

бег (2-3 км) с чередованием ускорений;

бег со сменой направлений;

бег с чередующимися прыжками в стороны, назад, вверх;

бег со сменой темпа; упражнения со скакалкой. После достаточно интенсивной тренировки очень эффективны ускорения 10\*30 м.

кроссы следует бегать по сильно пересеченной местности, причем с ускорением преодолевать подъемы, на спусках замедлять темп, чередуя его с прыжками (стараться в прыжке достать ветку дерева).

Упражнения для воспитания выносливости:

- бег равномерный и переменный;

- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;

- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей;

- тренировочные игры на корте со специальными заданиями. При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

### Предметная область «Вид спорта»

#### Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области

Таблица 5

№ п/п	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности	
		1 год	2 год
		час	час
1	Техническая подготовка	*	*
2	Тактическая подготовка	*	*
3	Интегральная подготовка	*	*
4	Комплексы специальных физических упражнений (СФП)	*	*
5	Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта	*	*
6	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	*	*
7	Основы судейства	*	*
	<b>Итого</b>	<b>122</b>	<b>122</b>

### Содержание

#### предметной области «Вид спорта»

(для углубленного уровня сложности).

#### Техническая подготовка.

Задачи технической подготовки:

- Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
- Создать двигательное представление об изучаемой технике.
- Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
- Приобрести навыки техники игры.
- Совершенствовать спортивную технику за счет более рационального и эффективного выполнения движений.
- Овладеть расслаблением.
- Увеличить частоту движений и их амплитуду.

- Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.
- Использовать упругость мышц.
- Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.
- Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.
- Научить правильно выполнять ОРУ и специальные упражнения.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорного воздействия. К ним относятся:

*беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;*

*показ техники изучаемого движения;*

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение обучающимися каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

*общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в плавании;*

*специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой плавания;*

*методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;*

*равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.*

Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с различным темпом и ритмом. При исправлении ошибок, прежде всего, следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это, главным образом, ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движения ногами. В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что обучающемуся предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

Техническая подготовка направлена на непрерывное совершенствование движений пловца во время различных режимов работы, которые изменяются в зависимости от развития двигательных и волевых качеств, функциональной подготовленности обучающегося. Конечной целью этой подготовки является формирование и совершенствование стиля плавания. На базовом уровне 1-3 годов обучения подготовка пловцов представляет собой планомерный процесс освоения двигательных умений и навыков, развития двигательных качеств. На этом этапе отсутствует какая-либо периодизация. Тренировочные занятия преимущественно направлены на освоение техники плавания всеми способами с применением разнообразных упражнений технической направленности. Подготовка начинающих пловцов характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением материала различных видов

спорта и подвижных игр, а также игрового метода. При обучении технике плавания необходимо освоить многообразные подготовительные упражнения. У обучающихся должна формироваться разносторонняя техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий, что является основой для последующего эффективного технического совершенствования. Работа выполняется преимущественно в аэробном режиме. Тренировку в воде целесообразно дополнить двумя, тремя 40-ка минутными занятиями на суше. Основное содержание работы - разносторонняя техническая подготовка в плавании разными способами, освоение техники стартов, поворотов, преодоления подводных участков дистанций. Работа в воде дополняется двумя-тремя 45 минутными занятиями на суше, в которых основой являются подвижные и спортивные игры, упражнения, направленные на развитие гибкости, силовые (с сопротивлением партнера и использованием массы собственного тела). Важным моментом построения подготовки на этом этапе является отсутствие годичной периодизации, нацеленность на достижение высоких результатов в соревнованиях возрастной группы.

Начиная с 4-го года обучения на базовом уровне процесс подготовки строится на основе периодизации тренировочных занятий. Первые три года подготовки - это разносторонняя работа преимущественно технической направленности исключительно на заданиях комплексного плавания без узкой специализации и с ориентацией на спортивный результат на дистанции 200 метров (комплексное плавание).

#### **Тактическая подготовка.**

Тактическое мастерство спортсмена - искусство вести в соревнованиях борьбу с равным или даже более сильным соперником, наилучшим образом используя для достижения победы хотя бы даже ничтожные преимущества в своей технической, физической или волевой подготовленности. Овладение таким мастерством в любом виде спорта, в том числе и в плавании, является результатом многолетней целенаправленной работы.

Спортивная тактика основывается на тактическом мышлении спортсмена, которое в плавании можно с успехом развивать в течение всего года. Особенно плодотворными в этом плане оказываются периоды общей физической подготовки с их многообразием привлекаемых средств, коллективной формой проведения большинства занятий, высокой эмоциональностью и малой ответственностью соревнований (особенно в играх, кроссах, комплексном плавании, эстафетах и др.).

В овладении тактическим мастерством многое зависит и от самого пловца, и от тренера. Подготовка пловца, которого наставник нацеливает на творческое освоение заданной программы, дает желаемые результаты. При этом спортсмен осмысливает не только выполняемое в данный момент упражнение, но и всю систему подготовки, настраивает себя на преодоление трудностей, учится оценивать свои возможности, взвешивать силы, активно включается в соперничество с товарищами по команде.

В соревновательный период кроме совершенствования тактического мышления все больше приходится решать специфические задачи: изучать варианты преодоления основной дистанции, находить не использованные еще резервы технической и физической подготовленности, оттачивать свое тактическое мастерство в серии подводящих и контрольных соревнований.

Использование любого тактического маневра (равномерного прохождения дистанции, стерегущей тактики, спуртов, ухода от противника со старта или после поворота и т. д.) зависит не только от подготовленности пловца и его соперника, но и от длины дистанции соревнований.

Борьба на спринтерских дистанциях настолько быстротечна, что спортсмену приходится заранее и в деталях предугадывать ее схему.

Осмыслить в заплыве правильность принятого решения или изменить его практически никогда не удастся. Пловец - стайер обязан приучить себя ориентироваться и

самостоятельно решать сложные тактические задачи непосредственно во время заплыва, тем более что во время заплыва часто приходится изменять схему борьбы. Умение ориентироваться в сложных ситуациях во время состязаний воспитывается на тренировках с равными или более сильными спарринг-партнерами, а также в результате регулярного и достаточного количества стартов в контрольных и подводящих соревнованиях.

Завершающим этапом тактической подготовки каждого пловца является изучение предполагаемых противников (их результатов в прошлом, особенностей техники, тактики, поведения на соревнованиях и т. д.), нахождение и по возможности опробование оптимальных вариантов прохождения дистанций.

Тренировка с тактической направленностью строится с учетом поставленных задач и соответствующей подготовленности обучающихся и содержит разнообразные задания, как правило, плавание со сменой интенсивности по ходу дистанции или ориентировке на соперников. Например, задание на выигрыш того или иного отрезка, или «не уступить лидерство» на отрезке, или попеременное лидирование, особенно на длинных и сверхдлинных дистанциях.

Существуют следующие основные тактические варианты проплывания дистанции: *относительно равномерное проплывание дистанции (наиболее энергетически экономный вариант);*

*относительно быстрое начало дистанции с продолжительным стартовым ускорением и дальнейшее лидирование;*

*относительно медленное начало дистанции с финишным ускорением;*

*с ускорениями по ходу дистанции, включая стартовое, финишное, или без них (наиболее сложный и энергетически неэкономный вариант).*

Тренировка с тактической направленностью предъявляет особые требования к специальной физической подготовке обучающихся, которая является совокупностью физической, технической и психологической сторон подготовки. В тактике необходима тщательная теоретическая подготовка, основанная как на изучении опыта ведущих пловцов, так и на тесном взаимодействии тренера-преподавателя и спортсменов в процессе постановки задания и анализе проделанной работы.

**Интегральная подготовка** предполагает владение технико-тактическими методами и приемами плавания.

**Комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений (ОРУ, ОФП).**

***Строевые упражнения.***

Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.

Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты.

Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

***Общеразвивающие упражнения.*** Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.

***Движения руками:*** вперёд, назад, книзу, вверх, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

***Основные положения головы и туловища.*** Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.

***Основные стойки ногами:*** основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа.

***Полуприседы и приседы.*** Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

*Седы:* обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.

*Упоры:* присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

*Ходьба* и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

*Прыжки:* вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

*Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.*

Упражнения в равновесии.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты

Подвижные игры для различных возрастных групп. Музыкальные игры. Игры и эстафеты с элементами плавания. Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, водное поло в различных вариантах и сочетаниях.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на дистанции (20, 30, 60, 100, 300, 400, 800, 1000, 1500, 3000 м), кросс по пересечённой местности и с препятствиями. Челночный бег 3x10 м, 5x10 м. Прыжки в высоту и длину.

Метание предметов (мячи, набивные мячи, гранаты, диски и т.д.) на дальность и точность.

Комплексы специальных физических упражнений (СФП)

***С набивными мячами*** (вес до 1 кг):

броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;

справа сбоку с шагом левой ногой вперед;

слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

С гантелями (вес до 0,5 кг):

круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;

круги руками в разных направлениях — одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот;

из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх — сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

***С резиновыми бинтами (амортизаторами)***, один конец которого укреплен постоянно:

лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;

стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево (вперед направо);

правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;

стоя левым боком (затем правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);

стоя лицом — взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;

стоя спиной — взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх вперед.

***Метания небольших мячей:***

Метание мяча с отягощением *на дальность двумя руками*, правой, левой из разных положений — сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п. Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми

напряжениями динамического характера.

Ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;

Ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;

Ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;

Ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

#### ***Бег:***

бег на месте =10 с;

бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;

бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;

бег вниз по наклонной плоскости;

семенящий бег;

частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60 м;

рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), — бег со сменой направления (зигзагом);

2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию. У детей на УТЭ возможны упражнения на корте типа:

стоя в левом (правом) углу площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево);

стоя в левом (правом) углу площадки постараться отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево), а затем укороченный влево (вправо);

стоя в центре задней линии догнать укороченный, посланный Влево или вправо и т.п.

#### ***Упражнения для воспитания координационных способностей:***

из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;

2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;

различные прыжки на скамейку-со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;

ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.

#### ***Упражнения для воспитания гибкости:***

общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений — махи руками, ногами — вперед-вверх, в стороны-вверх;

наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений — ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;

повороты, наклоны и вращения головой;

наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, — потянуть;

#### ***Упражнения для воспитания выносливости:***

бег равномерный и переменный;

ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;

спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей;

тренировочные соревнования со специальными заданиями. При воспитании выносливости

целесообразно применять варианты круговой тренировки.

### **Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта**

Плохая организация и неумелое проведение занятий по плаванию могут привести к травмам и несчастным случаям, которые нередко заканчиваются тяжелыми последствиями. Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе. Вся ответственность за безопасность обучающихся в бассейне и тренажерных (спортивных) залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в бассейне и залах осуществляется только через администратора по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся ДЮСШ с правилами безопасности при проведении занятий на воде.

#### ***Тренер-преподаватель обязан:***

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть ДЮСШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в бассейне в следующем порядке:

- тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения обучающихся через администратора. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается;
- тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся:

1. Присутствие обучающихся в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.
3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному обучающемуся, при условии тщательного наблюдения тренером-преподавателем за ныряющим до выхода его из воды.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью обучающихся, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми обучающимися, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести обучающегося из воды.
6. Проведение занятий в бассейне разрешается только при наличии спасательного инвентаря (шестов, кругов, конца Александра и др.) и дежурстве медицинского персонала.

#### ***Меры профилактики***

Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники плавания, исключая работу суставов и мышц пловца, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека. Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная

организация учебно-тренировочных занятий и соревнований. Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

### **Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях**

Обучающиеся могут принимать участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в качестве участника, спортивного судьи, зрителя, согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.

### **Основы судейства**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, а также участие в проведении соревнований в качестве судей. Уже на базовом уровне подготовки дети должны получить представление о том, какие бывают соревнования и, в первую очередь, о счете в плавании. Основное внимание вопросам инструкторской и судейской практики нужно уделять на углубленном уровне подготовки. Юные пловцы должны понимать структуру тренировочного занятия, а именно, что оно состоит из разминки, основной части и заключительной части, уметь самостоятельно проводить разминку, в том числе и с группой.

Подвижные игры — одна из составных частей тренировочного занятия, которую вполне может проводить помощник тренера в лице его ученика, чей возраст на несколько лет старше возраста тех, с кем эти игры проводятся.

Повседневное проведение разминки в учебно-тренировочных занятиях позволит тренеру готовить спортсменов к обучению общеразвивающим упражнениям и последовательности их выполнения. Со временем тренер под своим контролем может позволить проводить разминку лучшим спортсменам в группе, а позже и доверять ее проведение самостоятельно каждому в отдельности.

Но не только разминку могут проводить старшие по возрасту спортсмены в группах базового уровня подготовки, а в дальнейшем и в своих группах. Тренер вполне может доверять своему подопечному патронажную работу с пловцами, чей спортивный уровень ниже. Очень важно научить юных спортсменов умению замечать и анализировать ошибки в выполнении технических приемов как у себя, так и у других учеников, и умению их исправлять. Необходимо также с раннего возраста приучать пловцов к самостоятельному ведению дневников, где велся бы учет нагрузок, фиксировались результаты тестирований, анализировались результаты выступления в соревнованиях.

Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы, затем внутри школы, и только потом уже на соревнованиях более высокого ранга.

Воспитанники углубленного уровня должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы.

Обучающиеся групп углубленного уровня подготовки могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах базовой подготовки 1-6 годов обучения. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок.

Обучающиеся должны владеть методикой судейства физкультурных и спортивных мероприятий, уметь правильно применять ее на практике. Воспитанники также должны знать этику поведения спортивных судей; освоить квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемые к квалификационной категории «Юный спортивный судья» по виду спорта.

**Предметная область**  
**«Основы профессионального самоопределения»**  
( для углубленного уровня сложности программы)  
Перечень тематических разделов и объемы программного материала  
по предметной области

Таблица 6

№ п/п	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности	
		1 год	2 год
		час	час
1	Разработка конспекта-занятий	*	*
2	Проведение тренировочных занятий	*	*
3	Анализ тренировочного занятия	*	*
4	Проектная деятельность	*	*
	<b>Итого</b>	<b>43</b>	<b>43</b>

Профессиональное самоопределение - это процесс и результат формирования отношения личности к себе, как субъекту будущей профессиональной деятельности, что позволит подготовить человека в будущем к перемене профессии, адаптации к жизни и профессиональной деятельности в условиях рыночной экономики.

Работа по привитию педагогических навыков проводится в группах углубленного уровня сложности первого и второго годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, защиты проекта, практических занятий.

### 3.2. Вариативные предметные области

**Предметная область**  
**«Судейская подготовка»**  
( для углубленного уровня сложности программы)  
Перечень тематических разделов и объемы программного материала  
по предметной области

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Судейская подготовка» спортсменов на этапах многолетней подготовки представлен в таблице:

Таблица 7

№ п/п	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности	
		1 год	2 год
		час	час
1	Освоить квалификационные требования спортивного судьи («Юный спортивный судья»)	*	*
2	Правила соревнований по плаванию	*	*
3	Судейство соревнований (помощник судьи)	*	*
	<b>Итого</b>	<b>23</b>	<b>23</b>

Работа по привитию судейских навыков проводится в группах углубленного уровня сложности первого и второго годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Воспитанники групп углубленного уровня подготовки могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах базовой подготовки 1-6 годов обучения. Они должны

уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется

Должны владеть методикой судейства физкультурных и спортивных мероприятий, уметь правильно применять ее на практике. Обучающиеся также должны знать этику поведения спортивных судей; освоить квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемые к квалификационной категории «Юный спортивный судья» по виду спорта.

В процессе судейской практики обучающиеся изучают и осваивают:

- обязанности и права участников соревнований.
- общие обязанности судей.
- обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей, контролеров.
- оформление площадки.
- судейство соревнований по плаванию в спортивной школе. Выполнение обязанностей судьи, контролера, секретаря.

### 3.3. Объемы учебных нагрузок

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (Таблица 9).

**Соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана**

*Таблица 8*

№ п/п	Предметные области	% соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня программы
1.	Обязательные предметные области	
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 15
1.2.	Общая физическая подготовка	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	10 - 15
1.4.	Вид спорта	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	15 - 30
2.	Вариативные предметные области	
2.2.	Судейская подготовка	5-10
2.8.	Развитие творческого мышления	-

### 3.4 Методические материалы. Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;
2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или

изображенных объектов, явлений и их наблюдение;

3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

### **Современные педагогические и информационные технологии, используемые в программе**

В научной литературе можно встретить классификации технологий обучения по разным основаниям:

1. по признаку новизны: традиционные, инновационные;
2. по результату обучения: технология полного усвоения, технология развивающего обучения;
3. по ориентации средств и методов обучения на определенные структуры личности: наглядно-образные технологии, операционные технологии, информационные технологии, действенно-практические технологии, технологии самоуправления учебной деятельностью;
4. по доминирующей учебной форме: технология урока, технология групповой работы, технология коллективного обучения, игровые технологии обучения;
5. по характеру педагогического взаимодействия: авторитарные технологии обучения, технологии свободного выбора, интерактивные (диалоговые) технологии.

### **Индивидуальный учебный план**

Разработка индивидуальных учебных планов проводится с целью: ускоренного усвоения обучающимся образовательной программы; оперативной ликвидации ребенком задолженности; в других случаях, предусмотренных локальной документацией школы (например, в случае длительной болезни, частых отъездов, связанных с участием в соревнованиях).

### **3.5 Требования техники безопасности в процессе реализации программы ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

К проведению учебно-тренировочного занятия по плаванию допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

Опасные факторы:

- сход в ванну бассейна;
- ныряние в бассейне;
- выход занимающихся из помещения ванны бассейна.
- травмы при выполнении элементов, упражнений в бассейне;

Зал, где находится бассейн, должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Правильная организация и проведение тренировочных занятий. Последовательное освоение воспитанниками техники плавания с учетом техники безопасности.

После проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

Надеть спортивную форму пловца/ пловчихи.

Проверить санитарно-гигиенические условия в бассейне.

Осмотреть половое покрытие бассейна, оно должно быть ровным, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.).

Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования, аудиоаппаратуры.

Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.

Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: эластичных бинтов, стяжек и пр.

Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

Не выполнять упражнения без тренера-преподавателя.

Занимающиеся должны располагаться в бассейне, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Соблюдать дисциплину на занятиях.

### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

При возникновении пожара в бассейне немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из бассейна и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ**

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Снять спортивную форму.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **4. План воспитательной и профориентационной работы**

### **Цели:**

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности ученика – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

### **Задачи:**

1. Воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме.

2. Развивать мотивации личности к познанию своих способностей к определенному виду спорта.

3. Содействие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.

4. Создание условий для участия семей обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества, привлечения родительской общественности к участию в самоуправлении детско-юношеской спортивной школой;

5. Разработать и реализовать систему мониторинга эффективности воспитательного процесса.

6. Разработать и реализовать систему работы учреждения дополнительного

образования по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

**Основные направления воспитания и социализации:**

1. Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
2. Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.
3. Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
4. Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.
5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).
6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание, аккуратность), воспитание трудолюбия.

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

**Принципы воспитательного процесса:**

*Принцип ориентации на идеал.* Идеалы определяют смыслы воспитания, то, ради чего оно организуется. Идеалы сохраняются в традициях и служат основными ориентирами человеческой жизни, духовно-нравственного и социального развития личности.

*Аксиологический принцип.* Принцип ориентации на идеал интегрирует социально-педагогическое пространство образовательного учреждения. Аксиологический принцип позволяет его дифференцировать, включить в него разные общественные субъекты. В пределах системы базовых национальных ценностей общественные субъекты

*Принцип следования нравственному примеру.* Следование примеру — ведущий метод воспитания. В примерах демонстрируется устремлённость людей к вершинам духа, персонифицируются, наполняются конкретным жизненным содержанием идеалы и ценности. Особое значение для духовно-нравственного развития обучающегося имеет пример учителя.

*Принцип диалогического общения со значимыми другими.* В формировании ценностей большую роль играет диалогическое общение подростка со сверстниками, родителями, тренером-преподавателем и другими значимыми взрослыми. Наличие значимого другого в воспитательном процессе делает возможным его организацию на диалогической основе. Диалог исходит из признания и безусловного уважения права воспитанника свободно выбирать и сознательно присваивать ту ценность, которую он полагает как истинную. Диалог не допускает сведения нравственного воспитания к морализаторству и монологической проповеди, но предусматривает его организацию средствами равноправного межсубъектного диалога. Выработка личностью собственной системы ценностей, поиски смысла жизни невозможны вне диалогического общения подростка со значимым другим.

*Принцип идентификации.* Идентификация — устойчивое отождествление себя со значимым другим, стремление быть похожим на него. В подростковом возрасте идентификация является ведущим механизмом развития ценностно-смысловой сферы личности. Духовно-нравственное развитие личности подростка поддерживается примерами. В этом случае срабатывает идентификационный механизм — происходит проекция собственных возможностей на образ значимого другого, что позволяет подростку увидеть свои лучшие качества, пока ещё скрытые в нём самом, но уже

осуществившиеся в образе другого. Идентификация в сочетании со следованием нравственному примеру укрепляет совесть — нравственную рефлексию личности, мораль — способность подростка формулировать собственные нравственные обязательства, социальную ответственность — готовность личности поступать в соответствии с моралью и требовать этого от других.

*Принцип полисубъектности воспитания и социализации.* В современных условиях процесс развития, воспитания и социализации личности имеет полисубъектный, многомерно-деятельностный характер. Ребёнок включён в различные виды социальной, информационной, коммуникативной активности, в содержании которых присутствуют разные, нередко противоречивые ценности и мировоззренческие установки. Эффективная организация воспитания и социализации возможна при условии согласования (прежде всего, на основе общих духовных и общественных идеалов, ценностей) социально-педагогической деятельности различных общественных субъектов: школы, семьи, учреждений дополнительного образования, культуры и спорта, традиционных религиозных и общественных организаций и др. При этом деятельность образовательного учреждения, педагогического коллектива школы в организации социально-педагогического партнёрства должна быть ведущей, определяющей ценности, содержание, формы и методы воспитания и социализации обучающихся в учебной, внеучебной, внешкольной, общественно значимой деятельности.

*Принцип совместного решения личностно и общественно значимых проблем.* Личностные и общественные проблемы являются основными стимулами развития человека. Их решение требует не только внешней активности, но и существенной перестройки внутреннего душевного, духовного мира личности, изменения отношений личности к явлениям жизни. Воспитание — это оказываемая значимым другим педагогическая поддержка процесса развития личности воспитанника в процессе совместного решения стоящих перед ним личностно и общественно значимых проблем.

*Принцип системно-деятельностной организации воспитания.* Один из основателей системно-деятельностного подхода — А.Н. Леонтьев — определял воспитание как преобразование знания о ценностях в реально действующие мотивы поведения.

Принятие ребенком ценностей происходит через его собственную деятельность, педагогически организованное сотрудничество с тренером, учителями, родителями, сверстниками, другими значимыми для него субъектами. Воспитание как деятельность должно охватывать все виды образовательной деятельности: учебно-тренировочной, соревновательной, досуговой.

Для решения воспитательных задач обучающиеся вместе с педагогами, родителями, иными субъектами культурной, гражданской жизни обращаются к содержанию:

- дисциплин спортивной школы;
- произведений искусства;
- периодической печати, публикаций, радио- и телепередач, отражающих современную жизнь;
- духовной культуры и фольклора народов России;
- истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи;
- жизненного опыта своих родителей и прародителей;
- общественно полезной, личностно значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик.

#### **Планируемые результаты:**

- У обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- Обучающиеся активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.
- Занятость обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

- Повышено профессиональное мастерство тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в группах.
- Система мониторинга эффективности воспитательного процесса позволяет своевременное выявление и анализ изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.
- Разработать и реализовать систему работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).
- Повышена педагогическая культура родителей, система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

План мероприятий по воспитательной работе представлен в приложении 8

**Профориентационная работа** занимает важное место в деятельности спортивной школы, так как она связывает систему образования с экономической системой, потребности обучающихся с их будущим. Для благополучия общества необходимо, чтобы каждый выпускник находил более полное применение своим интересам, склонностям, не терял напрасно время, силы, средства в поисках своего места в системе общественного производства, на котором мог бы принести наибольшую пользу и получить глубокое удовлетворение от своего труда.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объема знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

#### **Цели профориентационной работы**

- оказания профориентационной поддержки обучающимися в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

#### **Задачи:**

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

#### **Критерии и показатели эффективности профориентационной работы:**

1. Достаточная информация о профессии и путях ее получения. Без ясного представления о содержании и условиях труда в избираемой профессии обучающийся не сможет сделать обоснованного ее выбора. Показателем достаточности информации в данном случае является ясное представление им требований профессии к человеку, конкретного места ее получения, потребностей общества в данных специалистах.

2. Потребность в обоснованном выборе профессии. Показатели сформированности потребности в обоснованном профессиональном выборе профессии – это самостоятельно проявляемая обучающимися активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое) пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное

составление своего профессионального плана.

3. Уверенность обучающихся в социальной значимости труда, т.е. сформированное отношение к нему как к жизненной ценности.

4. Степень самопознания обучающегося. От того, насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет зависеть обоснованность его выбора. При этом следует учитывать, что только квалифицированный специалист может дать школьнику достаточно полную и адекватную информацию о его профессионально важных качествах.

План мероприятий по профориентационной работе представлен в приложении 8.

## **5. Материально-техническое обеспечение**

Условия реализации данной программы (помещение, оборудование, спортивный инвентарь): бассейн, раздевальные помещения, методическая комната (тренировочная), комнаты для хранения инвентаря и оборудования. Инвентарь:

1. Плавательные доски.
2. Плавательные колобашки.
3. Страховочные шесты.
4. Гимнастические палки.
5. Скакалки.
6. Очки для плавания.
7. Шест.

При реализации образовательной программы материально-техническое оборудование и оснащение должно соответствовать требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Правилами соревнований по плаванию установлены следующие требования к одежде участников :

костюм (комбинезон) для плавания,  
плавки (мужские),  
купальник (женский),  
беруши;  
очки для бассейна;  
шапочка для бассейна;  
обувь для бассейна (шлепанцы).

не разрешается:

ношение украшений и часов (кольца можно носить, если они забинтованы);  
члены команды должны носить одинаковую одежду.

## **6. Система контроля и зачетные требования**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

**Цель контроля** – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

**Задача** спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

### **Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы**

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно,

после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Порядок, форма и условия прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБОУДО ДЮСШ «Феникс», утверждённого приказом директора.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП) для зачисления и перевода на следующий год обучения, представлены в Приложение 8, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **Формы промежуточной и итоговой аттестации обучающихся:**

- тестирование, беседа, для определения теоретической подготовленности;
- сдача контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке (ОФП), с учетом ВФСК «ГТО», специальной физической подготовке (СФП) и техническому мастерству (по избранному виду спорта: плавание);
- результаты выполнения требований ЕВСК (на основании результатов участия в соревнованиях).

#### **Методические указания по организации аттестации (промежуточной и итоговой)**

**Промежуточная аттестация** для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения июнь-июль текущего года.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

**Итоговая аттестация** проводится в конце 8-го года обучения по завершении программы, в той форме, что и промежуточная аттестация.

К контрольным упражнениям допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний. Обучающиеся, выезжающие на тренировочные и спортивные мероприятия могут пройти испытания досрочно. Результаты заносятся в протокол.

Перед проведением тестирования обучающимся объясняется цель, методика выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все тесты. Все контрольные испытания проводятся по единой методике. Могут проводиться как на тренировочных занятиях, так и за рамками расписания.

Контрольные упражнения принимаются согласно требованиям к выполнению предпрофессиональной программы и программы, в которые входят упражнения по общей физической подготовке (ОФП), упражнения по специальной физической подготовке (СФП).

Каждое упражнение оценивается по балльной системе: 1балл – низкий уровень, 2 балла – средний уровень, 3 балла – высокий уровень. Обучающиеся, сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 18 баллов или больше за упражнения, переводятся на следующий год обучения.

Обучающиеся набравшие в сумме меньше баллов за все упражнения, остаются повторно в группе того же года обучения или переводятся в спортивно-оздоровительную группу.

По завершению сдачи итоговой аттестации обучающимся выдается свидетельство об освоении Программы.

**Приложение 1**

**Для оценки уровня общей физической подготовленности пловцов  
рекомендуется использовать следующие тесты:**

№ п/п	Испытание (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<i>10 лет</i>							
1	Бег 30м(с)	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
2	Подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2			
3	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	20	12	9	15	9	7
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	22	13	10	13	7	5
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см)	+8	+4	+2	+11	+5	+3
6	Челночный бег 3X10 (сек)	8,5	9,3	9,6	8,7	9,5	9,9
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	285	225	210	250	200	190
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	42	32	27	36	27	24
9	Плавание 50м (мин,с)	2.30	2.40	3.00	2.30	2.40	3.00
<i>11 -12 лет</i>							
1	Бег 30м(с)	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
2	Подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-

3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	23	15	11	17	11	9
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	28	18	13	14	9	7
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4
6	Челночный бег 3X10 (сек)	7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	9,4
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	160	150	165	145	135
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	46	36	32	40	30	28
9	Плавание на 50м (мин, с)	1.00	1.20	1.30	1.05	1.25	1.35
<b>13-15 лет</b>							
1	Бег 30м(с)	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	8	6	-	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	24	17	13	18	12	10
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	36	24	20	15	10	8
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5

6	Челночный бег 3X10 (сек)	7,2	7,8	8,1	8,0	8,8	9,0
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	190	170	180	160	150
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	49	39	35	43	34	31
9	Плавание на 50м (мин,с)	0,55	1,15	1,25	1,03	1,20	1,30
<b>16-17 лет</b>							
1	Бег 30м(с)	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол- во раз)	14	11	9	-	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	42	31	27	16	11	9
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+13	+8	+6	+16	+9	+7
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	195	185	170	160
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	50	40	36	44	36	33
8	Бег 60 м (с)	8,0	8,5	8,9	9,3	10,1	10,5
9	Плавание на 50 м (мин, с)	0,50	1,05	1.15	1,02	1,18	1,28

**Нормативы по специальной физической подготовки  
для групп углубленного уровня.**

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

**ТЕСТ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**Тест**

**Вопрос 1.**

Какие спортивные вещи должны быть у пловца во время занятий на воде?

- А. плавательная шапочка, купальник (плавки)
- Б. лыжные палки
- В. гимнастический купальник и обруч.

**Вопрос 2.**

Что должен выполнять спортсмен во время занятия на воде?

- А. указания педагога
- Б. развлекать друга
- В. наставления мамы

**Вопрос 3.**

Как в способе баттерфляй работают руки?

- А. попеременно
- Б. одновременно

**Вопрос 4.**

Какое касание бортика в способах брасс и баттерфляй?

- А. одной рукой
- Б. двумя руками
- В. попеременно
- Г. Одновременно

**Вопрос 5.**

Из чего состоит один цикл проплывания брассом?

- А. два гребка руками, один толчок ногами
- Б. один гребок руками, один толчок ногами
- В. один гребок руками, два толчка ногами

**Вопрос 6.**

Может ли спортсмен в способе «вольный стиль» плыть брассом?

- А. да
- Б. нет

**Вопрос 7.**

Как правильно стартовать?

- А. с тумбочки
- Б. с воды
- В. с ботика

**Вопрос 8.**

В каком способе голова спортсмена остается на поверхности воды?

- А. брасс
- Б. баттерфляй
- В. кроль на спине
- Г. кроль на груди

**Вопрос 9.**

Можно ли перед поворотом спина-спина переворачиваться на грудь и работать ногами кроль?

- А. нет
- Б. да

**Вопрос 10.**

Нужно ли перед выходом на воду мыться?

- А. нет
- Б. да

**Вопрос 11.**

Прикладные способ плавания?

- А. Брасс на спине Б. Плавание на боку
- В. Нырание
- Г. Прыжки в воду
- Д. Баттерфляй

**Вопрос 12.**

Соревнования – это.....

**Критерии оценки:**

**1 балл** - правильный ответ

**0 баллов** - не правильный ответ

**Оценочный лист учащихся при анализе теоретических знаний**

по каждому разделу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Плавание»

**Общее количество баллов:**

**Оптимальный уровень** - от 8 – 12 баллов - оптимальный уровень характеризуется высоким темпом учебной деятельности, полным усвоением теоретического материала.

**Допустимый уровень** – от 5 до 7 баллов - допустимый уровень характеризуется средним темпом учебной деятельности, усвоением теоретического материала с частичной помощью педагога.

**Критический уровень** - 4 и менее - критический уровень характеризуется темпом учебной деятельности на уровне «ниже среднего», частичным усвоением теоретического материала.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. - М.:ФИС, 2000.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры).
4. Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. - М., 1995.
5. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шанс для стайеров
6. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов.- М.: Советский спорт, 2008.
7. Плавание: Учебник. Под редакцией В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
8. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов. Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры, под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. - М.: ФОН, 1996.
9. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
10. Зернов В.И., Ярошевич В.Г. Плавание. Методическое пособие, 1998
11. Приказ об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание от 03.04.2013 г. №164.
12. Физиология спорта. Под ред. Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001
13. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно- силовых качеств в циклических видах спорт. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003
14. Ю.В.Верхошанский, Теория и методология спортивной подготовки спортсменов высокого класса, 1987
15. Алисов, Н.Я. Исследование гибкости Н.Я. Алисов. - Л.: 1971. - 25 с.

### ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

- <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации  
<http://www.fina.org/> - Международная федерация плавания.  
<http://www.russwimming.ru/> - Всероссийская федерация плавания.