

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЗЕИ
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детская юношеская спортивная школа №2»

Амурская область, 676243, город Зея, улица Ленина, 5 тел. 8 (41658) 2-20-57

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Н.Н. Полукеева



УТВЕРЖДЕНО

приказом директор
МАОУ ДО ДЮСШ № 2
от «4» сентября 2022 г. № 156 од
Е.В. Стрюкова



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Обучение плаванию»
(с дистанционным модулем)**

Группы начальной подготовки 1 -2 года обучения
Возраст обучающихся - 7 - 10 лет
Срок реализации программы - 2 года
Направленность – физкультурно-спортивная

Разработчик:
Ильин Андрей Иванович
Тренер-преподаватель

г.Зея
2022 г.

Содержание программы

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	4
1.3 Содержание программы	5
1.4 Планирование годового цикла	7
2. Комплекс организационно-педагогических условий	11
2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Условия реализации программы	11
2.3. Формы аттестации	12
2.4. Оценочные материалы	13
2.5. Методические материалы	14
3. Список литературы	16

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа по плаванию имеет физкультурно-спортивную направленность.

Плавание это один из самых массовых и популярных видов спорта, прекрасное оздоровительное средство, средство закаливания, средство отдыха. Умение плавать жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Плавание является одним из эффективных средств гармонического физического развития человека, укрепление его здоровья.

Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Особенно велико оздоравливающее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Плаванию можно обучать детей с грудного возраста. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений. Также своевременно формируют мышечный корсет, способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность.

Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и др.

Рабочая программа по плаванию для детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) составлена на основе:

- Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, разработанной А.А. Кашкиным, О.И. Поповым, В.В. Смирновым. Допущенной Федеральным агентством РФ по физической культуре, спорту и туризму, письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г.;
- «Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденного приказом Минспорта России от 03.04.2013 г. N 164;
- Положения о рабочей программе тренера-преподавателя МАОУ ДО ДЮСШ №2 г.Зей.

Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные положения Гражданского кодекса РФ:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Закона Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-1 «Об образовании»;
- Закона «Об общественных организациях».

Рабочая программа включает нормативную и методическую части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на этапах начальной подготовки пловцов.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивных школ, режимы учебно-тренировочной работы и наполняемость учебных групп на этапе начальной подготовки, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, учебный план учебно-тренировочных занятий, соотношение средств общей и специальной физической подготовки, контрольно-переводные нормативы на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса.

Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Описаны основные тренировочные средства, средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в группах начальной подготовки (НП). На данных этапах подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель - овладение основами техники плавания и развитие разносторонней физической подготовки.

Задачи:

- учить основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- учить жизненно необходимым навыкам плавания;
- укреплять здоровье посредством закаливания организма;
- развивать физические качества (выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности);
- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качества.

1.3. Содержание программы.

Учебный план

При составлении учебного плана на этап начальной подготовки учтён режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 40 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно по заданиям тренера-преподавателя спортсмены поддерживают свою спортивную форму в период их активного отдыха.

Рабочая программа для этапа начальной подготовки составлена на двухлетний период обучения в спортивной школе. Этап предварительной подготовки охватывает младший школьный возраст. Минимальный возраст зачисления учащихся представлен в таблице.

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительные группы.			Начальная подготовка	
	Обучение плаванию	Группа детей с ослабленным здоровьем	СО группы от 1 до 6 лет обучения	1 год обучения	2-ой год обучения
Возраст занимающихся	7-10 лет	8-17	7-17 лет	8 лет	9 лет
Количество учебных недель	36	40	40	40	40
Количество часов в неделю	2	3	6	6	9
Количество занятий в неделю	2	3	3	3-6	3-6
Физическая подготовка на суше и в воде					
ОФП	2				150
СФП и СТП	64	120	224	224	180
Соревнования и контрольные испытания	4	-	6	6	12
Теоретическая	2	6	6	6	12

подготовка					
Медицинское обследование	-	2	4	4	6
Общее кол-во часов	72	120	240	240	360

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка.

Первый год обучения (6 часов)

1. Правила поведения в бассейне. **(1 час)**
Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.
2. Правила организации и проведения соревнований. **(1 часа)**
Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.
3. Гигиена физических упражнений. **(2 часа)**
Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.
4. Влияние физических упражнений на организм человека. **(1 час)**
Строение функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.
5. Техника и терминология плавания. **(1 час)**
Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Второй год обучения (12 часов)

1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. **(2 часа)**
Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены – герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.
2. Правила поведения в бассейне. **(1 часа)**
Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

3. **Правила организации и проведения соревнований. (3 часа)**
Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.
4. **Гигиена физических упражнений. (2 часа)**
Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.
5. **Влияние физических упражнений на организм человека. (2 часа)**
Строение функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.
6. **Техника и терминология плавания (2 часа)**
Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

1.4. Планирование годичного цикла.

Для достижения эффективности тренировочного процесса в рабочей программе осуществлено распределение видов спортивной подготовки по годам обучения, периодам и циклам. Годичный цикл тренировки делится на определённые периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфику тренировочных нагрузок и других компонентов учебно-тренировочного процесса.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

Микроцикл — это малый цикл тренировки с недельной или околонеделной продолжительностью, включающий обычно несколько тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют законченный повторяющийся фрагмент общего плана тренировочного процесса. Как правило длительность *микроцикла* составляет одну неделю (7 дней).

Внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз стимуляционной (камулятивной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объёма и интенсивности.

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки тренировочные нагрузки пловцов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация пловцов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки.

В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца.

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности. Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

1. Совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
2. Выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы:

функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности

соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годового цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Форма занятия	Место проведения	Количество учебных часов	Кол-во часов в неделю	Время проведения занятия	Режим занятий	Формы контроля
Первый НП - 1	01.09.2021	15.06.2022	40	групповая	МАУ «ФОК г.Зей» бассейн	240	6	13.30-14.30	4 раза в неделю по 1 часу	Педагогический Врачебный

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Форма занятия	Место проведения	Количество учебных часов	Кол-во часов в неделю	Время проведения занятия	Режим занятий	Формы контроля
Второй НП - 2	01.09.2021	15.06.2022	40	групповая	МАУ «ФОК г.Зей» бассейн	360	9	13.30-14.30	5 раз в неделю по 1 часу	Педагогический Врачебный

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

1. Плавательный бассейн.

Длина бассейна – 25 метров, 6 дорожек, ширина бассейна – 15 метров, глубина бассейна – от 1 м. до 4 м., ширина дорожки – 2,5 м.

2. Спортивный зал.

Специальное помещение, оборудованное для занятий общефизической и специальной подготовкой пловца.

3. Раздевалка.

Специальное помещение, оборудованное индивидуальными шкафчиками для хранения одежды во время тренировочного процесса, скамейками, зеркалами, устройствами для сушки волос.

4. Медицинский кабинет.

Основной задачей медицинского кабинета является оказание первичной доврачебной помощи работникам и учащимся образовательного учреждения, а также участие в проведении профилактических мероприятий, направленных на снижение заболеваемости, травматизма.

5. Душевая.

Специальное помещение для соблюдения гигиены пловца и принятия контрастных и расслабляющих душевых ванн,

- оборудованное достаточным количеством душевых сосков.
6. Личные принадлежности пловца.
Мыло, мочалка, шампунь, сланцы, купальник (плавки), резиновая плавательная шапочка, очки, полотенце, мешок для сменной обуви, спортивная форма и обувь для занятий в сухом зале.
 7. Спортивный инвентарь.
Доска для плавания, колобашка, лопатки для плавания, ласты, мячи резиновые, мячи набивные, палки для прокрутов и др.
 8. Инвентарь тренера.
Секундомер, свисток, палка для начинающих пловцов.
 9. Другое
Для разнообразия тренировочного процесса возможно использование иных спортивных и подручных средств во время тренировки.

Информационное обеспечение.

Аудиоаппаратура, специальная компьютерная программа для обработки результатов «SPLASH ENTRY EDITOR», электронное табло.

Кадровое обеспечение.

Тренер-преподаватель по плаванию.

2.3. Формы аттестации.

Соревнования и контрольные испытания.

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система контрольно-переводных нормативов, которая последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Для групп начального обучения нормативы носят контролирующий характер, являясь, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющий определить степень предрасположенности (одарённости) детей к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивная ориентация - это система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определённом виде спорта.

Средством решения задач этих мероприятий является выявление спортсменов, обладающих необходимыми морфофункциональными данными и набором физических, психических, интеллектуальных способностей и наследственно обусловленных задатков.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технической

подготовки юных спортсменов. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, состояние анализаторных систем организма, уровень физического развития. С помощью психологических методов определяются особенности психики детей, оказывающие влияние на причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещений занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Участие в соревнованиях

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. К завершению спортивной подготовки на этапе НП равномерно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется на контрольных соревнованиях в спортивной школе.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам соревновательных нагрузок. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединках с противником.

Количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле

Группа	На суше	В воде
НП-1	-	6
НП-2	2	8

2.4. Оценочные материалы.

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 1-го года обучения.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад		
Челночный бег 3 x 10 м, с	10,0	10,5
<i>Техническая и плавательная подготовка</i>		
Длина скольжения; м	6	6

Оценка техники плавания всеми способами, баллы: а) 25 м с помощью одних ног б) 25 м в полной координации	+ +	+ +
Проплывание дистанции 200 м	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 2-го года обучения.

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 2-го года обучения являются приемными для зачисления в учебно-тренировочные группы. Зачисление в учебно-тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Челночный бег 3*10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	4,0	3,5
Наклон вперед, стоя на возвышении	Выполнять упражнение технически правильно	
<i>Техническая и плавательная подготовка</i>		
Длина скольжения; м	6	6
Оценка техники плавания всеми способами, баллы: а) 25 м с помощью одних ног б) 25 м в полной координации	+ +	+ +
Проплывание дистанции 200 м	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

2.5 Методические материалы.

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приёмы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия	Формы контроля/ аттестации
1	Общая физическая подготовка	Задания, упражнения, спортивный	словесный, наглядный, практический.	практические, групповые	Сдача контрольных, переводных.

	(ОФП)	инвентарь	Педагогические технологии: индивидуального и группового обучения		промежуточных нормативов
2	Специальная физическая подготовка (СФП) и Специальная техническая подготовка (СТП)	Задания, упражнения, спортивный инвентарь	словесный, наглядный, практический. Педагогические технологии: индивидуального и группового обучения	практические, групповые	Сдача контрольных, переводных. промежуточных нормативов
3	Соревнования и контрольные испытания	бассейн	индивидуальные	практические	Итоговый протокол соревнований
4	Теоретическая подготовка	Наглядный материал	словесные	практические, групповые	тесты

3. Список литературы.

1. Кашкин А.А., О.И.Попов ,В.В.Смирнов Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Советский спорт 2004 г. Москва /
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание/ (утв. приказом Министерства спорта РФ от 3 апреля 2013 г.№ 164).
3. *Булгакова Н.Ж.* Игры у воды, на воде, под водой. -М., ФК и спорт, 2002.
4. *Дубровский В.И.* Спортивная медицина: Учебник для ВУЗов. -М, Владос, 2002.
5. *Зенов Б.Д.* Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.ФК и спорт, 1986.
6. Научное обеспечение подготовки пловцов: педагогические и медико-биологические исследования, ФиС 1983.
7. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера. М. Астрель, 2003.
8. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М., 2006.
9. Плавание. Методические рекомендации для тренеров ДЮСШ и УОР. - М., 1983.
- 10.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание. Приказ Минспорта России от 03.04.2013 № 164.
- 11.Приказ Минспорта России от 12 сентября 2013 г. N 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Список литературы для обучающихся и родителей.

1. Викулов А.Д. Плавание. -М, ФК и спорт, 2003.
2. Макаренко Н.П. Юный пловец. - М. ФК и спорт, 1983.
3. Плавание: учебник для ВУЗов. -М., ФК и спорт, 2001 /ред. М.Ж. Булгаковой/.
4. Зенов Б.Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.ФК и спорт, 1986

