

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЗЕИ
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Спортивная школа города Зеи

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

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Н.Н. Полукеева

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МАУ ДО СШ г.Зеи
от «01» сентября 2023 г. № 154 од
_____ Е.В. Стрюкова



**Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа по
плаванию
(спортивно-оздоровительный этап)**

Срок реализации программы: 10 лет

Возраст детей: 7-17 лет

Автор программы: методист

МАУ ДО СШ г.Зеи

Калета Юлия Юрьевна

г.Зея
2023 год

Содержание:

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Учебно-тематическое планирование.....	5
2.1.	Планирование годовичного цикла в спортивно-оздоровительных группах.....	7
3.	Содержание изучаемого курса.....	8
4.	Методическое обеспечение.....	18
4.1.	Организация занятий.....	18
4.2.	Основные термины и понятия.....	18
4.3.	Краткая характеристика возрастных особенностей.....	19
4.4.	Теоретическая подготовка.....	21
4.5.	Воспитательная работа.....	21
5.	Система контроля и зачётные требования.....	23
6.	Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.....	23
7.	Информационно-методическое обеспечение программы.....	24

1. Пояснительная записка

Учебная программа, адаптированная для МАУ ДО СШ г. Зеи, составлена с учетом примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по плаванию (2009 г.). В настоящей программе раскрываются характерные черты подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств. Представлен учебный план и контрольно-переводные нормативы, соотношение средств подготовки и др. материалы

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных (СО) группах.

Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные статьи закона «О физической культуре и спорте в РФ», Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», ФГТ к предпрофессиональным программам по видам спорта.

Настоящая программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
- признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
- создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп СШ.

В программе четко определены задачи деятельности спортивной школы, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие года обучения. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена,

охватывает весь период занятий в спортивной школе. В группах СОП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно.

Режим работы в спортивно-оздоровительных группах

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

РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
СО	все	7	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах СОП - от 7 до 17 лет.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения мер безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно приступать в возрасте от 7 до 17 лет, имея любой уровень плавательной подготовленности. При невысоком уровне физической подготовленности учащихся можно опустить обучение плаванию дельфином. В дальнейшем тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком плавания и уровень физической подготовленности).

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объём учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами может быть сокращён не более чем на 25 %. Продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 минут.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х часов.

2. Учебно-тематическое планирование

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительные группы.			
	Обучение плаванию	Обучение 2-х классов	Группа детей с ослабленным здоровьем	СО группы от 1 до 6 лет обучения
Возраст занимающихся	7-17 лет	8-9 лет	8-17	7-17 лет
Количество учебных недель	34	34	40	40
Количество часов в неделю	1	4	3	6
Количество занятий в неделю	1	4	3	3
Физическая подготовка на суше и в воде				
В т.ч. ОФП			120	
СФП и СТП	31	130		224
Соревнования и контрольные испытания	2	2	-	6
Теоретическая подготовка	1	4	6	6
Медицинское обследование	-	-	2	4
Общее кол-во часов	34	136	120	240

В спортивно-оздоровительных группах по обучению плаванию имеют право заниматься учащиеся общеобразовательных школ города Зеи, во исполнение Указа Президента Российской Федерации «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) «Президентские спортивные игры» и «Президентские состязания» и письма Министерства образования и науки РФ от 07.09.2010 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы». Занятия в плавательном бассейне для данной категории, обучающихся проводятся от одного до четырёх занятий в неделю, продолжительность академического часа составляет 30 минут.

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине.

Занятия по плаванию состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

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

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие плаванием подведение итогов.

Обучение желательно проводить в мелком бассейне. Если в бассейне нет «лягушатника» и обучение начинается на глубокой воде, то темп освоения упражнений значительно снижается, особенно для детей 7- 8 лет.

В течение учебного года на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Если условия занятий в детской спортивной школе позволяют, то дети, успешно освоившие программу первого этапа начального обучения, переводятся в следующую (продвинутую) группу начального обучения 1-го года, а на их место выбираются новички. Таким образом, на протяжении учебного года группы, проходящие программу первого года начального обучения, могут обновлять свой состав 2-3 раза.

До конца учебного года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование в ней.

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение способа дельфин. В этот период учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом

брасс и совершенствования в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

Необходимо отметить, что с такой программой справляются дети, приступившие к занятиям плаванием в 9 лет. При начале занятий в 7-8 лет многие дети не готовы физически к правильному выполнению упражнений для способа дельфин, особенно, если у СШ нет возможности для организации полноценных занятий по ОФП и СФП на суше. В этом случае сроки обучения увеличиваются, и после изучения кроля на груди и на спине можно переходить к изучению брасса, а затем - дельфина.

Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. В конце учебного года проводятся контрольные соревнования по программе: первый день - 100 м вольный стиль; второй день - каждый участник стартует 4 раза и проплывает дельфином, кролем на спине, кролем на груди и брассом по 25 м с экспертной оценкой техники плавания, стартов и поворотов.

Дети, хорошо освоившие технику, имеющие хорошее продвижение от каждого гребка, умеющие лежать на воде и скользить по воде, желающие продолжать занятия плаванием, переводятся в группы начальной подготовки 1-го года обучения.

2.1. Планирование годичного цикла в спортивно-оздоровительных группах.

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

1-я ступень (предварительная тренировка)

Начальный уровень подготовленности умение проплыть дистанцию 50 м любым способом без остановки.

Основные задачи 1-й ступени:

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

Основные тренировочные средства на суше:

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

Основные тренировочные средства в воде:

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

упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м; повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом дистанции 25-75 м.

2-я ступень (базовая тренировка)

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 200 м любым способом без остановки.

Основные задачи базовой тренировки:

выработать умение проплыть дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 800-1500м);

совершенствовать технику плавания;

ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше;

изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания.

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

Основные тренировочные средства в воде:

плавание избранным способом, дистанции 50-600 м;

плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-100 м;

упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100 м; повторное или интервальное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;

дыхательные упражнения.

3-я ступень (кондиционная тренировка)

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 1000-1200 м любым способом без остановки.

Основные задачи 3-й ступени:

регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде;

постепенно повышать уровень физической подготовленности;

совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;

научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

Основными тренировочными средствами в воде являются упражнения 1-й зоны с чисто аэробной направленностью (65-75% от общего объема) и 2-й зоны с преимущественно аэробной направленностью (15-20%). Упражнения 3-й зоны составляют 5-10%, более интенсивные нагрузки применяются лишь эпизодически и в сумме составляют не более 2%. Ведущие методы тренировки - дистанционный равномерный и переменный. Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для учебно-тренировочных групп. В занятия рекомендуется включать игры и развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

3. Содержание изучаемого курса

Учебный материал. Основные средства практических занятий

Тренировочные задания для совершенствования двигательного навыка

При формировании двигательного навыка пловцов решаются задачи достижения экономичности движений, их вариантности, автоматизма и высокой мощности. На одних этапах многолетней подготовки эти задачи решаются последовательно, на других – одновременно. Они связаны между собой, и от качества решения одной зависит качество решения других.

Период совершенствования качества движений начинается после того, как обучаемый сформировал навыки основных двигательных действий, осознанно их выполняет, но в связи с отсутствием автоматизма имеются излишние закрепощения, главным образом при выполнении подготовительных движений, циклы движений отличаются по кинематическим и динамическим характеристикам один от другого.

Основным методом достижения автоматизма действий является многократное повторение движения в стандартных условиях. Для пловцов таким методом является плавание дистанционным методом с равномерной скоростью и одинаковым темпом движений. Важной характеристикой правильного выполнения этих упражнений является постоянный шаг, т.е. постоянное количество гребков на каждом отрезке дистанции. При формировании автоматизма движений необходимо переключать внимание спортсмена на различные объекты, вводить помехи эмоционального характера, изменять внешние условия действия, предлагать выполнять действия при различных условиях физического и психического утомления.

Следует иметь в виду, что навык плавательных движений можно довести до совершенства только в условиях специфической деятельности, с введением в занятия имитации движений, упражнений на специализированных тренажёрных устройствах, позволяющих максимально приблизить их к тем движениям, которые выполняются в воде, как по характеру нервно-мышечных напряжений, так и по кинематическим характеристикам.

Совершенствование двигательного навыка, какие бы методы при этом ни использовались, всегда сочетается с дополнительными объяснениями, демонстрацией, срочной информацией о качестве выполняемых движений.

Упражнения для устранения ошибок при плавании кролем на груди

Упражнения для устранения положения низкого локтя:

на суше:

- упражнения на силовом тренажёре с фиксированием локтя;
- имитация первой части гребкового движения с высоким положением локтя;
- развитие усилий в изометрическом режиме с высоким положением локтя:

в воде:

- из исходного положения руки вперёд у поверхности воды, ноги работают кролем
- поочерёдные гребковые движения предплечьем и кистью;
- гребковые движения кролем прямой рукой стоя на дне и в движении;
- различные упражнения с самоконтролем за высоким положением локтя.

Упражнения для устранения ошибок в согласовании движений рук

на суше:

- из исходного положения в полунаклоне, руки впереди, имитация движений рук в раздельно - попеременном согласовании;
- из исходного положения стоя в полунаклоне движения рукой с ускоренным проносом;
- то же упражнение с использованием тренажёра Хюттеля;

в воде:

- плавание с раздельно-попеременным согласованием;
- плавание с гребком одной рукой с быстрым её проносом.

Упражнения для устранения поперечных изгибов тела:

на суше:

- упражнения для увеличения подвижности позвоночника при вращениях вокруг продольной оси тела;
- в исходном положении лежа на скамейке имитация движений рук и ног с поворотом плеч при неподвижном тазе;

в воде:

- плавание с раздельным и раздельно - попеременным согласованием в работе рук с 6-8 – ударной работой ног;
- плавание с гребком одной рукой, другая прижата к туловищу;
- плавание с двухсторонним дыханием через один, три, пять гребков;
- плавание на задержанном вдохе;
- плавание с высоко поднятой головой без поворота её для вдоха.

Упражнения для устранения смещения кисти в сторону в начале гребка;

на суше: имитация гребковых движений руками с правильной траекторией кисти в начале гребка;

в воде:

- плавание с гребком одной рукой с дыханием в сторону той руки, которая неправильно выполняет движение;
- гребковые движения с чрезмерным смещением кисти в начале гребка в противоположную сторону;
- плавание с гребком одной рукой, другая прижата к туловищу.

Упражнение для устранения ошибок при плавании кролем на спине

Упражнения для устранения раннего разгибания локтя во время гребка:

на суше: имитация движений с контролем своевременного разгибания руки в локтевом суставе;

в воде:

- плавание на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку;
- одновременные и попеременные гребковые движения руками с акцентом на отталкивании назад во второй части гребка;
- плаванием на спине с самоконтролем за выполнением разгибания во второй части

гребка.

Упражнения для устранения нарушения вертикальности в движениях ног:

на суше:

- различные упражнения для развития подвижности позвоночника при вращениях вокруг и продольной оси тела;
- имитация гребковых и подготовительных движений рук при вертикальном или горизонтальном положении туловища, с фиксированным положением таза и без его фиксации, но с самоконтролем за его неподвижным положением;

в воде:

- плавание с самоконтролем за неподвижным положением таза при гребковых движениях рук;
- плавание с дополнительным грузом, закреплённым на поясе;
- плавание с горизонтальными стабилизирующими плоскостями, закреплёнными на поясе пловца с правой и левой сторон.

Упражнения для устранения неправильной формы кисти во время гребка:

на суше:

- различные упражнения для развития силы мышц кисти;
- имитационные упражнения с самоконтролем за правильной формой кисти в воде;
- имитация гребковых движений у неподвижной опоры с самоконтролем за формой кисти;
- выполнение различных упражнений в движении с самоконтролем за правильной формой кисти;
- упражнения для развития мышц тела и рук, участвующих в выполнении гребковых движений.

Упражнения для устранения ошибок в технике плавания брассом

Упражнения для увеличения длины гребка руками:

на суше:

- выполнение на тренажёре Хюттеля удлинённого гребкового движения;
- имитация удлинённого гребкового движения;
- развитие силы мышц, участвующих в гребковом движении рук;

в воде:

- с помощью гребкового движения рук растягивание резинового амортизатора;
- удлинённое гребковое движение рук со сжатыми в кулак кистями;
- удлинённый гребок руками со зрительным контролем (голова в воде, вдох выполняется через дыхательную трубку);
- плавание с помощью гребковых движений руками с прикреплённым к телу пловца сопротивлением любой конструкции.

Упражнения для устранения задержки в движениях рук вперёд после окончания гребка:

на суше:

- в полунаклоне одновременное вращение рук в направлении вверх, наружу, вниз, с

постепенным сгибанием локтей при движении рук внутрь с приближением вращения к имитации гребкового и подготовительного движений;

- в положении спиной к тренажёру Хюттеля имитировать гребок и подготовительное движение с преодолевающим усилием от тренажёра;

в воде:

- плавание с помощью одних рук или в согласовании с движениями ног с выводом рук в исходное положение по поверхности воды;

- при плавании с лидирующим тросом или растянутым резиновым амортизатором плыть, работая одними руками. При этом желательно учитывать время прохождения контрольных отрезков.

Упражнения для устранения широкого положения ног в конце гребка ногами:

на суше:

- имитация движений с увеличенной скоростью сведения ног;

- прыжки с медицинболом, зажатым между стопами;

- блочное устройство или резиновый амортизатор фиксирован на стопе. Развитие усилия ногой внутрь;

в воде:

- движения ног у неподвижной опоры с небольшим их разведением;

- плавание с помощью ног с акцентом усилия внутрь;

- плавание с помощью ног с неполным разгибанием их в коленных суставах.

Упражнения для устранения слишком большого сгибания ног в тазобедренных суставах:

на суше:

- исходное положение – лёжа на груди, движение ног брассом;

- исходное положение – лёжа на гимнастической скамейке. Имитация движений ног брассом с узким разведением коленей;

- в положении стоя лицом к стенке имитация движения одной ногой с ограничением выведения колена вперёд;

в воде:

- исходное положение – стоя на дне лицом к бортику. Имитация подготовительного и гребкового движений ноги с ограничением выведения колена вперёд;

- плавание с помощью ног брассом на спине с доской, расположенной над коленями.

Выполнять узкое движение коленями;

- плавание с помощью одних ног, руки располагаются вдоль тела. Вдох выполняется в момент подготовительного движения ног.

Упражнения для устранения раннего сгибания ног:

на суше: исходное положение – стоя, руки впереди. Имитация гребкового и подготовительного движений рук и одной ноги в раздельном их согласовании;

в воде: плавание в раздельном согласовании движений рук и ног.

Упражнения для устранения ошибок в способе плавания дельфин.

Упражнение для устранения чрезмерной амплитуды в движениях плеч:

на суше: имитация движений туловища и ног с укороченным движением плеч;
в воде;

- плавание с помощью одних ног с доской сначала в медленном темпе, а затем с постепенным его увеличением;

- плавание с помощью одних ног, руки вытянуты вперёд и находятся у поверхности воды;

- плавание дельфином следить за тем, чтобы не производить резкого начала гребка руками и выполнять первую часть гребка в горизонтальной плоскости.

Упражнения для устранения низкого положения стоп в конце второго удара ногами:

на суше:

- в исходном положении сидя имитация движений ног с укороченной амплитудой движений;

- исходное положение – лёжа на груди на гимнастической скамейке. Имитация подготовительного и ударного движений ног;

- исходное положение – в висе лицом к гимнастической стенке. Имитация движений ног;

в воде:

- плавание на спине с помощью одних ног дельфином с различным положением рук;

- плавание с помощью одних ног на боку с доской, привязанной к поясничной части тела.

Упражнения для устранения укороченного окончания гребка руками:

на суше:

- исходное положение – стоя в полунаклоне. Имитация движений руками с контролем за правильным окончанием гребка. Выполнять без усилия и с преодолением сопротивления;

- исходное положение – сидя на полу, упор сзади на гимнастическую скамейку.

Разгибание и сгибание рук в локтях;

в воде:

- исходное положение – стоя на дне в полунаклоне. Гребковые движения руками. Следить за удлиненным гребком;

- плавание с помощью одних рук. Следить, чтобы в конце гребка руки касались бёдер. Упражнение выполнять на задержанном вдохе и в согласовании с дыханием.

Упражнение для устранения неправильного согласования второго удара ногами и окончания гребка руками:

на суше:

- исходное положение – стоя на одной ноге. Имитация согласования движений рук и ног;

в воде: плавание многоударным дельфином (3-, 4-, 5-ударным) с выполнением гребка одной рукой, поочередных гребков руками. Следить за правильным окончанием гребка рукой и второго удара ногами.

Стартовый прыжок с тумбочки и из воды

Упражнения для устранения ошибок, возникающих при выполнении исходного положения на старте (напряженное положение тела на тумбочке, высоко поднятая голова):

на суше:

- произвольное полное расслабление мышц;
- концентрироваться на напряжении мышечных групп, обеспечивающих удержание исходного положения на старте;
- научить постоянному мысленному контролю за характером развиваемых усилий;
- применение психотехнических игр с целью совершенствования психической регуляции мышечной координации («фокусировка», «лентяй и труженик», «пальцы» и др.);
- имитация различных исходных положений на тумбочке различной высоты;

в воде: принятие исходного положения на тумбочке различной высоты с контролем напряжения мышечных групп.

Упражнения для исправления ошибок в фазе «подготовительные движения и толчок» (отсутствие согласованности в движениях руками, туловищем, ногами, слабый толчок от тумбочки, замедленная реакция на стартовый сигнал);

на суше:

- исходное положение – основная стойка, акцент на быстром подседании с последующим выпрыгиванием вверх; то же упражнение из стартовой позы пловца;
- исходное положение – стартовая поза пловца. Сместить проекцию ОЦТ вперёд до неустойчивого положения. Быстрый подсед одновременно с подготовительными движениями и отталкиванием вперёд-вверх;
- прыжки при смешанном режиме работы мышц, при максимально коротком времени переключения с уступающего режима на преодолевающий; прыжки в глубину с последующим максимально быстрым выпрыгиванием;
- многоскоки, прыжки в длину и высоту с регистрацией результата; напрыгивание на пирамиду высотой 50-120 см;
- прыжки с отягощением без нарушения внутренней структуры движения; выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах (отягощение 30-50% от максимального, 70-80% от максимального); приседания со штангой на плечах;
- прыжки на контактной платформе с регистрацией силы отталкивания; упражнения на тренажёре «тележка»;
- исходное положение – стартовая поза пловца. Выпрыгивания вверх с акцентом на быстроте и мощности толчка под команду;
- бег (ходьба) по кругу с изменением направления движения по сигналу;

в воде:

- стартовый прыжок с акцентом на быстром выполнении подготовительных движений с последующим скольжением под водой;
- то же упражнение под команду с акцентом на скорости выполнения подготовительных движений и отталкивания;

- прыжок в воду с возвышения через стартовую тумбочку;
- прыжки с растягиванием резины, закреплённой на поясе пловца и стартовой тумбочке;
- прыжки в воду с тросом в руках, позволяющим начать первые движения одновременно с сигналом стартера;
- прыжки с акцентом на двигательных установках: быстрый и мощный толчок от тумбочки.

Упражнения для исправления ошибок в фазе полёта (напряжённое положение тела, разведение рук, ног в стороны, плоский, глубокий вход в воду, большой, маленький угол вылета);

на суше:

- прыжки с выполнением различных движений ногами и руками в воздухе; то же упражнение с возвышения;
- прыжки на батуте, на подкидной доске, отталкивания от гимнастического мостика;
- прыжки в поролоновую яму;
- прыжки через скакалку с согнутыми ногами (скакалка в руках, опущенных вниз);

в воде:

- прыжки с трамплина 1 и 3 м, с вышки 5 и 10 м; учебные и комические прыжки с бортика бассейна;
- прыжки в воду головой при различных положениях рук и ног в воздухе вдоль туловища, с оборотом на 90 и 1800, правая рука вверх, левая вдоль туловища и др.;
- стартовые прыжки из различных исходных положений; старт из воды со стартовой подвески;
- прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна;
- стартовый прыжок с закрытыми глазами (с бортика и с тумбочки);
- стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета;
- стартовый прыжок с акцентом на дальности прыжка;
 - прыжок с предметом в руках; прыжок в ластах.

Упражнения для исправления ошибок в фазе «скольжение и первые плавательные движения» (сгибание, разгибание головы во время скольжения, опаздывание, преждевременное начало плавательных движений, разведение рук, ног во время скольжения, слабый гребок руками, ногами при выполнении первых плавательных движений);

на суше:

- имитация первых плавательных движений после выполнения прыжка;
- имитация положения тела во время скольжения лёжа на гимнастическом мате; то же упражнение в положении виса;

в воде:

- прыжок и скольжения до отметки на дне бассейна; скольжение до звукового сигнала;
- контроль за качеством выполнения первого движения по изображению в зеркале, находящемуся на дне бассейна;
- стартовый прыжок с регистрацией времени преодоления 10-метрового отрезка дистанции;
- прыжок и скольжение до полной остановки с регистрацией расстояния (по линии головы);
- определение эффективности старта в спринте разницей во времени преодоления 7,5-метрового отрезка со старта под команду и времени преодоления 7,5-метрового отрезка со старта без команды по отрыву ног от тумбочки;
- выполнение различных вариантов первых плавательных движений (ноги способом дельфин, руки способом дельфин и др.);
- контроль за качеством выполнения первых движений с использованием различных аппаратных методик.

Повороты

Упражнения для устранения ошибок в фазе подплывания и отплывания (снижение скорости движения, изменение прямолинейности движения, подъём головы при подплывании, подбор удобной руки для касания):

на суше:

- имитация подплывания к гимнастической стенке и отхода;
- имитация выполнения поворота с опущенной головой;
- имитация выполнения поворота в обе стороны;
- имитация подплывания к гимнастической стенке с расстояния 7,5 м и отхода до 7,5 м с контролем времени;

в воде:

- выбор ориентиров при подплывании к поворотному щиту (разметка на дне бассейна, на бортике бассейна, светолитер, звуковые сигналы);
- регистрация времени преодоления 7,5 м до и после поворотного щита;
- выполнение поворота в парах (партнёр со стабильной скоростью подплывания и отхода);
- подплывание и отход от поворотного щита при задержке дыхания;
- выполнение поворота в обе стороны;
- наплывание на поворот на скорости (напрыгивание с мостика на дне бассейна, натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).

Упражнения для устранения ошибок в фазе вращения (неплотная группировка, нестабильное выполнение фазы вращения при многократном выполнении, нарушение темпа выполнения вращения):

на суше:

- кувырки, обороты, вращения на матах;

- вращение с круговой лонжей при помощи тренера или партнёров. Исходное положение – стоя перед горкой матов. Прыжком $\frac{3}{4}$ сальто вперёд на маты;
- кувырок вперёд с постановкой ног на гимнастическую стенку с дальнейшим отталкиванием и скольжением по мату (на боку, на спине);
- исходное положение – стойка руки вверх у конца скамейки (на ней мат). Наклоном вперёд кувырок без опоры руками в положение лёжа на лопатках согнувшись;
- исходное положение – стоя перед стопкой матов (маты на уровне груди), руки вверху. Прыжком кувырок вперёд при помощи тренера или партнёров (сбоку под бедро и под живот);
- исходное положение – двое стоят лицом друг к другу, взявшись за предплечья, исполняющий лежит лицом вниз на предплечьях, держащих. Броском партнёров $\frac{1}{2}$ сальто на спину на маты (начинать резким движением рук и головы вперёд вниз, помощь оказывать броском под живот и бёдра);
- исходное положение – лёжа согнувшись на лопатках. Начать движение разгиба с поворотом на матах (приземлиться стоя на коленях. Опираясь верхним плечевым поясом на горку матов, обратить внимание на то, чтобы движение поворота начиналось одновременно руками, головой, плечами и ногами; спина и таз не должны опускаться ниже горки матов; не допускать «сваливания» вперёд);
- контроль за деятельностью вестибулярного аппарата с применением следующих методик: стабилизации вертикальной позы, определения положения головы в пространстве, ортоградной устойчивости после вращательной пробы;

в воде:

- плавание с выполнением кувырков вперёд, назад (эстафеты, игры);
- $\frac{1}{2}$ сальто у бортика бассейна при помощи тренера или партнёров (добиваться плотной группировки, после сальто остаться в положении для толчка);
- то же упражнение с вращением на 1800 при помощи тренера или партнёров;
- вращение после подплывания с различной скоростью к поворотному щиту (использовать протяжное устройство, резину);
- вращение с закрытыми глазами;
- два вращения с постановкой ног на стенку;
- вращения на месте в различных плоскостях при помощи тренера или партнёров.

Упражнение для устранения ошибок в фазе толчка (мгновенно развиваемое усилие при отталкивании без его окончания, подсед перед выполнением толчка, низкая, высокая постановка ног на стенку, разведение рук и высокое положение головы в момент толчка):

на суше:

- напрыгивание на пирамиду;
- многоскоки, прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки из глубокого приседа с возвращением в глубокий присед («лягушка»);
- прыжки в глубину (спрыгивание с возвышения с прыжком «в темп» через другое препятствие);

в воде:

- толчок и скольжение с установкой на мощное выполнение отталкивания; то же упражнение с установкой на быстрое отталкивание от стенки;
- толчок от поролонового коврика размером 40 x 40 см, укрепленного на месте поворота;
- толчок с растягиванием резинового амортизатора;
- вращение и толчок в положении на спине, на боку, на груди, выпрыгивание на поверхность воды без скольжения, «уход под поток»;
- толчок с использованием протяжного устройства.

Упражнения для устранения ошибок в фазах скольжения и первых плавательных движений, выхода на поверхность воды (несвоевременное начало первых движений под водой, нарушение биодинамической структуры поворота):

на суше:

- имитация поворота с сохранением ритмического рисунка поворота;
- имитация первых плавательных движений под водой, выхода на поверхность воды;

в воде:

- контроль за временными характеристиками отдельных фаз поворота;
- поворот с соревновательной скоростью;
 - серия поворотов в укороченном бассейне. Упражнения выполняются при плавании в полной координации и по элементам)

4. Методическое обеспечение

4.1. Организация занятий

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего периода обучения. В каникулярное время спортивная школа работает в обычном режиме. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, 31 мая. Суммарный объем работы определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 18 недель.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях.

4.2. Основные термины и понятия

Биологический возраст – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка [В.Н. Платонов, 2000], целенаправленная ОФП. Специальная техническая подготовка (СТП) - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

4.3. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков. Возрастные особенности детей 7-10 лет при обучении плаванию: семилетний возраст является переломным этапом в развитии ребенка. Интенсивные и неравномерные темпы роста тела детей, характерные для предыдущих лет, замедляются. Увеличение роста и веса идет более пропорционально. Интенсивно протекают морфологические изменения в тканях, органах, происходит их функциональное совершенствование. К началу младшего школьного возраста двигательная функция организма проходит значительный путь развития. Существенные изменения наблюдаются и в строении мышц. Если раньше мышца росла в основном в длину, то теперь она начинает расти и в толщину. Особенно интенсивно развиваются мышцы туловища и конечностей.

В этот период увеличение силы на 1 кг. веса тела по сравнению с другими возрастными периодами достигает наибольшего прогресса. Ребенок становится более стройным, с заметными контурами мускулатуры. Коровые отделы

двигательного анализатора приближаются, но степени зрелости к мозгу взрослых людей, Дети 7-10 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы.

В этом возрасте они относительно быстро осваивают основы современной техники спортивных способов плавания, чему способствует высокая подвижность в суставах и естественность движений. Но при освоении сложных элементов техники плавания у детей наблюдаются различные сопутствующие движения. Детям этого возраста свойственна также высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда у них менее устойчиво внимание и большая утомляемость. Быстрыми темпами совершенствуется нервная регуляция произвольной мышечной деятельности, повышается функциональная активность каждой мышечной единицы. Происходит освоение центральной нервной системой развивающихся возможностей мышечной массы. В этот период времени целесообразно применять разносторонние упражнения на суше и в воде, развивающие мускулатуру юного пловца.

У детей 7-10 лет мышца сердца по своему развитию намного отстает от мышцы взрослого человека. Небольшой объем сердца, и незначительная величина выброса крови в единицу времени не позволяют достичь больших величин максимального потребления кислорода, развить и поддержать высокую мощности мышечной деятельности. Усиление сердечной деятельности происходит главным образом за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Например, при одной и той же работе умеренной мощности частота сердечных сокращений в минуту равна: у детей - 134 ± 6 ; у подростков - 127 ± 7 ; у юношей - 123 ± 8 . Частота сердечных сокращений у детей в покое также повышена. Мышца сердца ребенка благодаря широкому просвету коронарных сосудов и быстрому кровообращению обильно снабжается кровью. Значительная эластичность стенок кровеносных сосудов, невысокий уровень артериального давления расширяют функциональные возможности сердца. Поэтому сердце у детей младшего школьного возраста сравнительно выносливо. Оказывается, что при соблюдении постепенности для них посильны продолжительные тренировочные упражнения «мягкого» характера: кроссовый бег и бег на лыжах в умеренном темпе, плавание с умеренной интенсивностью и т.п. Относительно продолжительные упражнения в спортивном плавании посильны для детей потому, что здесь в работе принимают участие почти все основные мышечные группы, выполняющие своеобразную роль «мышечного насоса», помогающего сердцу.

С 7 лет происходит заметное увеличение жизненной емкости легких. На развитие дыхательного аппарата ребенка большое влияние оказывают занятия спортом. Показатели функции дыхания у 8-9-летних пловцов со стажем 1-года соответствуют показателям 12-13-летних подростков, не занимающихся плаванием; а показатели пловцов в возрасте 10-11 лет соответствуют показателям возрастной группы школьников 14-15 лет. Хорошо влияют на развитие

дыхательного аппарата различные циклические упражнения на суше и специальные дыхательные упражнения. Дети младшего школьного возраста обладают повышенной двигательной активностью. Они могут бегать и играть по нескольку часов в день.

При правильной организации занятий по плаванию работоспособность детей может долго не снижаться. Для этого в уроке надо чередовать разнообразные по структуре, направленности и темпу движения, а непродолжительные скоростные упражнения выполнять с оптимальным отдыхом. Занятия должны быть эмоциональными. Для этого успешно используются игровые и соревновательные ситуации. Напротив, быстрая утомляемость и медленное восстановление наблюдаются после однообразных или продолжительных упражнений высокой интенсивности, которые обычно выполняются в ущерб технике движений.

4.4. Теоретическая подготовка

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно в процессе тренировки. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками, как элемент практических занятий. Теоретические занятия направлены на воспитание сознательного отношения детей и родителей к спорту и к занятиям плаванием. Учебный материал распределяется на весь период обучения и излагается в доступной форме.

План теоретической подготовки

- 1 Правила поведения в бассейне. Меры безопасности
- 2 Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний
- 3 Оказание первой медицинской помощи при утоплении

4.5. Воспитательная работа

Сущность и структура воспитательного процесса

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематически и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на четкой профессиональной основе.

Структурные компоненты, характеризующие профессионализм в воспитательной работе, аналогичны структуре любой другой профессионально осуществляемой деятельности, где имеется воздействие на исходный материал с целью получения определенного конечного продукта.

В воспитательной работе такими компонентами являются:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;

- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приемов;
- выбор места и средств педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы

Воспитательная работа с юными пловцами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством. В условиях СШ эта цель детализируется, обретая конкретный характер, связанный с физическим воспитанием, и представляет собой два взаимообусловленных направления:

- воспитание для спорта – формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата;
- через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.), нравственных: (честности, доброжелательности, скромности и др.); трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и т.д.).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Методы и формы воспитательной работы

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решаются все возникающие воспитательные задачи.

Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на суше и в бассейне, норм спортивной этики и др. При работе с детьми младшего школьного возраста указания и требования тренера обычно воспринимаются как беспрекословное руководство к действию, без малейшего сомнения в их верности. Здесь имеет место метод внушения, в основе которого лежит высочайший и безусловный авторитет тренера. При сохранении такого авторитета метод внушения может с успехом использоваться и при работе со старшей возрастной группой в СШ.

В целях формирования убеждений и общественного мнения в спортивно-оздоровительной группе целесообразно использовать обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и

соревнований, а также проводить беседы дискуссионного характера. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера. Поэтому нужно быть очень внимательным к своему внешнему виду, постоянно следить за культурой своей речи и манерой общения с окружающими, включая своих подопечных.

5. Система контроля и зачётные требования

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

В спортивно-оздоровительных группах возраст занимающихся от 7 до 17 лет. В них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Поэтому нормативы, представленные в таблице, являются ориентировочными исходными величинами. Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Нормативы для спортивно-оздоровительных групп

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		
Длина скольжения	6 м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплыwanie дистанции 100 м избранным способом	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

6. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне

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

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся СШ с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

Не допускать увеличения числа, занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы - 16 человек на одного тренера.

Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации СШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

Тренер является в бассейн к началу прохождения, учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера, при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности — это сделать - отменить занятие.

Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

7. Информационно-методическое обеспечение программы

1. *Булгакова Н.Ж.* Игры у воды, на воде, под водой.-М.,ФК и спорт, 2002.
2. *Викулов А.Д.* Плавание.-М, ФК и спорт, 2003.
3. *Дубровский В.И.* Спортивная медицина: Учебник для ВУЗов.-М, Владос, 2002.
4. *Зенов Б.Д.* Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде.- М.ФК и спорт, 1986.
5. *Макаренко Н.П.* Юный пловец.- М. ФК и спорт, 1983.
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. Плавание: учебник для ВУЗов.-М., ФК и спорт, 2001 /ред. М.Ж. Булгаковой/.
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание. Приказ Минспорта России от 03.04.2013 № 164.
12. 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».