

**Комитет образования городского округа «Поселок Агинское»
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
городской округ «Поселок Агинское»**

Рассмотрено
Протокол педагогического совета
№ ____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МУ ДО «ДЮСШ»
ГО «Поселок Агинское»
_____ Батоев Ч.Б.
« ____ » _____ 20 ____ г.

М.П.

**Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа по
плаванию**

срок реализации: 8 лет

Разработчики: Ситникова Дарья Андреевна
тренер-преподаватель высшей категории
Рекута Иван Викторович
тренер-преподаватель высшей категории

**п. Агинское
2023 г.**

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
	1.1. Характеристика вида спорта.....	3
	1.2. Ожидаемые результаты.....	5
2.	Содержание программы.....	7
	2.1. Годовой учебный план.....	8
	2.2. Учебно-тематический план.....	9
	2.3. Содержание теоретических занятий.....	11
	2.4. Содержание практических занятий.....	11
3.	Методическое обеспечение.....	13
4.	Воспитательная работа	25
5.	Система контроля и зачётные требования.....	26
6.	Список используемой литературы.....	29

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами, регламентирующими деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в области физической культуры и спорта:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-з «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении Сан Пин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ОО ДОД»;
- Устава и локальных актов МУ ДО «ДЮСШ» ГО «Поселок Агинское».

1.1. Характеристика вида спорта

Плавание способствует укреплению здоровья, привитию жизненно важных навыков, воспитанию морально-волевых качеств. Оно имеет большое воспитательное, оздоровительно-гигиеническое, лечебное, эмоциональное и прикладное значение; развивает физические качества занимающихся: силу, гибкость, выносливость, ловкость, быстроту.

Систематические занятия плаванием содействуют воспитанию у занимающихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, организованности, настойчивости, трудолюбия, смелости, силы воли и уверенности в своих силах. Эмоциональное значение заключается в снятии психологической и стрессовой напряженности, создании оптимистического настроения.

Оздоровительно-гигиеническое значение плавания состоит не только в воздействии физических упражнений на организм, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Пребывание в воде совершенствует терморегуляцию, закаливает организм. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании

способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной ёмкости лёгких.

Прикладное значение плавания состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать и умения оказывать помощь на воде.

Лечебное значение плавания особенно наглядно проявляется у детей с нарушениями осанки. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает ассиметричная работа межпозвоночных мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки

Отличительные особенности

Программа ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию физически активной личности. Она реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп учащихся на всех этапах тренировочного процесса.

В данной программе раскрывается потребность в вариативных формах физического воспитания, обусловленных необходимостью учёта личных потребностей детей в области физической культуры и спорта, их индивидуальных способностей воспитания различных возрастных групп учащихся на всех этапах тренировочного процесса.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы «Плавание» определяется современными требованиями модернизации системы образования, направленной на формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, как средства укрепления здоровья, максимальной реализации двигательных качеств, освоение навыков самоконтроля и проведение активной тренировки в плавании, развития познавательных интересов, формирования навыков здорового образа жизни.

Цель программы: создание условий для обеспечения разностороннего физического развития, через совершенствование техники плавания.

Задачи программы:

- Овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- Изучение техники спортивных способов плавания, прыжков в воду;
- Разносторонняя физическая подготовка на суше;
- Развитие физических качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости);
- Овладение минимумом теоретических знаний по плаванию, основам режима;
- Укрепление здоровья детей;
- Формирование у детей интереса к занятиям спортом;
- Выявление одаренных детей для дальнейших занятий плаванием.

Направленность программы: спортивно-оздоровительный.

Срок реализации программы: 3 года.

Годовой объём программы 117 часов при учебной нагрузке: 3 часа в неделю. В спортивно оздоровительные группы зачисляются новички без предварительного отбора, имеющие допуск врача.

Наполняемость групп: от 15 человек.

Минимальный возраст для начала занятий – 6 лет. Программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 18 лет.

Продолжительность одного занятия – 1 час (60 минут).

Основными формами занятий являются: теоретические занятия, игровая форма занятий, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях.

1.2. Ожидаемые результаты

Результаты обучения

Обучающиеся:

- будут знать о влиянии занятий физическими упражнениями на организм;
- получают навыки техники основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, брасс)
- овладеют умениями выполнять специальные упражнения пловцов;
- будут уметь правильно распределять свою физическую нагрузку;
- получают навыки проведения соревнований;
- будут соблюдать технику безопасности, поведения на воде;

Результаты развития

Обучающиеся:

- овладеют основами техники плавания различными видами;
- обучатся основам судейства в плавании;
- будет развита потребность систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности;
- развитие потребности в саморазвитии, личностном росте через создание ситуации успеха, участие в соревнованиях;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; повысятся адаптивные возможности организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Результаты воспитания

Обучающиеся:

- воспитание высоких нравственных качеств: чувства коллективизма, взаимопомощи, дружбы, товарищества, взаимопомощи, дисциплинированности, воли к победе;

- будет сформирована потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- будут воспитаны морально-волевые качества, формирование ценностных ориентаций и установок на спортивное совершенствование.

Результатом реализации программы должна стать положительная динамика в развитии физических, морально-волевых качеств личности учащихся, развитие устойчивого интереса и сознательного отношения к занятиям плаванием, совершенствования своего мастерства, участие в соревнованиях. Также подтверждением успешности реализации данной дополнительной образовательной программы являются следующие показатели:

- Стабильный состав и сохранность контингента занимающихся;
- Рост функциональных возможностей;
- Овладение жизненно необходимым навыком (плавание).

По окончании года обучения занимающиеся должны овладеть теоретическими и практическими навыками, изложенными в программе. В конце года учащиеся сдают промежуточную аттестацию.

Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Таблица №1

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю.	Требования по подготовке
СОГ	Все	6	15	25	3	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

2. Содержание программы

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

Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом дельфин 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.

2.1. Годовой учебный план

Таблица №2

№	Разделы подготовки	Группы	
		СОГ-1	СОГ-2,3
	Возраст занимающихся		
	Количество часов в неделю	3	3
	Количество занятий в неделю	3	3
1	Теоретическая подготовка	8	8
2	ОФП	50	45
3	СФП и СТП	45	50
4	Подвижные игры	8	8
5	Соревнования	2	4
6	Контрольные испытания	4	4
Общее количество часов		117	117

Таблица №5

Учебный тематический план СОГ-2, 3

Содержание	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Теоретическая подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
Общеразвивающие и специальные упражнения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Игры и развлечения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																			
Гребковые движения (совершенствование)	x	x	x	x								x	x	x	x																								
Упр. техники кроль на груди и спине	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Изучение Техники баттерфля																						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Изучение стартов и поворотов																																							
Контрольные занятия																																						x	x

2.3. Содержание теоретических занятий

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли, в соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

1. История развития плавания. Достижения российских спортсменов на международной арене.

2. Гигиена спортивного плавания. Гигиена юного пловца, уход за телом. Гигиеническое значение естественных сил природы. Закаливание организма.

3. Техника спортивного плавания. Школа движений юного пловца. Техника дыхания. Техника спортивных способов плавания. Техника рациональных вариантов старта и поворота.

4. Значение занятий физической культурой. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития и профессиональной ориентации.

5. Техника безопасности при занятиях плаванием. Соблюдение правил поведения при занятиях в спортивном зале, бассейне, душевых, во время проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований.

6. Правила соревнований по плаванию. Ознакомление с правилами стартов и поворотов.

7. Строение и функции организма человека. Костная и мышечная система, сердце и кровообращение. Дыхание и газообмен. Особенности организма детей и подростков.

2.4. Содержание практических занятий.

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка

Строевые упражнения, ходьба, бег: построение в шеренгу и в колонну; расчет по порядку и на первый - второй; перестроения: из одной шеренги в две, в колонну по два и т. д. Ходьба обычная, на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук; бег на носках; чередование бега с ходьбой и т.д.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и предметами: для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, гибкость,

расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловцов; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов. Подвижные игры, эстафеты.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца («поплавок», «Звездочка», «медуза», «стрелочка» и т.п., в том числе в сочетании с дыхательными упражнениями).

Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.); передвижение с изменением направлений ("змейка", "хоровод" и т. д.). Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружения в воду на задержанном выдохе и открывание глаз под водой. Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и "взрывного" выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжения с вращением. Скольжение на боку. Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Упражнение на овладение спортивными стилями плавания.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Кроль на груди и кроль на спине: движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Брасс: движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Стартовый прыжок с низкого бортика. Старт из воды при плавании на спине.

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: "Невод", "Поезд в тоннеле", "Кто лучше", "Кто дальше проскользит," "Прыжки в обруч".

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, брасс: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способа кроль на груди и кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук;

плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания.

Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. Проплывание кролем на груди, на спине, брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций.

3. Методическое обеспечение программы

Для освоения курса применяются в сочетании различные методы: словесный, наглядный, практический и т.д.

Для разучивания нового движения рекомендуется сначала объяснить и показать имитацию на суше, затем выполнение имитационного упражнения на суше, затем показ упражнения в воде (при помощи подготовленного пловца или с использованием видеоматериалов) и только потом предоставить детям возможность выполнения нового упражнения в воде.

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается отдельно в следующем порядке:

1) положение тела 2) дыхание 3) движения ногами 4) движения руками 5) общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. Ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

2. Изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3. Изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

4. Изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании. Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием
- движения руками с дыханием
- движения ногами и руками с дыханием
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа

плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

Внутри групп тренер-преподаватель при выдаче заданий и определении нагрузки осуществляет дифференцированный подход к учащимся, регламентирует им индивидуальную нагрузку, в зависимости от успешности или неуспешности их действий.

Упражнения для изучения техники движений рук.

При плавании кролем на груди.

На суше. Стоя в положении наклона вперед, имитационные движения рук кролем, дыхание произвольное.

В воде.

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

2. То же, но подбородок касается воды;

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

4. Те же движения рук при ходьбе по дну в положении наклона вперед. Те же движения в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

При плавании кролем на спине.

На суше.

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

2. Имитационные движения рук кролем на спине, дыхание произвольное. В воде. В безопорном положении движения рук кролем на спине.

При плавании брассом.

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

В воде.

1. Стоя в положении наклона вперед, подбородок у воды, движения рук брассом, дыхание произвольное.

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

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

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

Изучение техники дыхания.

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

рот оказался над водой. После вдоха голова опускается вниз, лицо погружается в воду, Дальнейшее изучение техники дыхания осуществляется в согласовании с движениями рук и ног.

Упражнения для изучения техники дыхания.

При плавании кролем на груди.

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

При плавании брассом и дельфином.

В воде. Стоя в положении наклона вперед, подбородок касается воды, вдох; опустив лицо в воду- выдох и т.д.

Изучение согласования движений рук с дыханием.

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

Упражнения для изучения согласования движений рук с дыханием.

При плавании кролем на груди.

На суше.

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

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

В воде.

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

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

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

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

При плавании кролем на спине.

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

В воде. В безопорном положении - согласование движений рук и дыхания: по время гребка одной рукой вдох, другой выдох.

При плавании брассом.

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

В воде.

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

2. То же при ходьбе по дну в положении наклона вперед.

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

При плавании дельфином.

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

В воде.

1. Стоя в положении наклона вперед, согласование движений рук и дыхания. 2. То же при ходьбе по дну в положении наклона вперед.

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

Изучение техники движения ног.

Движения ног в кроле на груди и на спине, как в облегченных, так и в спортивных способах плавания не имеют технических различий. При изучении движений ног в способах брасс и дельфин допускаемые при облегченных способах плавания упрощения устраняются и движения приобретают форму и характер, которые отвечают технике этих спортивных способов плавания. Движения ног в кроле на груди и кроле на спине можно сразу выполнять в безопорном положении на задержанном дыхании. В брассе и дельфине изучение движений ног должно осуществляться вначале в опорном, а затем в безопорном положении.

Упражнения для изучения техники движений ног.

При плавании кролем на груди.

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

В воде.

1. Удерживаясь согнутыми руками за опору или опираясь о дно, подбородок у воды, движения ног как в кроле на груди, дыхание произвольное.

2. То же прямыми руками.

3. То же левой (правой) рукой.

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

5. Плавание в безопорном положении с помощью одних ног кролем на груди с различными положениями рук (Руки впереди, прижаты к туловищу, одна впереди, одна прижата), лицо опущено в воду, дыхание задержано.

6. Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное.

При плавании кролем на спине.

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

В воде.

1. Удерживаясь за желоб или опираясь о дно как в кроле на спине, дыхание произвольное.

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

При плавании брассом.

На суше.

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

2. Те же движения лежа на скамейке.

В воде.

1. Удерживаясь согнутыми руками за опору или опираясь о дно, движения ног как в брассе, дыхание произвольное.

2. То же прямыми руками.

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

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

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

6. Те же движения на спине, дыхание произвольное.

7. Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное.

При плавании дельфином.

На суше.

1. Стоя на правой ноге, имитационные движения левой ногой дельфином.

2. То же с правой ногой.

В воде.

1. Удерживаясь согнутыми руками за опору или опираясь о дно, подбородок у воды, движения дельфина, дыхание произвольное.

2. То же, но прямыми руками.

3. То же, но левой (правой) рукой.

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

5. Удерживаясь руками за опору или опираясь о дно в положении тела на спине, движения ног дельфином, дыхание произвольное.

6. Те же движения ног в положении тела на левом (правом) боку.

7. Плавание на груди (на боку) в безопорном положении с помощью одних ног дельфином с различными положениями рук, дыхание задержано.

8. То же на спине, дыхание произвольное.

9. Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное.

Изучение согласования движений ног с дыханием.

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

Упражнения для изучения согласования движений ног с дыханием.

При плавании кролем на груди.

В воде.

1. Удерживаясь согнутыми руками за опору или опираясь о дно, согласование движений ног и дыхания.

2. То же прямыми руками.

3. То же левой (правой) рукой.

4. То же в безопорном плавании, с разным положением рук (руки впереди, одна впереди, другая прижата к туловищу, обе прижаты).

5. То же с опорой о доску.

При плавании кролем на спине.

В воде.

1. Удерживаясь за опору или опираясь о дно, согласование движений ног и дыхания (на два счета вдох, на четыре - выдох).

2. То же в безопорном плавании с различным положением рук (руки прижаты к туловищу, одна вытянута за головой, другая прижата, обе вытянуты за головой).

При плавании брассом.

В воде.

1. Удерживаясь согнутыми руками за опору или опираясь о дно, согласование движений ног и дыхания.

2. То же прямыми руками.

3. То же в безопорном плавании с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу).

4. То же с опорой о доску.

При плавании дельфином.

В воде.

1. удерживаясь согнутыми руками за опору или опираясь ими о дно, согласование движений ног и дыхания.

2. То же прямыми руками.

3. То же левой (правой) рукой.

4. То же согласование без опоры с разными положениями рук (руки впереди, одна впереди, другая прижата к туловищу, обе прижаты).

5. То же с опорой о доску.

Изучение согласования движений рук и ног при задержанном дыхании. Как и в облегченных способах плавания, согласование изучается только в воде. На суше проводится общее ознакомление с формой движения. В зависимости от техники изучаемого способа и правил соревнования необходимо научить занимающихся последовательности выполнения движений в различных способах плавания. В кроле на груди и на спине первыми начинают активные движения ноги, тело должно принять устойчивое горизонтальное положение у поверхности воды и только после этого следует начинать движения рук.

Упражнения для изучения согласования движений рук и ног при задержанном дыхании.

При плавании кролем на груди.

На суше.

1. Согласование движений рук и ног при ходьбе на месте мелкими быстрыми шагами.

2. То же при ходьбе вперед.

В воде.

1. В безопорном положении - согласование движений левой (правой) руки с движениями ног, свободная рука вытянута вперед (прижата к туловищу), лицо опущено в воду, дыхание задержано.

2. То же с поочередным выполнением гребков руками и задержкой их в исходном положении (впереди или у туловища).

3. Плавание кролем на груди при задержанном дыхании.

При плавании кроле на спине.

На суше.

Согласование движений рук и ног при ходьбе на месте мелкими быстрыми шагами, дыхание произвольное.

В воде.

1. В безопорном положении - согласование движений левой (правой) руки с движениями ног, свободная рука прижата к туловищу (вытянута за головой) дыхание произвольное.

2. То же с поочередным выполнением гребков руками и задержкой их в исходном положении (за головой или у туловища).

3. Плавание кролем на спине с произвольным дыханием.

При плавании брассом на суше.

На суше. Стоя в полный рост или в положении наклона вперед, согласование движений рук с движением одной ноги, дыхание произвольное.

В воде. В безопорном положении согласование движений рук и ног, лицо опущено в воду, дыхание задержано.

При плавании дельфином.

На суше. Согласование движений рук с движениями одной ногой, дыхание произвольное.

В воде.

1. В безопорном положении - согласование движений одной руки с движениями ног при различном положении свободной руки (рука впереди или прижата к туловищу), дыхание задержано.

2. Плавание дельфином при задержанном дыхании.

Изучение согласования движений рук и ног с дыханием.

Упражнения для изучения согласования движений рук и ног с дыханием.

При плавании кролем на груди.

На суше. Согласование движений рук, ног и дыхания при ходьбе на месте мелкими быстрыми шагами и при ходьбе вперед.

В воде.

1. В безопорном положении - согласование движений левой (правой) руки с движениями ног и дыхания, свободная рука впереди (прижата к туловищу).

2. То же с поочередным выполнением гребков руками с задержкой их в исходном положении (впереди или у туловища).

3. Плавание кролем на груди в полной координации в медленном темпе на короткие отрезки и небольшие дистанции.

При плавании кролем на спине.

На суше. Согласование движений рук, ног и дыхания при ходьбе на месте мелкими шагами.

В воде.

1. В безопорном положении – согласование движений левой (правой) руки с движениями ног и дыхания, свободная рука прижата к туловищу (вытянута за головой).

2. То же с поочередным выполнением гребков руками и задержкой их в исходном положении (у туловища или за головой).

3. Плавание в медленном темпе кролем на спине в полной координации на короткие отрезки и небольшие дистанции.

При плавании брассом.

На суше. Согласование движений рук с дыханием и движением одной ноги.

В воде. Проплывание коротких отрезков и небольших дистанций брассом в полной координации.

При плавании дельфином.

На суше. Согласование движений рук с дыханием и движением одной ноги.

В воде.

1. В безопорном положении - согласование движений одной руки с движениями ног и дыханием, свободная рука впереди (прижата к туловищу).

2. Плавание дельфином на короткие отрезки и небольшие дистанции в двух ударной координации.

Примеры типовых занятий.

Урок № 1.

Задачи: 1) организация занимающихся; 2) ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше; 3) ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде, всплывания).

Подготовительная часть (на суше)

Теория: беседа о цели обучения плаванию, организации и гигиене занятий, правилах поведения в бассейне.

Построение, расчёт по порядку, объяснение задач занятия (проводится и на всех последующих уроках).

Общая физическая подготовка: 1) передвижение шагом и бегом; 2) ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук; (общеразвивающие упражнения проводятся и на всех последующих уроках).

Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой: 1) упражнение «поплавок», «звёздочка», «медуза»; 2) сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать дыхание на 3-4 с и сделать глубокий вдох через рот; 3) то же, но сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении под воду).

Основная часть (в воде).

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, расчёт на первый-второй и распределение на пары.

Упражнения для освоения с водой.

1. Передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»).

2. Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей).

3. Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

4. Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.

5. Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.

6. Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду открыть глаза.

7. Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.

8. Подныривание под разграничительную дорожку при передвижении по дну бассейна.

9. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду.

10. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»).

11. Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка.

12. То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук.

13. «Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).

Заключительная часть. Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду .

Построение, подведение итогов урока и задание на дом (проводится и на всех последующих уроках).

Урок № 2

Задачи: 1) разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, подныривания и открывания глаз в воде, проплывания и лежания); 2) ознакомление со скольжениями.

Подготовительная часть (на суше) Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с (как во время скольжения в воде).

Основная часть (в воде) Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или низкого бортика с опорой о него руками).

Упражнения для освоения с водой

1. Упражнения 1-4, 7-10, 12-13 урока № 1.

2. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

3. Упражнение «звёздочка» на груди.

4. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.

5. Упражнение «звездочка» на спине.

6. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.

7. «Звёздочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звёздочка» в положении на груди.

8. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).

9. Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках.

10. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть. Подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду и подныривать под предметы.

Урок № 3.

Задачи: 1) разучивание скольжений (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями.

Подготовительная часть (на суше). Имитационные упражнения: 1) имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным исходным положением рук (стоя у стены и лёжа на гимнастической скамейке); 2) имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

Основная часть (в воде). Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна. Упражнения для освоения с водой.

1. Упражнение 9 урока № 2.
2. Скольжение на груди, обе руки у бедер.
3. Скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра).
4. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; 2) то же, но гребок выполнить другой рукой; 3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно; 4) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.
5. Ознакомление со скольжением на спине (руки у бедер).
6. Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика).

Заключительная часть. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить.

Урок № 4

Задачи: 1) изучение дыхания (вдох-выдох в воду); 2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела; 3) разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

Подготовительная часть (на суше). Имитационные упражнения: выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

Основная часть (в воде). Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой.

1. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
2. Сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох.
3. То же, опустив лицо в воду, а затем - погрузившись с головой.
4. Сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду.
5. Здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду.
6. Упражнения 9 урока № 2 и упражнения 2-4 урока № 3.

7. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользнуть дальше; 2) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользнуть; 3) в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользнуть.

8. Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела: 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину; проскользнуть дальше в положении на спине; 2) то же, но во время скольжения на спине.

Заключительная часть. Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду.

Урок № 5.

Задачи: 1) ознакомление с движениями ногами кролем на груди и на спине; 2) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении; 3) совершенствование умения дыхания. Подготовительная часть (на суше). Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде). Разминка в воде с использованием скольжения на груди, на спине, на боку, скольжения с вращениями – все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями.

Упражнения.

1. Сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду, движения ногами кролем.

2. Лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем.

3. То же на задержке дыхания.

4. Скольжения на груди с разными положениями рук (обе впереди, одна впереди, другая у бедра) с быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле, на задержке дыхания.

5. То же с плавательной доской в вытянутых руках.

6. Кратковременные скольжения на спине с доской, прижатой к животу (либо руки вдоль туловища) с несколькими быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле.

7. Упражнения 1-4 урока № 3 и упражнения 7-8 урока № 4.

Заключительная часть. Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду и скольжения с простейшими гребковыми движениями.

Урок № 6.

Задачи: 1) обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью

движений ногами кролем; 2) совершенствование навыка дыхания в воде. Подготовительная часть (на суше) Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде). Разминка с использованием скольжения с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжении с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений.

Упражнения.

1. Упражнения 7-8 урока № 4 и упражнения 4-5 урока № 5.

2. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в исходное положение, проскользить.

3. Здесь и далее, до 12 урока включительно, упражнения в скольжении продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями.

4. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести их над водой в исходное положение, проскользить. 5. То же, но на спине.

6. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в исходное положение, затем то же сделать другой рукой, проскользить.

7. То же, но на спине.

8. Обучение продвижению вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с пенопластовой доской в вытянутых руках.

9. Прыжки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть. Подвижные игры в воде с мячами.

4. Воспитательная работа

Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций. Широкая гласность успехов юных спортсменов обеспечивается через доску информации на стендах в ДЮСШ и плавательном бассейне.

План воспитательной работы

№	Виды мероприятий	Сроки
1	Посвящение юных учащихся в ряды спортсменов	Сентябрь-октябрь
2	Практическое занятие по обработке плана эвакуации детей при возникновении пожара	Октябрь Март
3	Проведение конкурса рисунков на тему «Спорт»	Апрель

	в моей жизни»	
4	Проведение вечера выпускников	Май
11	Проведение встреч со знаменитыми спортсменами, проведение мастер-классов по видам спорта	В течение года
Работа с родителями		
1	Родительское собрание	Сентябрь
2	«День открытых дверей»	Ноябрь
Культурно-просветительская работа		
1	Дни рождения	В течение года
2	Поход на мемориал «Славы», «Алее Героев», к танку «Агинский колхозник» в п. Агинское	В течение года
Беседы с детьми по различным направлениям		
1	Беседа с учащимися на тему: «Личная и общественная гигиена»	Сентябрь
2	«Неделя безопасности». Обсуждение с учащимися случаев пожаров причиной, которой явились детская шалость с огнем, с целью их недопущения и повторения.	Октябрь
3	Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах	Ноябрь
4	Беседа с детьми о бережном отношении спортивному инвентарю и местам тренировочных занятий	Декабрь
5	Беседы с обучающимися о несовместимости занятий спортом и потребления наркотиков и алкоголя, табака.	Январь
6	Питание спортсменов. Рациональное сбалансированное питание.	Февраль
7	Значение Олимпийских игр и их история	Март
8	Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне	Апрель
9	Участие в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях	В течение года

5. Система контроля и зачетные требования

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» предусматривает следующие виды аттестации: *Промежуточная аттестация* – опрос, тестирование обучающихся. Оценка уровня плавательной подготовки, технической подготовки, физической подготовленности учащихся. Оценка уровня технической, физической подготовленности учащихся. Учащиеся сдают контрольное тестирование.

Формы промежуточной аттестации:

- контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП);
- контрольные нормативы по специальной подготовке (СП);
- теоретическое тестирование.

Текущая аттестация – по итогам проведения занятия (форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, динамика освоение уровня содержания программы, достижений обучающихся в период обучения).

Итоговая аттестация – выявление уровня освоения обучающимися программы дополнительного образования, форма оценки показателей тренировочной и соревновательной подготовки и его соответствия прогнозируемым результатам.

Форма контроля итоговой аттестации: участие в соревнованиях.

Оценочные материалы, используемые в рамках промежуточной аттестации.

Уровень освоения программы контролируется с помощью тестирования плавательной подготовки, выполнения контрольных упражнений, которые проводятся в группах, оценка тестирования проходит по следующим критериям:

- качество выполнения упражнения;
- время выполнения упражнения.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование технической подготовки, теоретической подготовки. Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы – итоговое тестирование, проплывание 50м способом «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс» на технику. Апробация выполнения норматива плавания комплекса ГТО, согласно своей возрастной ступени.

Теоретическая подготовка в рамках промежуточной аттестации оценивается по результатам тестов, обучающиеся должны ответить на 10 вопросов. Оценивание теоретических знаний, полученных на занятия: 10 правильных ответов – 3 балла, 7 – 9 правильных ответов – 2 балла, менее 7 правильных ответов – 1 балл. Результаты тестов суммируются с результатами тестов физической подготовки.

4-6 баллов низкий уровень освоения программы.

9-7 баллов - средний уровень освоения программы.

12-10 баллов - максимальный уровень освоения программы.

Педагогический мониторинг – контрольные задания, ведение журнала учета работы по ДООП, ведение оценочной системы. Мониторинг образовательной деятельности учащихся – самооценка обучающихся, выполнение нормативов ОФП и СФП, участие в соревнованиях.

Нормативы для спортивно-оздоровительных групп.

Таблица №6

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка. (ОФП)		
Челночный бег 3×10 м ;сек	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; метров	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед, назад	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		
Длина скольжения; метров	4	4
Техника плавания кроль на груди, кроль на спине		
А) с помощью одних ног.	+	+
Б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов.	+	+
Проплывание дистанции избранным способом.	+	+

6. Литература

1. «Плавание» - Под ред. В.Н. Платонова. Киев: Олимпийская литература. 2000- 495с.;
2. А.В. Козлов" Многолетняя подготовка юных пловцов".- Учебно-методическое пособие. Санкт-петербург.2005г.- 101с.;
3. Булгакова Н.Ж." Отбор и подготовка юных пловцов"- М.: Физкультура и спорт. 1986 г.- 191с.;
4. Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. «Обучение детей плаванию в раннем возрасте» М.: «Советский спорт». 2006г.- 96с.;
5. Б.А. Ашмарин. "Теория и методика физического воспитания": Учебник для студентов факультета физ. культуры педагогических институтов по спец. "физ.культура"-М.: Просвещение, 1990-287с.;
6. Т. Лафлин." Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче/ пер.с англ.[Е. Шелехова и К. Бильданова]; -М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.-208с.;
7. Т. Лафлин. "Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому / пер.с англ.[Агентство переводов "Мульти Логос]; - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.- 232с.;
8. " Плавание" журнал.- М.: ООО "Алмаз- Пресс".2016 г.;
9. «Плавание спорт юных, педагогические и врачебные исследования». Москва, ФиС, 1985 г.;
10. «Плавание. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, СДЮШОР и ШВСМ», Москва. Комитет по ФКиС. 1983 г.;
11. Л.П.Макаренко «Техника спортивного плавания». Москва.2000 г.;
12. «Плавание. Правила соревнований». Москва 1999 г.;
13. Н.Ж.Булгакова «Плавание в пионерском лагере». Москва. ФиС. 1989 г.;
14. «Плавание. Учебник для педагогических факультетов институтов физкультуры» под ред. Н.Ж. Булгаковой. Москва. ФиС. 1989 г.;
15. «Плавание. Учебная программа для тренеров ДЮСШ и училищ Олимпийского резерва». Москва, А.Б. Федер;
16. Булгакова Н.Ж, Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г.;
17. Горбунов Г.Д., Гогунев Е.Н. «Психология физической культуры и спорта» М.: Академия, 2009 г.;
18. Ильин Е.П. «Психология спорта» – СПб : Питер, 2010г.;
19. Лафлин Т. «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому» Издательство: Манн, Иванов и Фербер. 2012г.;
20. Лукьяненко В.П. «Сущность понятия и основное предназначение учебного предмета «Физическая культура». «Физическая культура в школе. №6»М. «Школьная пресса»,2014 г.;
21. Литвинов А.А. «Теория и методика обучения плаванию». Изд.: Академия, 2014 г.;
22. Лях В.И., А.А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: «Просвещение», 2009 г.;

23. Примерные программы основного общего образования/Физическая культура. – М.: «Просвещение», 2010 г.;
24. Перова Е.И. «Комплекс ГТО в XXI веке». Физическая культура в школе. №6. М. «Школьная пресса», 2014 г.;
25. Педролетти Мишель. «Основы плавания. Обучение и путь к совершенству» Издательство: Феникс 2006 г.;
26. Сейтмухаметова М.В. «ФГОС для учителей физической культуры». «Физическая культура в школе. №7».М. «Школьная пресса», 2014 г.;
27. Турманидзе В.Г. Физическая культура V-XIклассы: примерная программа (для учителей общеобразовательных учреждений) /Омск: Изд-во Ом ГУ, 2011 г.;
28. Булгакова Н.Ж, Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания» 2014 г..