



Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Московский кадетский корпус «Пансион воспитанниц Министерства
обороны Российской Федерации»

РАССМОТРЕНО
на заседании ПМО
(дополнительные
образовательные
программы)
Протокол № 1 от
«18» июня 2015 г.
Старший методист

Савинкова Е.В. *Е.В.* -

СОГЛАСОВАНО
Заместитель Начальника
Пансиона по УР
Обломкова А.В. *10/3*
«18» августа 2015 года

УТВЕРЖДАЮ
Начальник ФГКОУ МКК
«Пансион воспитанниц МО
РФ»
Максимова Л.Ю.
«26» августа 2015 года

Программа дополнительного образования детей

«Уроки плавания для воспитанниц Пансиона»

Направление: физкультурно-спортивное

Возраст воспитанниц: 10 - 17 лет.

Срок реализации образовательной программы: 5 лет.

Педагоги, реализующие программу:

Бабкова Марина Анатольевна
Константинова Светлана Вячеславовна
Степаненко Ольга Вячеславовна
Артёмова Вера Николаевна

Москва, 2015

1. Пояснительная записка

Нормативная база и рапорядительные документы по организации внеурочной деятельности	<p>Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".</p> <p>Приказ ДОгМ № 922 от 17.12.2014 года «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014/2015 учебном году».</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».</p> <p>Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006- 216с.</p>
Основные идеи программы дополнительного образования, их актуальность и предлагаемая востребованность	<p>Отличительной чертой данной программы является включение курса обучения спортивному плаванию как одного из основных компонентов деятельности в области физической культуры. Двигательные умения и действия в воде, развитие физических качеств посредством плавания открывают для учащихся средних школ новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья.</p> <p>Овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждого учащегося. Спортивное плавание есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого учащиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.</p> <p>Плавание — один из уникальных видов физических упражнений связанных с оздоровительным и закаливающим воздействием на человека водной среды. Особенno это воздействие благотворно для растущего организма детей. Невозможно переоценить оздоровительное значение плавания. В медико-физиологическом аспекте это укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и пр.), в психологическом аспекте — формирование произвольной регуляции движений и действий, в педагогическом — это не только обучение школьника сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков саморегуляции. В основе обучения лежит приобретение умений, позволяющих комфортно себя чувствовать на воде</p>

	и, конечно же, получать от этого удовольствие.
Цели и задачи программы	<p>Цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формирование у воспитанниц стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и плаванию в отдельности, как необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практике в жизни; -укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей); -обучение плаванию. <p>Задачи программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выработка у воспитанниц мотивационно-целостной установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры; -овладение жизненно необходимым навыком плавания; -всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе; -ознакомление с правилами безопасности на воде; -укрепление здоровья воспитанниц, повышение и поддержание на оптимальном уровне физической и умственной работоспособности, спортивной тренированности; -закаливание и профилактика простудных заболеваний; -обучение технике спортивного плавания; -обучение технике оказания первой помощи и спасения на воде; -прививание необходимых теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта; -обучение воспитанниц простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Особенности данной программы	<p>Отличительной чертой данной программы является включение курса обучения спортивному плаванию как одного из основных компонентов деятельности в области физической культуры. Двигательные умения и действия в воде, развитие физических качеств посредством плавания открывают для воспитанниц Пансиона новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья.</p> <p>Овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждой воспитанницы. Спортивное плавание есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого воспитанницы имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.</p>

		В основе обучения лежит приобретение умений, позволяющих комфортно себя чувствовать на воде и, конечно же, получать от этого удовольствие.
Характеристика возрастных особенностей		Принимаются учащиеся от 10 до 17 лет, умеющие держаться на воде и допущенные врачом-педиатром до занятий в бассейне.
Формы и режим проведения занятий		<p>Курс данной программы рассчитан на 35 занятия для групп 1-5 года обучения плаванию с воспитанницами в большом бассейне.</p> <p>Занятия по программе проводятся 1 раза в неделю продолжительностью 1 занятие по 45 минут.</p> <p>Программа состоит из трех разделов: теоретического, практического и контрольного</p>

Формы и режимы проведения занятий:

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работ
1	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая на суше и в воде	Развитие специальных физических качеств
		Обтекаемость	Длина скольжения
2	Техническая	Плавучесть	Уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе
		Техника плавания всеми способами	С помощью одних ног, с помощью одних рук, в полной координации
		Выполнение тестов	3-6 x 50м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса
3	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирования состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
4	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка к соревнованиям, распределение сил, разработка тактики поведения
		Командная	Подготовка к эстафете, распределение сил, разработка тактики поведения
		Лекционная	Приобретение системы
5	Теоретическая	В ходе практических занятий	специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в
		Самостоятельная	плавании
		Соревнования	Приобретение соревновательного
6	Соревновательная	Модельные тренировки	опыта, повышение устойчивости
		прикидки	к соревновательному стрессу

2. Тематический план

Учебно - тематический план 1-ый год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1	Введение в курс занятий.	2	2	-
2	Ознакомление с водой	3	-	3
3	Основы лежания и скольжения на воде	5	-	5
4	Основы техники работы ног и рук	18	-	18
5	Гигиенические требования и закаливание организма	1	1	-
6	Общая физическая подготовка	3	-	3
7	Контроль подготовленности занимающихся	3	-	3
	Итого	35	3	32

Тематическое планирование для 5-х классов

№ п/п	Тема. Наименование.	Кол-во часов
1.	Правила техники безопасности в бассейне. Личная гигиена воспитанниц. Общие правила дисциплины на занятиях по плаванию.	1
2.	Изучение специальных физических упражнений (СФУ) на суще, близко похожих на технику плавания в воде.	1
3.	Упражнения для освоения с водой. Дыхательные упражнения в воде. Лежание на воде. Перевороты со спины на живот.	1
4.	Комплекс упражнений для ознакомления с основными свойствами плавания.	1
5.	Погружение в воду лица, выдох в воду с «пузырями», вдохи и выдохи 10 раз подряд. Основы задержки дыхания на 5-10 секунд.	1
6.	Лежание на поверхности воды. Вдох над водой и выдох в воду. Упражнения «медуза», «звездочка», «поплавок».	1
7.	Плавание с доской на ногах кролем с вытянутыми руками. Плавание с доской ноги кроль + вдох над водой и выдох в воду.	1
8.	Изучение техники скольжения на груди (с доской и без доски с толчка от бортика бассейна). Погружение в воду.	1
9.	Техника выдоха под водой. Синхронизация вдоха над водой, выдоха под водой с работой ног. Плавание с доской на ногах на спине.	1
10.	Ходьба по дну, погружение с головой, выдохи в воду. Приседания под воду с головой по одному, по два, группой. Игры на воде.	1
11.	Толчок ногами от бортика, скольжение на груди по поверхности с головой, опущенной в воду.	1
12.	Упражнения на дыхания. Отрезки с доской 4x25м на ногах кролем. Отрезки с доской 4x25м на ногах кролем + вдох и выдох.	1
13.	Скольжение на груди по поверхности с доской (повтор 10-12 раз). Выдохи в воду. Игры на воде.	1
14.	Закрепление техники скольжения на груди. Плавание на ногах кролем, руки в стрелочке (вдох + выдох). Отрезки 4x25м с доской.	1
15.	Упражнения в воде для изучения согласования движений рук и	1

	дыхания при плавании кролем на груди. Игры на воде.	
16.	Закрепление техники дыхания с опорой одной руки на доску (попеременно 4x25м) при плавании кролем на груди. Отрезки 4x25м.	1
17.	Толчок ногами от бортика с проплыvанием под водой 3-4 метра с работой ног. Всплыvание. Повтор 5-8 раз. Отрезки в ластах 4x50м.	1
18.	Совершенствование согласованного движения рук и дыхания при плавании кролем на груди. Отрезки 3x50м, игры на воде.	1
19.	Ознакомление с плаванием на спине с доской на вытянутых руках (работа ног). Игры на воде - «Невод». Отрезки 4x50м в ластах. Упражнение «звездочка», «поплавок», «медуза».	1
20.	Согласованное движение ногами и руками кролем в скольжении на задержке дыхания. Отрезки 4x25м, 2x50м. Игры на воде.	1
21.	Упражнения на координацию и согласование действия при плавании кролем на груди. Отрезки 8x25м. Плавание с доской на спине.	1
22.	Эстафета по 25м, кролем на груди при старте из воды, с толчком от бортика.	1
23.	Сдача норматива плавание на 25м вольным стилем, старт из воды. Свободное плавание.	1
24.	Согласование попеременных движений рук и ног и дыхания с гребком одной рукой, другая прижата к телу по 2x10 раз.	1
25.	Изучение техники скольжения на спине (с доской и без доски с толчка от бортика бассейна).	1
26.	Знакомство с техникой плавания кроль на спине. Свободное плавание на спине. Плавание на выносливость в ластах на спине.	1
27.	Упражнение на координацию, плавание на спине ноги кроль с добавлением попеременно правой и левой руки, отрезки 4x25м.	1
28.	Отработка отдельных элементов техники плавания, плавание кролем на груди и кролем на спине отрезки 4x25м, 2x50м.	1
29.	Совершенствование техники плавания кроль на груди и кроль на спине. Игры на воде.	1
30.	Изучение старта с воды при плавании кролем на груди. Отрезки кролем на груди 10x25м .	1
31.	Старт из воды, ныряние строго по одному человеку и под контролем тренера. Отработка поворотов «маятник». Отрезки 6x50м кролем на груди.	1
32.	Разминка в воде. Плавание на время 50 м кролем на груди, старт из воды. Плавание на время 50 м кролем на спине. Игры на воде.	1
33.	Плавание стилями кроль на спине и кроль на груди. Игра «Невод» с нырянием с открытыми глазами. Отрезки 4x75м.	1
34.	Упражнение на координацию, при плавании кролем на груди и кролем на спине. Отрезки 8x25м.	1
35.	Разминка в воде. Сдача норматива плавания кролем на груди на 25м, 50м. Старт из воды.	1

Учебно - тематический план 2-ой год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе	
			Теоретическ ие занятия	Практические занятия
1	Введение в курс занятий.	1	1	-
2	Ознакомление со свойствами воды	3	-	3

3	Основы техники передвижения в воде	23	-	23
4	Гигиенические требования и закаливание организма	2	2	-
5	Общая физическая подготовка	3	-	3
6	Контроль подготовленности занимающихся	3	-	3
	Итого	35	3	32

Тематическое планирование для 6-х классов.

№ п/п	Тема. Наименование.	Кол-во часов
1.	Правила техники безопасности и гигиены на занятиях по плаванию. Изучение специальных физических упражнений(СФУ) на сухе, близких к технике плавания в воде.	1
2.	Упражнения для освоения с водой. Дыхание в воде. Лежание на воде. Перевороты со спины на живот.	1
3.	Комплекс упражнений для ознакомления с основными свойствами Погружение в воду лица , выдох в воду с «пузырями». Основы задержки дыхания.	1
4.	Лежание на поверхности воды. Вдох над водой и выдох в воду. Упражнения «медуза» , «звездочка».Плавание с доской на ногах кролем с вытянутыми руками, на ногах брассом.	1
5.	Изучение техники скольжения на груди (с доской и без доски с толчка от бортика бассейна). Погружение в воду. Изучение элементов техники плавания брассом.	1
6.	Техника выдоха под водой. Синхронизация вдоха над водой, выдоха под водой с работой ног брассом. Плавание с доской на ногах брассом и кролем на груди.	1
7.	Ходьба по дну, погружение с головой, выдохи в воду. Приседания под воду с головой по одному, по два, группой. Игры на воде.	1
8.	Толчок ногами от бортика, скольжение на груди по поверхности с головой, опущенной в воду. Отрезки с доской -4x25м на ногах кролем и на ногах брассом.	1
9.	Скольжение на груди по поверхности с доской (повтор 10-12 раз).Выдохи в воду. Игры на воде.	1
10.	Закрепление техники скольжения на груди. Плавание на ногах брассом с попеременным опусканием головы в воду (вдох-выдох).Отрезки -4x25м. Игры на воде.	1
11.	Ознакомление с плаванием брассом в полной координации, плавание с доской на вытянутых руках (работа ног). Игры на воде- «Невод».Отрезки 4x50м в ластах.	1
12.	Толчок ногами от бортика с проплыvанием под водой 3-4 метра с работой ног. Всплыvание. Повтор 5-8 раз. Отрезки в ластах 4x50м кролем на груди.	1
13.	Упражнения в воде для изучения согласования движений рук и дыхания при плавании брассом. Игры на воде. Плавание с доской.	1
14.	Закрепление техники дыхания с опорой одной руки на доску (попеременно 4x25м) при плавании кролем на груди. Отрезки 4x25м.	1
15.	Совершенствование согласованного движения рук и дыхания при плавании брассом. Отрезки 3x50м, игры на воде. Упражнение «звездочка».	1
16.	Согласованное движение руками брассом в ходьбе по дну . Проходы	1

	в неглубокой части бассейна. Проплы whole="1" вание отрезков 6x25м.	
17.	Согласованное движение ногами и руками брацом в скольжении на задержке дыхания. Отрезки 4x25м, 2x50м. Игры на воде.	1
18.	Упражнения на координацию и согласование действия при плавании кролем на груди. Эстафета по 25м, кролем на груди при старте из воды, с толчком от бортика.	1
19.	Проплы whole="1" вание брацом на груди 6x25м, с отдыхом в движении. Согласование попеременных движений рук и ног и дыхания с гребком двумя руками, два удара ногами.	1
20.	Проплы whole="1" вание при помощи ног с доской отрезков без времени 7x25м. Свободное плавание брацом 100м. Игра «доставь раненого на берег».	1
21.	Упражнения на координацию в плавании на спине руки вниз вдоль тела. Проплы whole="1" вание отрезков брацом 8x25м и 200м без времени. Спрывивание из положения полуприседа с опиранием на одну руку.	1
22.	Соскальзывание с бортика в воду ногами вниз для преодоления чувства страха на мелком месте бассейна. Проплы whole="1" вание отрезков кролем на груди 8x25м и 300м без времени.	1
23.	Изучение старта с воды при плавании брацом. Отрезки кролем на груди попеременно с брацом 10x25м .	1
24.	Изучение техники ныряния и передвижения по поверхности с опущенной в воду головой с задержкой дыхания. Свободное плавание кролем на груди и брацом – 300м.	1
25.	Старт из воды, ныряние строго по одному человеку и под контролем тренера. Отработка поворотов «маятник» с касанием бортика двумя руками. Отрезки 6x50м брацом.	1
26.	Спрывивание с бортика в воду ногами вниз в глубоком месте бассейна. По 1-му человеку с выныриванием , строго под контролем тренера. Игры на воде. Свободное плавание в ластах 500м.	1
27.	Отработка старта с бортика, поворота «маятник» при плавании брацом отрезков 3x50м. Старт и проплы whole="1" вание 50м брацом на время.	1
28.	Знакомство с техникой плавания баттерфляй. Свободное плавание на спине, кролем на груди, брацом. Плавание на выносливость в ластах на ногах кролем с доской. Совершенствование техники плавания брацом с отработкой поворотов «маятник».	1
29.	Плавание под контролем тренера по одному под водой с изменением направления. Ныряние на дальность. Игра «доставь раненого на берег».	1
30.	Разминка в воде. Плавание на время 50 м брацом, старт из воды. Упражнения для отдыха в воде, спокойное плавание. Отрезки 8x25м.	1
31.	Отработка старта с бортика. Изучение элементов техники плавания баттерфляй. Занятие с мячом в воде.	1
32.	Сдача норматива плавание на 25м,старт из воды.	1
33.	Погружение в воду с открытыми глазами. Ныряние с открытыми глазами. Плавание кроль на спине 400м в ластах. Плавание стилями кроль на спине и кроль на груди, брацом. Игра «Невод» с нырянием с открытыми глазами. Отрезки 3x75м.	1
34.	Спокойное плавание отрезков 8x25м кролем на груди попеременно кролем на спине. 4x50м кролем на груди.	1
35.	Разминка в воде. Сдача норматива плавания брацом на 50м. Старт из воды.	1

Учебно - тематический план 3-ий год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе	
			Теоретическ ие занятия	Практические занятия
1	Введение в курс занятий.	1	1	-
2	Основы техники плавания различными способами.	25	-	25
3	Психологическая подготовка	2	2	-
4	Гигиенические требования и закаливание организма	1	1	-
5	Общая и специальная физическая подготовка	3		3
6	Контроль подготовленности занимающихся	3	-	3
	Итого	35	4	31

Тематическое планирование для 7-х классов.

№ п/п	Тема. Наименование.	Кол-во часов
1.	Правила техники безопасности в бассейне. Личная гигиена воспитанниц. Общие правила дисциплины на занятиях по плаванию.	1
2.	Изучение специальных физических упражнений (СФУ) на суще, близко похожих на технику плавания в воде.	1
3.	Техника выдоха под водой. Синхронизация вдоха над водой, выдоха под водой с работой ног.	1
4.	Плавание с доской ноги кроль на груди и на спине 4x25м, плавание без доски ноги кроль руки вдоль туловища 4x25м.	1
5.	Упражнение на дыхания. Проплыивание под водой 5-10 метров на задержке дыхания. Упражнения «звездочка», «поплавок». Отрезки с доской 4x25м ноги кроль на груди.	1
6.	Плавание с доской прижатой к груди на ногах на спине 4x25м, плавание на ногах без доски руки на верху 4x25м.	1
7.	Упражнения на отдельные элементы технике плавания. Плавание в полной координации на спине 4x25м, 2x50м.	1
8.	Изучение техники скольжения на груди (с доской и без доски с толчка от бортика бассейна). Плавание кроль на груди и кроль на спине отрезки 8x25м.	1
9.	Толчок ногами от бортика с проплыvанием под водой 3-4 метра с работой ног на спине. Всплыvание. Повтор 5-8 раз. Отрезки в ластах 3x50м.	1
10.	Упражнения в воде для изучения согласования движений рук и дыхания при плавании на спине. Игры на воде. Плавание с доской.	1
11.	Согласованное движение ногами и руками на спине в скольжении. Отрезки 4x25м, 2x50м. Свободное плавание любым стилем.	1
12.	Упражнение на координацию движения попеременно работа рук, ног и дыхания. Плавание в ластах в координации 300м.	1
13.	Закрепление техники скольжения на груди, на спине. Плавание в координации на груди и на спине. Отрезки 6x25м.	1
14.	Закрепление техники плавания с одной рукой вдоль тела, а другой рукой вытянутой за головой (попеременно 4x25м) при плавании на	1

	спине. Отрезки 4x25м.	
15.	Упражнения на координацию и согласование действия при плавании на спине. Эстафета по 25м, на спине при старте из воды, с толчком от бортика.	1
16.	Согласованное движение руками на спине в ходьбе по дну. Проплыть отрезков 5x25м.	1
17.	Проплывание при помощи ног отрезков без времени 8x25м. Свободное плавание на спине 100м.	1
18.	Упражнения на координацию в плавании на спине руки вниз вдоль тела. Проплыть отрезков на спине 8x25м и 200м без времени.	1
19.	Проплыть отрезков на спине 8x25м и 300м без времени. Упражнение на дыхание.	1
20.	Изучение старта с воды при плавании на спине. Отрезки кролем на спине 10x25м .	1
21.	Проплывание на спине 5x25м, с отдыхом в движении. Согласование попеременных движений рук и ног и дыхания при плавании со сменой рук.	1
22.	Отработка старта с бортика, поворота «маятник» при плавании на спине отрезков 4x50м. Старт и проплыть 50м на спине.	1
23.	Разминка в воде. Сдача норматива плавания на спине на 50м. Старт из воды.	1
24.	Упражнения на отдельные элементы технике плавания. Поворотов «маятник». Отрезки 5x50м на спине.	1
25.	Спрыгивание с бортика в воду ногами вниз в глубоком месте бассейна. По 1-му человеку с выныриванием, строго под контролем тренера. Игры на воде.	1
26.	Знакомство с техникой комплексного плавания. Свободное плавание на спине. Плавание на выносливость в ластах на спине в полной координации.	1
27.	Совершенствование техники плавания кролем на груди с отработкой поворотов «маятник». Отрезки 10x25м.	1
28.	Разминка в воде. Плавание на время 50 м на спине, старт из воды. Отрезки 8x25м.	1
29.	Отработка старта с бортика. Изучение элементов техники плавания баттерфляем. Занятие с мячом в воде.	1
30.	Сдача норматива плавание на дистанции 50м вольным стилем, старт из воды.	1
31.	Плавание кроль на спине 400м в ластах. Плавание стилями кроль на спине и кроль на груди.	1
32.	Эстафетные отрезки 25м кроль на груди, 25м кроль на спине. Игры на воде.	1
33.	Упражнения для отдыха в воде, спокойное плавание. Плавания в ластах ноги баттерфляй.	1
34.	Плавание в ластах кролем на груди переменно с кролем на спине. Отрезки 8x50м.	1
35.	Сдача нормативов. Свободное плавание в ластах 500м без времени.	1

Учебно - тематический план 4-ый год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1	Введение в курс занятий.	1	1	-
2	Основы техники плавания различными способами	25	-	25
3	Психологическая подготовка	1	1	-
4	Гигиенические требования и закаливание организма	1	1	-
5	Общая и специальная физическая подготовка	3	-	3
6	Основы прикладного плавания	1	-	1
7	Контроль подготовленности занимающихся	3	-	3
	Итого	35	3	25

Тематическое планирование для 8-х классов.

№ п/п	Тема. Наименование.	Кол-во часов
1.	Правила техники безопасности и гигиены на занятиях по плаванию. Изучение специальных физических упражнений(СФУ) на сухе, близких к технике плавания в воде.ОФП.	1
2.	Изучение элементов техники плавания комплексом. Отдельные элементы техники. Плавание вольным стилем, на спине, баттерфляем	1
3.	Комплекс упражнений при плавании комплексом. Согласованное движение ног и дыхания при плавании баттерфляем. Основы задержки дыхания при «выходе» со старта с воды при плавании баттерфляем.	1
4.	Плавание с доской на ногах комплексом с вытянутыми руками, выдох в воду; ноги баттерфляй руки брасс-вдох во время гребка руками. Плавание вольным стилем , на спине в полной координации.	1
5.	Изучение техники скольжения на груди после старта с воды в комплексе. Плавание на дальность под водой в ластах.	1
6.	Техника выдоха под водой. Синхронизация вдоха над водой, выдоха под водой с работой ног . Плавание с доской на ногах комплексом.	1
7.	Плавание комплексом. Отработка элементов поворота при плавании комплексом поворот с баттерфляя на спину.	1
8.	Плавание комплексом. Отработка элементов поворота при плавании комплексом поворот со спины на брасс.	1
9.	Плавание комплексом. Отработка элементов техники поворота с брасса на вольный стиль. Сдача норматива 50м в/ ст. 50м на спине.	1
10.	Закрепление техники скольжения на груди. Плавание на ногах комплексом, баттерфляем с попеременным вдохом под правую, левую руку(вдох в сторону).Отрезки -8x25м в ластах.	1
11.	Плавание комплексом в полной координации по 25м каждым стилем (100м комплекс). Отрезки 8x50м в ластах.	1
12.	Толчок ногами от бортика с проплытием под водой 3-4 метра с работой ног баттерфляем (ускорение).Выходы после поворота при	1

	плавании комплексом. Всплытие. Повтор 5-8 раз.	
13.	Упражнения в воде для изучения согласования движений рук и дыхания при плавании комплексом. Эстафеты.	1
14.	Закрепление техники дыхания при плавании на ногах комплексом (переменно 8x25м) . Отрезки 4x25м. Комплексное плавание.	1
15.	Совершенствование согласованного движения рук и дыхания при плавании комплексом. Отрезки 8x25м. Эстафеты.	1
16.	Проплытие отрезков 8x25м комплекс в полной координации в ластах. Плавание вольным стилем и на спине.	1
17.	Согласованное движение ногами и руками при плавании комплекс на задержке дыхания в ластах. Отрезки 8x25м, 2x50м(дельфин-спина, брасс-кроль). Эстафеты. Плавание в ластах.	1
18.	Упражнения на координацию и согласование действия при плавании комплексом. Эстафета по 25м, ноги баттерфляй руки брасс при старте из воды, с толчком от бортика, комплекс в полной координации.	1
19.	Проплытие баттерфляем переменно с кролем на груди 6x25м, с отдыхом. Согласование попеременных движений рук и ног и дыхания с гребком одной рукой, другой рукой и двумя руками одновременно(правой-левой-двумя) через вольный стиль в полной координации.	1
20.	Проплытие при помощи ног с доской отрезков без времени 8x25м. Свободное плавание комплексом 4x50м.	1
21.	Упражнения на координацию в плавании комплексом. Проплытие отрезков баттерфляем переменно с кролем на груди, со спиной 8x25м и 200м без времени. Спрывивание в воду на глубокой части бассейна из положения полууприседа .	1
22.	Проплытие отрезков баттерфляем переменно с кролем на груди, с кролем на спине 8x25м и 300м без времени (в ластах).	1
23.	Изучение старта с воды с выходом ноги баттерфляй при плавании комплекс. Отрезки баттерфляем переменно с кролем на груди, со спиной 10x25м .	1
24.	Изучение техники ныряния с задержкой дыхания. Свободное плавание баттерфляем переменно с кролем на груди, на спине – 300м.	1
25.	Старт из воды, ныряние строго по одному человеку и под контролем тренера. Отработка поворотов «маятник». Отрезки 8x50м баттерфляем переменно с кролем на груди, на спине (в ластах).	1
26.	Старт с бортика в глубоком месте бассейна. По 1-му человеку с выныриванием , строго под контролем тренера. Игры на воде. Свободное плавание в ластах 500м.	1
27.	Отработка старта с бортика, поворота «маятник» при плавании комплексом с одновременным касанием двумя руками бортика бассейна(баттерфляй, брасс) отрезков 4x50м. Старт и проплытие 100м комплекс на время.	1
28.	Комплексное плавание. Свободное плавание на спине. Плавание на выносливость в ластах на ногах кролем на груди, кролем на спине переменно с ногами баттерфляем. Совершенствование техники плавания комплексом с отработкой поворотов «маятник».	1
29.	Плавание под контролем тренера по одному под водой с изменением направления. Ныряние на дальность. Эстафеты.	1
30.	Разминка в воде. Плавание на время 50 м стилем по выбору, старт из	1

	воды. Упражнения для отдыха в воде, спокойное плавание. Отрезки 8x25м.	
31.	Отработка старта с бортика. Изучение элементов техники плавания в комплексе. Игра с мячом в воде.	1
32.	Сдача норматива - 100м вольным стилем, старт из воды. Спокойное плавание стилем по выбору воспитанницы.	1
33.	Выход при плавании баттерфляем в комплексе. Плавание кроль на спине 400м в ластах. Плавание стилями кроль на спине и кроль на груди, баттерфляем и брассом. Отрезки 4x100м.	1
34.	Плавание в ластах кролем на груди переменно с кролем на спине. Отрезки 8x50м.	1
35.	Разминка в воде. Сдача норматива плавания 50м вольныс стилем, 50 м на спине. Старт из воды. Откупаться на спине.	1

Тематическое планирование для 9-х классов.

№ п/п	Тема. Наименование.	Кол-во часов
1.	Правила техники безопасности в бассейне. Личная гигиена воспитанниц. Общие правила дисциплины на занятиях по плаванию. Изучение специальных физических упражнений (СФУ) на суще, близко похожих на технику плавания в воде (ОФП).	1
2.	Изучение элементов техники плавания баттерфляем. Отдельные элементы техники. Плавание вольным стилем, на спине, баттерфляем	1
3.	Комплекс упражнений при плавании баттерфляем. Согласованное движение ног и дыхания при плавании баттерфляем. Основы задержки дыхания при «выходе» со старта с воды при плавании баттерфляем.	1
4.	Плавание с доской на ногах баттерфляем с вытянутыми руками, выдох в воду; ноги баттерфляй руки брасс-вдох во время гребка руками. Плавание вольным стилем , на спине в полной координации.	1
5.	Изучение техники скольжения на груди после старта с воды. Плавание на дальность под водой в ластах.	1
6.	Техника выдоха под водой. Синхронизация вдоха над водой, выдоха под водой с работой ног. Плавание с доской на ногах баттерфляем.	1
7.	Плавание комплексом. Отработка элементов поворота при плавании комплексом.	1
8.	Толчок ногами от бортика, выход на ногах дельфином руки вытянуты вперед. Отрезки с доской -4x25м на ногах баттерфляем. Плавание комплексом.	1
9.	Закрепление техники плавания на ногах баттерфляем (руки брасс).Сдача норматива : 50 м вольным стилем. 50 м на спине.	1
10.	Закрепление техники скольжения на груди. Плавание на ногах баттерфляем с попеременным вдохом под правую, левую руку(вдох в сторону).Отрезки -8x25м в ластах.	1
11.	Плавание комплексом в полной координации по 25м каждым стилем (100м комплекс). Отрезки 8x50м в ластах.	1
12.	Толчок ногами от бортика с проплыvанием под водой 3-4 метра с работой ног баттерфляем (ускорение). Всплыvание. Повтор 5-8 раз. Отрезки в ластах 10x50м.	1
13.	Упражнения в воде для изучения согласования движений рук и	

	дыхания при плавании баттерфляем. Плавание с доской и без доски с руками брассом. Эстафеты.	1
14.	Закрепление техники дыхания при плавании на ногах баттерфляем (переменно 4x25м) . Отрезки 4x25м. Комплексное плавание.	1
15.	Совершенствование согласованного движения рук и дыхания при плавании баттерфляем. Отрезки 8x25м. Эстафеты.	1
16.	Проплытие отрезков 6x25м баттерфляем в полной координации в ластах. Плавание вольным стилем и на спине.	1
17.	Согласованное движение ногами и руками при плавании баттерфляем на задержке дыхания в ластах. Отрезки 4x25м, 2x50м.	1
18.	Упражнения на координацию и согласование действия при плавании баттерфляем. Эстафета по 25м, ноги баттерфляй руки брасс при старте из воды, с толчком от бортика. Отрезки 8x25м.	1
19.	Проплытие баттерфляем переменно с кролем на груди 6x25м, с отдыхом. Согласование попеременных движений рук и ног и дыхания с гребком одной рукой, другой рукой и двумя руками.	1
20.	Проплытие при помощи ног с доской отрезков без времени 8x25м. Свободное плавание баттерфляем 50м.	1
21.	Упражнения на координацию в плавании баттерфляем. Проплытие отрезков баттерфляем переменно с кролем на груди 8x25м и 200м без времени.	1
22.	Проплытие отрезков баттерфляем переменно с кролем на груди, с кролем на спине 8x25м и 300м без времени (в ластах).	1
23.	Изучение старта с воды при плавании кролем на груди. Отрезки баттерфляем переменно с кролем на груди 10x25м .	1
24.	Изучение техники ныряния с задержкой дыхания. Свободное плавание баттерфляем переменно с кролем на груди, на спине 300м.	1
25.	Старт из воды, ныряние строго по одному человеку и под контролем тренера. Отработка поворотов «маятник». Отрезки 8x50м баттерфляем переменно с кролем на груди, на спине (в ластах).	1
26.	Старт с бортика в глубоком месте бассейна. По 1-му человеку с выныриванием , строго под контролем тренера. Игры на воде. Свободное плавание в ластах 500м.	1
27.	Отработка старта с бортика, поворота «маятник» при плавании баттерфляем с одновременным касанием двумя руками бортика бассейна отрезков 4x50м. Старт и проплытие 50м батт. на время.	1
28.	Комплексное плавание. Свободное плавание на спине. Плавание на выносливость в ластах на ногах кролем на груди переменно с ногами баттерфляем. Совершенствование техники плавания баттерфляем с отработкой поворотов «маятник».	1
29.	Плавание под контролем тренера по одному под водой с изменением направления. Ныряние на дальность. Эстафеты.	1
30.	Разминка в воде. Плавание на время 50 м баттерфляем, старт из воды. Упражнения для отдыха в воде, спокойное плавание. Отрезки 8x25м.	1
31.	Отработка старта с бортика. Изучение элементов техники плавания в комплексе. Игра с мячом в воде.	1
32.	Сдача норматива -25м баттерфляй, старт из воды. Спокойное плавание стилем по выбору воспитанницы.	1
33.	Выход при плавании баттерфляем. Плавание кроль на спине 400м в ластах. Плавание стилями кроль на спине и кроль на груди,	1

	баттерфляем и брассом. Отрезки 4x100м.	
34.	Отработка элементов техники плавания всеми способами при плавании комплексом.	1
35.	Разминка в воде. Сдача норматива плавания баттерфляем на 25м,50м. Старт из воды. Откупаться на спине.	1

Учебно - тематический план 5-ый год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе	
			Теоретическ ие занятия	Практические занятия
1	Введение в курс занятий.	1	1	-
2	Техника плавания различными способами	24	-	24
3	Психологическая подготовка	1	1	-
4	Гигиенические требования и закаливание организма	1	1	-
5	Прикладное плавание и спасение пострадавшего на воде	2	1	1
6	Общая и специальная физическая подготовка	3	-	3
7	Контроль подготовленности занимающихся	3	-	3
	Итого	35	4	31

Тематическое планирование для 10-х классов.

№ п/п	Тема. Наименование.	Кол-во часов
1.	Правила техники безопасности и гигиены на занятиях по плаванию. Изучение специальных физических упражнений(СФУ) на сухе, близких к технике плавания в воде.	1
2.	Упражнения для освоения с водой. Дыхание в воде. Лежание на воде. Перевороты со спины на живот.	1
3.	Комплекс упражнений для ознакомления с основными свойствами. Погружение в воду лица , выдох в воду с «пузырями». Основы задержки дыхания.	1
4.	Лежание на поверхности воды. Вдох над водой и выдох в воду. Упражнения «медуза» , «звездочка». Плавание с доской на ногах баттерфляем , на спине , кролем на груди и брассом с вытянутыми руками.	1
5.	Изучение техники скольжения на груди (с доской и без доски с толчка от бортика бассейна). Погружение в воду.	1
6.	Техника выдоха под водой. Синхронизация вдоха над водой, выдоха под водой с работой ног . Плавание с доской на ногах баттерфляем, на спине, кролем на груди и брассом.	1
7.	Ходьба по дну, погружение с головой, выдохи в воду. Приседания под воду с головой по одному, по два, группой. Игры на воде.	1
8.	Толчок ногами от бортика, скольжение на груди по поверхности с головой, опущенной в воду. Отрезки с доской -4x25м на ногах комплексом.	1
9.	Скольжение на груди по поверхности с доской (повтор 10-12 раз). Выдохи в воду. Игры на воде.	1

10.	Закрепление техники скольжения на груди. Плавание на ногах комплексом с попеременным опусканием головы в воду (вдох-выдох).Отрезки -4x25м. Игры на воде.	1
11.	Ознакомление с комплексным плаванием в полной координации. Игры на воде- «Невод».Отрезки 4x50м в ластах.	1
12.	Толчок ногами от бортика с проплыvанием под водой 3-4 метра с работой ног. Всплыvание. Повтор 5-8 раз. Отрезки в ластах 4x50м.	1
13.	Упражнения в воде для изучения согласования движений рук и дыхания при плавании комплексом. Игры на воде. Плавание с доской и без доски на ногах комплексом.	1
14.	Закрепление техники дыхания при плавании на ногах комплексом (переменно 4x25м) . Отрезки 4x25м.Комплексное плавание в полной координации.	1
15.	Совершенствование согласованного движения рук и дыхания при плавании комплексом. Отрезки 4x50м, игры на воде. Упражнение «звездочка».	1
16.	Согласованное движение руками баттерфляем, брассом и кролем при ходьбе по дну . Проходы в неглубокой части бассейна. Проплыvание отрезков 4x25м.	1
17.	Согласованное движение ногами и руками при плавании комплексом на задержке дыхания. Отрезки 4x25м, 2x50м. Игры на воде. Плавание в ластах.	1
18.	Упражнения на координацию и согласование действия при плавании комплексом. Эстафета по 25м, ноги баттерфляй руки брасс, ноги брасс, ноги кроль руки брасс при старте из воды, с толчком от бортика.	1
19.	Проплыvание баттерфляем переменно с кролем на груди 6x25м, брассом переменно с кролем на спине 6x25м, с отдыхом в движении. Согласование попеременных движений рук и ног и дыхания с гребком одной рукой, другой рукой и двумя руками одновременно при плавании баттерфляем. Согласование попеременных движений рук и ног и дыхания с гребком одной рукой при плавании кролем на груди, кролем на спине. При плавании брассом : два удара ногами - один гребок руками.	1
20.	Проплыvание при помоши ног с доской отрезков без времени 8x25м. Свободное плавание выбранным стилем 50м. Игра «доставь раненого на берег».	1
21.	Упражнения на координацию при плавании комплексом. Проплыvание отрезков баттерфляем переменно с кролем на груди, брассом переменно с кролем на спине 8x25м и 200м без времени. Спрывивание из положения полуприседа с опиранием на одну руку.	1
22.	Соскальзывание с бортика в воду ногами вниз для преодоления чувства страха на мелком месте бассейна. Проплыvание отрезков баттерфляем переменно с кролем на груди, брассом переменно с кролем на спине 8x25м и 300м без времени.	1
23.	Изучение старта с воды при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом, баттерфляем. Отрезки баттерфляем переменно с кролем на груди, брассом переменно с кролем на спине 10x25м .	1
24.	Изучение техники ныряния и передвижения по поверхности с опущенной в воду головой с задержкой дыхания. Свободное плавание баттерфляем переменно с кролем на груди , брассом переменно с кролем на спине – 300м.	1
25.	Старт из воды, ныряние строго по одному человеку и под контролем	

	тренера. Отработка поворотов «маятник». Отрезки 6x50м баттерфляем переменно с кролем на груди, брашом переменно с кролем на спине.	1
26.	Спрывивание с бортика в воду ногами вниз в глубоком месте бассейна. По 1-му человеку с выныриванием , строго под контролем тренера. Игры на воде. Свободное плавание в ластах 500м.	1
27.	Отработка старта с бортика, поворота «маятник» при плавании баттерфляем и брашом с одновременным касанием двумя руками бортика бассейна отрезков 4x50м. Старт и проплытие 50м баттерфляем и брашом на время.	1
28.	Комплексное плавание. Свободное плавание на спине. Плавание на выносливость в ластах на ногах кролем на груди переменно с ногами баттерфляем. Совершенствование техники плавания баттерфляем и брашом с отработкой поворотов «маятник».	1
29.	Плавание под контролем тренера по одному под водой с изменением направления. Ныряние на дальность. Игра «доставь раненого на берег».	1
30.	Разминка в воде. Плавание на время 50 м баттерфляем и брашом, старт из воды. Упражнения для отдыха в воде, спокойное плавание. Отрезки 8x25м.	1
31.	Отработка старта с бортика. Изучение элементов техники плавания в комплексе. Занятие с мячом в воде.	1
32.	Сдача норматива плавание на 25м, старт из воды.	1
33.	Погружение в воду с открытыми глазами. Ныряние с открытыми глазами. Плавание кроль на спине 400м в ластах. Плавание стилями кроль на спине и кроль на груди, баттерфляем и брашом. Игра «Невод» с нырянием с открытыми глазами. Отрезки 3x75м.	1
34.	Отработка элементов техники плавания всеми способами при плавании комплексом.	1
35.	Разминка в воде. Сдача норматива всеми стилями плавания на дистанциях по 50м. Старт из воды.	1

Тематическое планирование для 11-х классов.

№ п/п	Тема. Наименование.	Кол-во часов
1.	Правила техники безопасности и гигиены на занятиях по плаванию. Изучение специальных физических упражнений(СФУ) на суще, близких к технике плавания в воде.	1
2.	Упражнения для освоения с водой. Дыхание в воде. Лежание на воде. Перевороты со спины на живот.	1
3.	Комплекс упражнений для ознакомления с основными свойствами. Погружение в воду лица , выдох в воду с «пузырями». Основы задержки дыхания.	1
4.	Лежание на поверхности воды. Вдох над водой и выдох в воду. Упражнения «медуза» , «звездочка».Плавание с доской на ногах баттерфляем , на спине , кролем на груди и брашом с вытянутыми руками.	1
5.	Изучение техники скольжения на груди (с доской и без доски с толчка от бортика бассейна). Погружение в воду.	1
6.	Техника выдоха под водой. Синхронизация вдоха над водой, выдоха под водой с работой ног . Плавание с доской на ногах баттерфляем,	1

	на спине, кролем на груди и брасом.	
7.	Ходьба по дну, погружение с головой, выдохи в воду. Приседания под воду с головой по одному, по два, группой. Игры на воде.	1
8.	Толчок ногами от бортика, скольжение на груди по поверхности с головой, опущенной в воду. Отрезки с доской -4x25м на ногах комплексом.	1
9.	Скольжение на груди по поверхности с доской (повтор 10-12 раз). Выдохи в воду. Игры на воде.	1
10.	Закрепление техники скольжения на груди. Плавание на ногах комплексом с попеременным опусканием головы в воду (вдох-выдох).Отрезки -4x25м. Игры на воде.	1
11.	Ознакомление с комплексным плаванием в полной координации. Игры на воде- «Невод».Отрезки 4x50м в ластах.	1
12.	Толчок ногами от бортика с проплыvанием под водой 3-4 метра с работой ног. Всплыvание. Повтор 5-8 раз. Отрезки в ластах 4x50м.	1
13.	Упражнения в воде для изучения согласования движений рук и дыхания при плавании комплексом. Игры на воде. Плавание с доской и без доски на ногах комплексом.	1
14.	Закрепление техники дыхания при плавании на ногах комплексом (переменно 4x25м) . Отрезки 4x25м.Комплексное плавание в полной координации.	1
15.	Совершенствование согласованного движения рук и дыхания при плавании комплексом. Отрезки 4x50м, игры на воде. Упражнение «звездочка».	1
16.	Согласованное движение руками баттерфляем, брасом и кролем при ходьбе по дну . Проходы в неглубокой части бассейна. Проплыvание отрезков 4x25м.	1
17.	Согласованное движение ногами и руками при плавании комплексом на задержке дыхания. Отрезки 4x25м, 2x50м. Игры на воде. Плавание в ластах.	1
18.	Упражнения на координацию и согласование действия при плавании комплексом. Эстафета по 25м, ноги баттерфляй руки брасс, ноги брасс, ноги кроль руки брасс при старте из воды, с толчком от бортика.	1
19.	Проплыvание баттерфляем переменно с кролем на спине 6x25м, переменно кроль на спине с брасом 6x25м, переменно брасс с кролем на груди 6x25м, с отдыхом в движении (откупывание).	1
20.	Проплыvание при помощи ног с доской отрезков без времени 8x25м. Свободное плавание выбранным стилем 50м. Игра «доставь раненого на берег».	1
21.	Упражнения на координацию при плавании комплексом. Проплыvание отрезков баттерфляем переменно с кролем на груди, брасом переменно с кролем на спине 8x25м и 200м без времени. Спрыгивание из положения полуприседа с опиранием на одну руку.	1
22.	Соскальзывание с бортика в воду ногами вниз для преодоления чувства страха на мелком месте бассейна. Проплыvание отрезков баттерфляем переменно с кролем на груди, брасом переменно с кролем на спине 8x25м и 300м без времени.	1
23.	Изучение старта с воды при плавании кролем на груди, кролем на спине, брасом, баттерфляем. Отрезки баттерфляем переменно с кролем на груди, брасом переменно с кролем на спине 10x25м .	1
24.	Изучение техники ныряния и передвижения по поверхности с	

	опущенной в воду головой с задержкой дыхания. Свободное плавание баттерфляем переменно с кролем на груди , брасом переменно с кролем на спине – 300м.	1
25.	Старт из воды, ныряние строго по одному человеку и под контролем тренера. Отработка поворотов «маятник». Отрезки 6x50м баттерфляем переменно с кролем на груди, брасом переменно с кролем на спине.	1
26.	Спрывгивание с бортика в воду ногами вниз в глубоком месте бассейна. По 1-му человеку с выныриванием , строго под контролем тренера. Игры на воде. Свободное плавание в ластах 500м.	1
27.	Отработка старта с бортика, поворота «маятник» при плавании баттерфляем и брасом с одновременным касанием двумя руками бортика бассейна отрезков 4x50м. Старт и проплыивание 50м баттерфляем и брасом на время.	1
28.	Комплексное плавание. Свободное плавание на спине. Плавание на выносливость в ластах на ногах кролем на груди переменно с ногами баттерфляем. Совершенствование техники плавания баттерфляем и брасом с отработкой поворотов «маятник».	1
29.	Плавание под контролем тренера по одному под водой с изменением направления. Ныряние на дальность. Игра «доставь раненого на берег».	1
30.	Разминка в воде. Плавание на время 50 м баттерфляем и брасом, старт из воды. Упражнения для отдыха в воде, спокойное плавание. Отрезки 8x25м.	1
31.	Отработка старта с бортика. Изучение элементов техники плавания в комплексе. Занятие с мячом в воде.	1
32.	Сдача норматива плавание на 25м, старт из воды.	1
33.	Погружение в воду с открытыми глазами. Ныряние с открытыми глазами. Плавание кроль на спине 400м в ластах. Плавание стилями кроль на спине и кроль на груди, баттерфляем и брасом. Игра «Невод» с нырянием с открытыми глазами. Отрезки 3x75м.	1
34.	Отработка элементов техники плавания всеми способами при плавании комплексом.	1
35.	Разминка в воде. Сдача норматива всеми стилями плавания на дистанциях по 50м. Старт из воды.	1

3. Содержание программы

Учебный план условно делится на три периода :

1. Подготовительный (сентябрь - октябрь)
2. Основной (ноябрь - март)
3. Заключительный (апрель - май)

Подготовительный период

Медицинский осмотр детей. Оценка физического развития ребенка. Обучение плаванию. Постановка дыхания. Освоение элементов техники плавания. Выбор индивидуальных специальных упражнений. Обучение скольжению.

Контроль паузы скольжения.

Основной период

Совершенствование дыхания, техники плавания и техники индивидуальных упражнений. Воспитание осанки. Тренировка мышечной, дыхательной и сердечно - сосудистой систем индивидуальным дозированием нагрузки с ее возрастанием.

Заключительный период

Дальнейшее совершенствование и закрепление техники плавания, дыхания и выполнения индивидуальных комплексов.

Подведение итогов - проведение открытых уроков; активный отдых и оздоровление; рекомендации родителям для самостоятельных занятий с воспитанницами.

Длительность занятий 1 час 45 минут.

В бассейне занимаются, как правило, 18-20 детей одновременно.

При проведении уроков учитываются возрастные особенности детей, уровень их физической подготовленности и умения плавать.

4. Методы и приемы организации образовательного процесса

Словесные методы:

- объяснение, рассказ, беседа, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет (учитель или хором группа); в воде - краткие напоминания, громкие команды и т.д.

Наглядные методы:

-показ упражнения квалифицированными исполнителями с объяснением, показ пособий (плакаты, рисунки, фильмы и т.п.), сигналы жестом, свистком, голосом.

Практические методы:

-упражнения, многократные повторения, игры, соревнования (упражнения на оценку, кто лучше и т.п.).

Приемы:

-облегчение условий плавания (поперек бассейна), усложнение (на глубине, только руками, доска в вертикальном положении, медленное плавание, ориентиры, парами).

Структура урока

Вводная часть: сообщение задач, беседа, подготовительные упражнения в воде.

Основная часть (25-35 мин): изучение нового материала, совершенствование навыков разными методами (в том числе игрой), плавание с удлиненной паузой скольжения и скоростное плавание.

Заключительная часть (3-5 мин): Самостоятельное плавание, игры в воде, организованный выход из воды, перекличка, подведение итогов, объявление оценок, подсчет ЧСС, организованный уход.

В построении занятий с детьми при начальном обучении плаванию большое

значение приобретают основные дидактические принципы. К ним относятся принцип сознательности и принцип активности ребенка на уроке, а также принцип эмоциональности.

5. Дидактический материал и техническое оснащение занятия

Занятия проводятся в большом плавательном бассейне.

Длина бассейна 25 м., глубина до 2 метров.

На занятиях по мере необходимости может использоваться следующее **оборудование**:

- дополнительные плавсредства (поддерживающие пояса)
- плавательные доски
- мячи, кольцо для водного баскетбола
- тонущие игрушки
- ласты
- лопатки

6. Медицинский контроль

Основными задачами медицинского контроля является:

- выявление противопоказаний к занятиям
- определение функционального состояния для назначения соответствующей нагрузки
- контроль за состоянием учащихся
- первые две задачи решаются перед началом курса оздоровления, третья в процессе занятий. Результаты обрабатываются,дается сравнительный анализ.

7. Аналитическая деятельность

Контрольные нормативы составлены с учетом возрастных особенностей.

Постоянный анализ занятий помогает с большим эффектом использовать средства и методы, применяемые на уроках.

Поскольку одной из задач обучения является укрепление здоровья, то для этого рекомендуется вести наблюдения за занимающимися в течение всего курса обучения плаванию.

Наблюдения включают в себя:

- медицинское обследование (антропометрию, функциональное состояние здоровья ребенка)
- педагогический контроль (выполнение и соответствие физической нагрузки,
- самочувствие ребенка во время занятий, посещение, поведение ребенка на уроке)

Все это является важнейшим условием качества педагогического процесса обучения и формирование потребности в занятиях плаванием и физической культурой.

1-й год обучения:

1. Введение в курс занятий.

Теория: Правила поведения и меры безопасности в бассейне. Требования к занятиям.

2.Ознакомление с водой

Теория: ознакомление воспитанниц с водой и ее свойствами: плотностью, вязкостью, прозрачностью.

Практика: обучение воспитанниц самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

3.Основы лежания и скольжения на воде

Теория: ознакомление воспитанниц с основными видами упражнений для освоения с водой.

Практика: научить воспитанниц кратковременно погружать лицо в воду, подныривать под различные предметы, лежать и скользить на поверхности воды на груди и на спине.

4. Основы техники работы ног и рук

Теория: ознакомление с основными способами работы ногами и руками на груди и на спине упрощенными способами

Практика: научить работать ногами и руками на груди и на спине упрощенными способами.

5. Гигиенические требования и закаливание организма.

Теория: сведения о закаливании и профилактике простудных заболеваний, личная гигиена.

6. Общая физическая подготовка.

Теория: Общефизическое развитие организма. Развитие дыхания.

Практика: ОРУ на суше.

7. Контроль подготовленности занимающихся.

Практика: контроль осуществляется в соответствии с приведенными нормами.

В конце первого года обучения учащиеся должны знать:

- правила гигиены
- факторы закаливания
- технику безопасности при нахождении в бассейне

Должны уметь:

- ходить и бегать в воде без поддержки взрослого;
- прыгать с невысокого бортика бассейна;
- подныривать под различные предметы;
- задерживать дыхание;
- доставать игрушку со дна бассейна;
- выполнять лежание и скольжение на груди и на спине;
- проплыть на задержке дыхания лежа на груди и на спине;
- работать ногами и руками лежа на груди и на спине упрощенными способами.

2-й год обучения:

1. Введение в курс занятий.

Теория: Цель, содержание обучения. Правила поведения и меры безопасности в бассейне. Требования к занятиям.

2. Ознакомление со свойствами воды.

Теория: Продолжать знакомить ребенка с водой и ее свойствами: плотностью, вязкостью, прозрачностью.

Практика: дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды.

3. Основы техники передвижения в воде.

Теория: Правила выполнение вдоха и выдоха в воду. Правильное положение тела при лежании на поверхности воды. Выполнение вдоха и выдоха в воду.

Практика: Обучение самостоятельному произвольному вдоху и выдоху. Обучение ребенка умению свободно лежать на груди и на спине. Обучение скольжению на груди и на спине на задержке дыхания. Передвижение на груди и на спине с работой ног и рук. Передвижение с дыханием.

4. Гигиенические требования и закаливание организма.

Теория: сведения о закаливании и профилактике простудных заболеваний, личная гигиена.

5. Общая физическая подготовка.

Теория: Развитие организма. Развитие дыхание, как важнейшего фактора для овладения техникой плавания.

Практика: ОРУ на суше.

6. Контроль подготовленности занимающихся.

Практика: контроль осуществляется в соответствии с приведенными нормами.

В конце второго года обучения учащиеся должны знать:

- правила гигиены
- требования к режиму дня
- технику безопасности при нахождении в бассейне
- основы правильного дыхания в воде
- положение рук и ног при выполнении скольжения

Должны уметь:

- самостоятельно выполнять комплекс ОРУ на суше;
- дети должны научиться самостоятельно произвольно выполнять вдох-выдох в воду несколько раз;
- свободно лежать на груди и на спине;
- самостоятельно вставать из положения лежа на спине;
- выполнять длительное скольжение до полной остановки;
- выполнять длительное скольжение с работой ногами кролем;
- выполнять длительное скольжение с работой руками кролем;
- выполнять передвижение с доской с дыханием и работой ног;

- выполнять прыжок с бортика;
- выполнять поиск предметов со дна бассейна.

3-й год обучения:

1. Введение в курс занятий.

Теория: Цель, содержание обучения. Правила поведения и меры безопасности в бассейне. Требования к занятиям.

2. Основы техники плавания различными способами.

Теория: Изучение техники упрощенного плавания кролем на груди, кролем на спине.

Практика: Обучение техники плавания кролем на груди, на спине. Разучивание работы ногами кролем на груди и кролем на спине. Разучивание работы руками кролем на груди и кролем на спине по элементам и в координации. Разучивание техники дыхания кролем на груди и кролем на спине. Согласование дыхания с работой руками кролем на груди и кролем на спине. Обучение нырянию в длину, глубину.

3. Психологическая подготовка.

Практика: Воспитание воли, целеустремленности, упорства, выполнение заданий тренера.

4. Гигиенические требования и закаливание организма.

Теория: сведения о закаливании и профилактике простудных заболеваний, личная гигиена.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Развитие организма для освоение техники различными способами плавания. Специальные упражнения для освоения техники плавания.

Практика: ОРУ на суше. Специальные упражнения пловца. Плавание с досками. Плавание с удлиненным выдохом.

6. Контроль подготовленности занимающихся.

Практика: контроль осуществляется в соответствии с приведенными нормами.

В конце третьего года обучения учащиеся должны знать:

- значение занятий физической культурой и спортом
- влияние закаливания на организм человека
- средства закаливания
- основы техники спортивного плавания кролем на груди и кролем на спине

Должны уметь:

- овладеть техникой работы ногами кролем на груди и кролем на спине;
- овладеть основой спортивной техники работы руками кролем на груди и кролем на спине;
- овладеть правильным дыханием при плавании кролем на груди и кролем на спине;
- овладеть толчком от бортика при плавании на груди и на спине;
- выполнять прыжки в воду с тумбочки;
- скользить максимально долго на задержке дыхания.

4-й год обучения:

1. Введение в курс занятий.

Теория: Цель, содержание обучения. Правила поведения и меры безопасности в бассейне. Требования к занятиям. Значение занятий физкультурой и спортом.

2. Основы техники плавания различными способами.

Теория: Совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине. Изучение техники плавания брассом.

Практика:

- совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине;
- совершенствование работы ногами кролем на груди и кролем на спине;
- совершенствование работы руками кролем на груди и кролем на спине по элементам и в координации;
- совершенствование техники дыхания кролем на груди и кролем на спине;
- совершенствование согласования дыхания с работой руками кролем на груди и кролем на спине;
- обучение техники плавания брассом по элементам и в координации.

3. Психологическая подготовка.

Практика: Воспитание воли, целеустремленности, упорства, выполнение заданий тренера.

4. Гигиенические требования и закаливание организма.

Теория: сведения о закаливании и профилактике простудных заболеваний, личная гигиена.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Развитие организма для освоения техникой различными способами плавания. Специальные упражнения для освоения техники плавания.

Практика:

- ОРУ на суше.
- специальные упражнения пловца;
- плавание с досками, с удлиненным выдохом, плавание в ластах.

6. Основы прикладного плавания.

Теория: История развития прикладного плавания. Изучение техники прикладного плавания и его значение при спасении на воде.

Практика: Обучение техники прикладного плавания. Плавание на боку, брассом на спине.

7. Контроль подготовленности воспитанниц.

Практика: контроль осуществляется в соответствии с приведенными нормами.

В конце четвертого года обучения учащиеся должны знать:

- значение занятий физической культурой и спортом;
- влияние закаливания на организм человека;
- средства закаливания;
- технику плавания кролем на груди и кролем на спине;

- значение прикладного плавания;
- основы техники прикладного плавания;
- основы техники плавания брассом.

Должны уметь:

- овладеть правильной техникой работы ногами кролем на груди и кролем на спине;
- овладеть правильной техникой работы руками кролем на груди и кролем на спине;
- овладеть правильным дыханием при плавании кролем на груди и кролем на спине;
- овладеть техникой плавания брассом;
- овладеть техникой плавания на боку;
- овладеть техникой плавания брассом на спине;
- выполнять старты в воду с бортика ;
- свободно и долго лежать на воде;
- максимально далеко скользить;
- адекватно (критично) оценивать собственные плавательные возможности.

5-й год обучения:

1. Введение в курс занятий.

Теория: Цель, содержание обучения. Правила поведения и меры безопасности в бассейне. Требования к занятиям. Значение занятий физкультурой и спортом.

2. Техника плавания различными способами.

Теория: Техника плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом. Обучение техники плавания баттерфляем.

Практика: Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине. Совершенствование работы ногами кролем на груди и кролем на спине. Совершенствование работы руками кролем на груди и кролем на спине по элементам и в координации. Совершенствование техники дыхания кролем на груди и кролем на спине. Совершенствование согласования дыхания с работой руками кролем на груди и кролем на спине. Обучение техники плавания брассом по элементам и в координации. Обучение основам техники плавания баттерфляем.

3. Психологическая подготовка.

Практика: Воспитание воли, целеустремленности, упорства, выполнение заданий тренера.

4. Гигиенические требования и закаливание организма.

Теория: сведения о закаливании и профилактике простудных заболеваний, личная гигиена.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Развитие организма для освоения с техникой различными способами плавания. Специальные упражнения для освоения техники плавания.

Практика: ОРУ на суше. Специальные упражнения пловца. Плавание с

досками. Плавание с удлиненным выдохом. Плавание в ластах. Плавание с изменением темпа, шага, ритма.

6. Прикладное плавание и спасение пострадавшего на воде

Теория: Значение прикладного плавания. Техника спасения пострадавшего на воде. Способы оказания первой помощи.

Практика: Техника транспортировки пострадавшего с использованием различных способов прикладного плавания.

7. Контроль подготовленности воспитанниц.

Практика: контроль осуществляется в соответствии с приведенными нормами.

В конце пятого года обучения учащиеся должны знать:

- значение занятий физической культурой и спортом;
- влияние закаливания на организм человека;
- средства закаливания;
- технику плавания кролем на груди и кролем на спине;
- технику плавания брассом;
- основы техники плавания баттерфляем;
- методы оказания первой помощи на воде;
- технику транспортировки пострадавшего на воде.

Должны уметь:

- овладеть правильной техникой работы ногами кролем на груди и кролем на спине;
- овладеть правильной техникой работы руками кролем на груди и кролем на спине;
- овладеть правильным дыханием при плавании кролем на груди и кролем на спине;
- овладеть техникой плавания брассом;
- овладеть техникой транспортировки пострадавшего на воде;
- выполнять старты в воду с бортика ;
- свободно и долго лежать на воде;
- максимально далеко скользить;
- адекватно (критично) оценивать собственные плавательные возможности.

4. Ожидаемые результаты. Методика их выявления, диагностики и оценки

Личностные результаты	Овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждой воспитанницы. Спортивное плавание есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого воспитанницы имеют возможность совершенствовать свое тело и дух. Развитие у воспитанниц гражданственности, патриотизма, воспитание высокоморальных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.
-----------------------	---

Метапредметные результаты	Через массовое обучение воспитанниц плаванию привлечь их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, а также помочь каждой воспитаннице найти свой путь к самосовершенствованию.
Воспитательные результаты	<p>Спортивно-оздоровительные занятия по плаванию обладают широкими воспитательными возможностями. Воспитательная работа с воспитанницами направлена на воспитание гармонично развитой девушки, активной, целеустремленной сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.</p> <p>На первом этапе работы с учащимися стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить воспитанниц, добиться добросовестного выполнения заданий тренера-преподавателя. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга.</p> <p>Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения одноклассниц, проводить спортивно-оздоровительные праздники, торжественно отмечать переход учащихся на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам, церемониям. На стенде Пансиона должна быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах по плаванию воспитанниц Пансиона, результатах соревнований, поздравление победителей и учащихся. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе на сайте школы.</p> <p>На тренировочном занятии следует хоть раз отметить каждую воспитанницу и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале воспитанница должна почувствовать, что сделала еще один шаг к достижению поставленной перед ней цели.</p> <p>От тренера-преподавателя требуется умение правильно моделировать мотивационную структуру личности воспитанницы, формировать у неё устремленность, постоянную «заряженность» на достижение конкретной цели.</p> <p>В Пансионе обучаются разные по характеру, привычкам, интересам, культуре поведения и воспитанию девушки. Тренеру-преподавателю необходимо терпеливо учить их науке коллективной жизни, соблюдению правил и традиций, уважению к каждому члену класса. Воспитывать честность, справедливость, верность данному слову, готовность защищать слабых, помогать товарищам, способность защищать коллективные интересы: класса, школы, города, России.</p>

5. Методические и дидактическое обеспечение программы.

Задание для самостоятельной работы

Методическое обеспечение программы	<p>Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006- 216с.</p>
Обеспечение выполнения программы спортивным инвентарем	<p>На занятиях по мере необходимости может использоваться следующее оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дополнительные плавсредства (поддерживающие пояса) - плавательные доски - мячи, кольцо для водного баскетбола - тонущие игрушки - ласты - лопатки
Задания для самостоятельной работы	<p>Специальные упражнения для освоения техники плавания. ОРУ, СФП и ОФП на сухе.</p> <p>Общая часть 1. И. п. — основная стойка. Подняться на носки, руки через стороны вверх, прогнуться, вдох, вернуться в и. п., выдох (5—8 раз).</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине плеч. Круги прямыми руками вперед и назад (10—15 раз в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. — основная стойка. Подскоки (1—2 мин).</p> <p>4. И. п. — ноги на ширине плеч. Наклоны вперед, к правой ноге и к левой (10 раз). При выпрямлении прогибаться, руки расслаблены.</p> <p>5. И. п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук (две серии по 8—10 раз).</p> <p>6. И. п. — лежа на спине, руки на затылке. Сесть, наклониться вперед (2 серии по 8—10 раз).</p> <p>7. И. п. — упор присев. Прыжок вверх, руки выпрямить и соединить над головой (5—6 раз).II.</p> <p>Специальная часть</p> <p>1. И. п.—руки на поясе. Повороты туловища направо и налево (10—15 раз).</p> <p>2. И. п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук в быстром темпе (2 серии по 5—8 раз)</p> <p>.3. И. п. — упор сидя, ноги приподняты. Движения ногами вверх-вниз (2 серии по 8—10 раз).</p> <p>4. И. п. — лежа на животе, руки на затылке.</p>

	<p>Прогнуться, возвратиться в и. п. (8—10 раз).</p> <p>5. И. п. — стоя в наклоне вперед, правая рука впереди, левая на колене. Имитационные движения руки как при плавании кролем (10—15 раз каждой рукой).</p> <p>6. И. п. — о. с. Махи прямой ногой вперед-назад. 10—15 раз каждой ногой.</p> <p>1. И. п. — сидя на скамейке с упором руками сзади. Сгибая руки, сесть на пол; разгибая руки, возвратиться в и. п. (2 серии по 10 раз).</p> <p>2. И. п. — стоя, держа впереди в руках палку или полотенце за концы. «Выкрут» руками назад-вперед (10—15 раз).</p> <p>3. И. п. стоя, руки за головой. Завязать полотенце за головой в узел и развязать его (3—5 раз).</p> <p>4. Предыдущее упражнение, но руки за спиной.</p> <p>5. Упражнение 3, но одна рука за спиной, другая согнута над плечом.</p> <p>6. И. п. — стоя, правая рука вверху, левая внизу. Круги прямыми руками вперед, назад и противоположно — вверху ладонь разворачивается в сторону (8—10 раз каждым способом).</p> <p>7. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты плеч направо и налево (10—15 раз).</p> <p>1. И. п. — выпад вперед. Двойные пружинистые приседания (по 8—10 раз на каждую ногу).</p> <p>2. И. п. — основная стойка. Махи прямой ногой вперед-назад и вправо-влево (8—10 раз каждой ногой).</p> <p>3. И. п. — стоя на коленях, расставленных на ширину плеч, стопы развернуты, руки на поясе. Сесть на пятки, прогнуться, возвратиться в и. п. (6—8 раз).</p> <p>4. И. п. — ноги на ширине плеч, стопы развернуты. Присесть, соединив колени вместе, быстро вернуться в и. п. (2 серии по 10—15 раз).</p> <p>5. И. п. — стоя, руки на поясе. Поочередное поднимание колена вперед-в сторону до отказа (10—15 раз каждой ногой).</p> <p>6. И. п. — стоя, руки на поясе, круги поочередно каждой ногой (10—15 раз</p>
--	---

	<p>каждой ногой). При выполнении серий упражнений после каждой из них отдых стоя или в движении в сочетании с упражнениями для дыхания.</p>
--	---

6. Механизм и условия реализации программы

Механизм реализации программы	<p>Реализация программы предусматривает перспективное развитие навыков спортивного мастерства, подчинение основному образовательному принципу - от простого к сложному, реализация воспитанниц в увлекательных спортивных праздниках, мероприятиях и спортивных соревнованиях.</p> <p>Тематическая направленность программы позволяет наиболее полно реализовать спортивный потенциал воспитанниц, способствовать развитию целого комплекса спортивно-плавательных упражнений, совершенствованию физических нагрузок на тренировке и помогает реализовать потребность в общении.</p>
Условия реализации программы	<p>Программа будет успешно реализована:</p> <ul style="list-style-type: none"> - если будет выдан весь предусмотренный программой теоретический и практический материал; - будут учитываться возрастные и личностные особенности обучающихся, мотивация их деятельности; - будет использован разнообразный методический материал по программе учебного курса.

7. Список использованной и рекомендуемой детям литературы

Список использованной литературы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Балакирева Н.И. и др. Валеологизация образовательного процесса. Методическое пособие. – Новокузнецк, 1999. 2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999. 3. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003. 4. Ганчар И. Л, Плавание: теория и методика преподавания. – Минск, 1998. 5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986. 6. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986. 7. В. М, Лях, Л, Б, Кофман, Г. Б, Мейксон. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М., 1996. 8. Макаренко Л. П. Универсальная программа начального обучения
----------------------------------	--

	<p>детей плаванию. – М.: ФИС, 1985. с. 27-38.</p> <p>9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель. 2003.</p> <p>10. Петухов С.И., д.п.н., и др. Познавательно-развивающие педагогические технологии оздоровительной направленности в системе непрерывного физического воспитания. Программно-методический комплекс. – Новокузнецк, 2002.</p> <p>11. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.</p> <p>12. Плавание: Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. – М., 1993.</p> <p>13. Лекции для студентов очного отделения кафедры плавания ГЦОЛИФК. – М., 1990.</p> <p>14. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 1993.</p> <p>15. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования/ Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. – М.: ФиС, 1983.</p> <p>16. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. Ред. Л.П. Макаренко. – М., 1983.</p> <p>17. Плавание: Учебник/ Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.</p> <p>18. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР).</p> <p>19. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006-216с.</p>
Список рекомендуемой детям литературы	Журнал «ПЛАВАНИЕ». Главный редактор журнала Дмитрий Волков.