

*Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «РИТМ»*

Утверждена  
Педагогическим Советом  
МУДО «ДЮСШ «РИТМ»  
Протокол № 01 от 01.09.2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУДО «ДЮСШ «РИТМ»  
И.Л. Шафигулина  
Приказ № 75-д от 01.09.2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«ПЛАВАНИЕ»**  
**для группы базового уровня сложности**  
**1 года обучения**  
**(дистанционное обучение)**



**Составитель:**  
*Старший тренер-преподаватель  
Логинова Светлана Алексеевна*

г. Качканар  
2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели и задачи программы.....	4
3. Режим занятий.....	5
2.1. Учебно тематический план.....	5
3. Планирование подготовки.....	7
3.1. Теоритическая подготовка.....	7
3.2. Практические подготовка	
3.2.1. Общефизическая подготовка на суше .....	8
3.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП) и специальная техническая подготовка (СТП).....	8
3.2.3. Содержание занятий недельного подготовительного микроцикла.....	9
3.4. Воспитательная работа.....	10
4. Зачетные требования к уровню подготовки.....	11
5. Планируемые результаты.....	13
6. Оборудование и инвентарь.....	13
7. Перечень информационного обеспечения.....	13
7.1. Список литературы .....	13
7.2. Интернет-ресурсы.....	14
<i>Приложение №1</i> Календарь соревнований.....	15

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Плавание» разработана и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Уставом учреждения;
- Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 N939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Примерной программой спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» под редакцией авторского коллектива кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма в составе; профессора, доктора педагогических наук - А.А. Кашкина, профессора, доктора педагогических наук - О.И. Попова, доцента - кандидата педагогических наук - В.В. Смирнова;

Данная программа является модифицированной (адаптированной), в её основе положена примерная (типовая) программа, которая изменена с учетом особенностей МУДО «ДЮСШ «РИТМ», возраста и уровня подготовки учащихся, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Плавание» **направлена на** отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.

**Цель программы:** построение единой системы многолетней подготовки пловцов, способствующей переходу к освоению этапов спортивной подготовки.

### **Задачи программы:**

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

**Плавание** - это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды.

**Плавание**, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в общеобразовательных школах.

**Плавание** является жизненно необходимым навыком, интересным и полезным для здоровья видом спорта. Занятия плаванием содействуют всестороннему физическому развитию, закаливанию и оздоровлению детей, повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, обладают гигиеническим эффектом. Регулярные тренировки воспитывают волю, смелость, трудолюбие, целеустремленность и дисциплину. Многолетние занятия плаванием формируют нравственно-волевые качества личности, идейные взгляды и позиции, необходимые не только в спорте, но и в жизни.

**Плавание**, как вид спорта имеет свои отличительные особенности. Первая особенность состоит в том, что пловец выполняет движения в условиях водной среды, в которой тело находится во взвешенном состоянии, т. е. не имеет твердой опоры. Такое положение тела увеличивает двигательные

возможности человека и способствует их развитию. Это происходит за счет увеличения подвижности многих частей тела в условиях водной среды, что в свою очередь содействует развитию отдельных органов и систем организма.

Второй характерной особенностью является относительная невесомость тела в условиях водной среды. Вес тела человека уравнивается подъемной силой воды. Невесомость тела в воде разгружает опорную систему и способствует правильному физическому развитию человека.

Третьей характерной особенностью плавания является горизонтальное положение тела при выполнении физических упражнений. Работа ряда внутренних органов (сердце, печень, почки и др.) при таком положении тела во время циклических движений значительно облегчается. Указанные особенности имеют большое значение в физическом воспитании детей и подростков. Овладение навыком плавания сопровождается развитием таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Занятия плаванием создают благоприятные условия для эстетического воспитания занимающихся. Овладевая гармоничными движениями в процессе изучения спортивных способов плавания, дети учатся различать целесообразные, рациональные, экономичные движения, постигают их красоту.

Плавание способствует улучшению работы всех систем организма, и в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной. При систематических и правильно организованных занятиях у юных пловцов увеличиваются силовые показатели мышц сердца и повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы.

Данная программа разработана для реализации целей и задач базового уровня сложности 1 года обучения, в условиях дистанционного обучения

#### **Цель программы:**

- формирование здорового образа жизни детей, подготовки и привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

#### **Задачи программы:**

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в плавании, создание им условий для освоения знаний, умений, навыков по виду спорта: плавание, подготовка учащихся к освоению этапов спортивной подготовки;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных спортсменов, обладающих психологической подготовкой, позволяющей показывать стабильно высокие результаты на соревнованиях различного уровня.

#### **Основными задачами базового уровня 1 года обучения являются:**

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимыми навыками плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

**Основными формами учебно-тренировочной работы являются;** теоретические и практические занятия, соревнования и медико-восстановительные мероприятия.

### Режим занятий

В период дистанционного обучения, занятия проводятся учащимися самостоятельно в домашних условиях, согласно расписания или удобного для них времени

Учебный год начинается 1 сентября по 31 августа. Годовой объём работы определяется из расчёта недельного режима - 6 часов в неделю на 46 недель. Режим занятий спланирован следующим образом:

--276 часов в год

--6 часов в неделю

--продолжительность занятий не превышает 2-х академических часов в день;

-- продолжительность одного часа - 40 минут;

--перерыв между уроками для отдыха - 10 минут.

### 2.Учебно-тематический план

№п\п	Раздел	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Июль	август
	<b>Подготовки</b>												
1.	<b>Обязательные предметные области</b>												
1.	<b>Теоретические сведения(54ч)</b>	6часа.	6часа.	6час.	6час.	6час.	4час.	4час.	6час.	4час.	4час	-	2час а
1.1.	История развития плавания.		1		1			1		1		-	
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе			1								-	
1.3.	Основы законодательства в области физической				1							-	

	культуры и спорта												
1.4.	Гигиена пловца	1							1			-	
1.5.	Режим дня	1			1							-	
1.6.	Основы закаливания организма	1				1	1				1		
1.7	Техника и терминология плавания, стартов и поворотов. Техника безопасности в бассейне. Правила поведения на соревнованиях		1	1	1	2	1	1	1	1	1		1
1.8	Здоровый образ жизни	1		1					1			-	
1.9	Основы здорового питания		1						1				
1.10	Теория техники плавания	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	1
<b>2.</b>	<b>Практические занятия ОФП на суше Д/О 164(ч)</b>  <b>Самостоятельные работы</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>16</b>
2.1.1.	Развитие общей выносливости	8	8	7	8	7	8	10	8	7	9	-	6
2.1.2.	Развитие силы, гибкости, скоростные качества	7	7	6	9	6	7	9	7	6	8	-	6
2.1.3.	Имитация техники плавания	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		5
2.2.1.	кроль (час)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1
2.2.2.	Спина(час)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1
2.2.3.	Брасс(час)	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	-	1

2.2.4.	Дельфин(час)	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	-	1
2.2.5	Старты и повороты (час)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1
3.	<b>Аттестация (4ч)</b>	2								2			
	<b>Итого часов- 276часов.</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>18</b>

### 3. Планирование подготовки

#### 3.1. Теоретическая подготовка.

**Тема 1.** Требования охраны труда для учащихся при занятиях плаванием  
Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболевания при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

**Тема 2 Гигиенические знания, умения и навыки.**

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учёбой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.

**Тема 3.** Техника и терминология плавания, стартов поворотов, передача эстафеты.  
Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы влияющие на эффективность и экономичность техники. Техника кроля на груди и на спине, дельфина и брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафет.

**Тема 4** Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.

**Тема 5.** История развития плавания.

История развития плавания как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. На примере российских и зарубежных пловцов.

**Тема 6.** Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

**Тема 7.** Основы законодательства в области физической культуры и спорта

**Тема 8.** Основы здорового питания

**Тема №9** Развитие выносливости пловца

**Тема №10** Развитие гибкости пловца

**Тема №11** Развитие силы пловца

**Тема №12** Техника плавания баттерфляй

**Тема №13** Техника плавания на спине

**Тема №14** Техника плавания брасс

**Тема №15** Техника плавания кроль на груди

**Тема №16** Старты и повороты

**Тема №17** Виды подготовки пловца

**Тема № 18.** Терминология плавания

**Тема №19** Психологический настрой

### **3.2. Практические занятия.**

#### **3.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП) на суше.**

ОФП на суше, направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм обучающихся. К основным средствам для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, относятся:

- строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения (без предметов, с партнёром, в упорах и висах);
- спортивные и подвижные игры (эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, бега, прыжков, метаний, типа «Борьба в квадратах», «Чехарда», «Перетягивание каната», «эстафеты с мячом». Основы техники спортивных игр: передача, ведение, броски, приёмы и ловля мяча по упрощённым правилам);
- легко-атлетические упражнения: ходьба с различным положением рук на внутренней и внешней стороне стопы, на носках, на пятках, в приседе, в переменном темпе; бег 30 м с изменением направления, малой интенсивности и умеренном темпе, бег по слабопересечённой местности до 15 минут.

#### **3.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП) и специальная техническая подготовка (СТП).**

- комплексы специальных физических упражнений на суше, содержание которых определяется задачами уроков;
  - специальные упражнения на развитие подвижности плечевых суставов (выкрут), позвоночного столба, в голеностопных суставах;
  - специальная физическая подготовка в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. Развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей) гибкости и быстроты движений.
- Специально техническая подготовка (СТП):
- обучение основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники;
  - формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

#### **3.2.3. Содержание занятий недельного подготовительного микроцикла**



<b>1день</b>	<b>2день</b>
<p>В зале 40мин: бег. Общеразвивающие упр., спец. Беговые упр. , упр.для развития прыгучести, спортивные игры.</p> <p>На воде40мин.:</p> <p>1) разминка: 100кп</p> <p>2) 8x25 упр .кр, сп</p> <p>3)100н кр +100кр техника</p> <p>4)100нсп +100 н/сп техника</p> <p>5) 100мбр</p> <p>6)совершенствование поворота кр на груди .</p> <p>Всего: 700м</p>	<p>В зале 40мин.: бег, общеразвивающие упр., упр. для развития гибкости , имитация техники 4-х способов плавания ,спортивные игры.</p> <p>На воде 40мин.:</p> <p>1) разминка: 3x100кп (р,н.в п/к)</p> <p>2) 4x25н кп +100сп, техника</p> <p>3)4x25 р кп =100бр,техника</p> <p>4)8x25 кп в п/к =200кр, техника</p> <p>5)учебные прыжки</p> <p>Всего:1100м</p>
	<b>3день</b>
	<p>На воде 2x40мин.</p> <p>1) разминка 3x100м кп (р,н, в п/к)</p> <p>2)8x25 упр. бр.</p> <p>3) 4x25н бр.</p> <p>4)4x25м р бр.</p> <p>5) 4x50м бр в п/к</p> <p>:6) 300 кр , техника</p> <p>7) изучение поворотов 4-х способов</p> <p>8) игра в водное поло.</p> <p>Всего: 1200м</p>
Итого за неделю: 3000м	

### 3.3. Соревнования и контрольные испытания.

Соревнования проводятся согласно календарному плану на учебный год:  
-Первенство ДЮСШ, матчевые встречи.  
- Контрольные испытания: Итоговые упражнения плавательной подготовки и общей физической подготовки учащиеся сдают в сентябре.

### 3.4. Воспитательная работа

Воспитательная работа направлена на выполнение мероприятий программы воспитания МУДО ДЮСШ «РИТМ».

## Цели и задачи

Воспитательная работа с учащимися направлена на воспитание гармонично-развитого человека, активной, целеустремлённой и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. С воспитательной точки зрения правильная мотивация спортсмена имеет для тренера большое практическое значение, оно помогает вести процесс подготовки на нравственной, патриотической основе. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для развития всех этих качеств. Формирование необходимых личностных качеств юных пловцов происходит через различные мероприятия, разных направлений (спортивные, творческие и интеллектуальные).

Спортивные мероприятия:

Участие в соревнованиях (внутришкольные), матчевые встречи

-Тренировочный процесс

-В спортивно-оздоровительном лагере ( «Перестрелка», «Пионербол», , «Лапта», «Футбол», настольный теннис и т.д. , «троеборие», «весёлые старты» и др.)

Творческие и интеллектуальные:

-Беседы: Правила поведения на спортивных сооружениях

-Правила пожарной безопасности

-Правила поведения при чрезвычайных ситуациях

-Правила организации соревнований

-Викторины: «Правила дорожного движения»

Участие учащихся в жизнедеятельности школы

Праздник «Посвящение в юные спортсмены» (октябрь)

-Новогодний праздник «Ёлка на воде» (декабрь)

-походы на лыжах, коньках (январь, февраль)

Работа с родителями проведение родительских собраний.

Организация и проведение собраний.

Привлечение родителей к жизнедеятельности школы (помощь в организации и проведении соревнований и мероприятий).

Индивидуальные встречи и беседы с родителями.

Организация досуговой деятельности в спортивно-оздоровительном лагере проведение мероприятий; походы в кино, музеи, библиотека.

## 4. Зачетные требования к уровню подготовки

### Требования к спортивной подготовке учащихся на конец года

Этап подготовки	Период обучения	Требования по физической, технической спортивной подготовки на конец года
Начальная подготовка	Второй год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

## Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	баллы	мальчик и	баллы	девочки
Бросок набивного мяча 1кг;м	«5»	3.8	« 5»	3.3
	« 4»	3.5	«4»	3.0
	« 3»	3.2	«3»	2.8
Челночный бег 3x10м;с	«5»	10.0	« 5»	10.5
	«4»	10.5	«4»	10.8
	« 3»	10.8	«3»	11.0
Наклон вперёд стоя на возвышении	«3»	ВЫПОЛНИТЬ ТЕХНИЧЕСКИ ПРАВИЛЬНО	«3»	Выполнить технически правильно
Выкрут прямых рук	«3»	Выполнить технически правильно	«3»	Выполнить технически правильно
Плавание 100метров комплекс	«3»	Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов	«3»	Экспертная оценка техники плавания ,стартов и поворотов.
50м кролем на груди	«3»	Проплыть всю дистанцию технически правильно	«3»	Проплыть всю дистанцию технически правильно
50м кролем на спине	«3»	Проплыть всю дистанцию технически правильно	«3»	Проплыть всю дистанцию технически правильно
Минимальное количество баллов для перевода на следующий период обучения.	21		21	

### Методические рекомендации по проведению контрольно-переводных и приёмных испытаний

Перед тестированием в обязательном порядке проводится разминка.

Тестирование представляет собой комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП, включая следующие тесты:

**-Бросок набивного мяча из-за головы.** Исходное положение и вес мяча зависит от этапа подготовки. Испытуемому предоставляется три попытки. Результат измеряется в метрах от стартовой линии до места падения мяча. В протоколе записывается лучший результат.

**-Челночный Бег 3x10метров.** Испытуемый Встаёт у стартовой линии, стоя лицом к линии финиша. По команде движется к финишной линии ,касается её рукой, затем обратно к стартовой, также касается её рукой. Затем снова к финишной, пробегая её с максимальной скоростью. Время фиксируется до десятой доли секунды. Выполняется одна попытка.

**-Выкрут прямых рук вперёд-назад над головой.** Упражнение выполняется с нерастягивающейся скакалкой. Исходное положение-стоя, руки перед собой. При выполнении упражнения руки не сгибают в локтевых суставах, движение рук выполняют одновременно. Испытуемому предоставляется три попытки. Измеряется расстояние между большими пальцами кистей рук. В протоколе записывается лучший результат в сантиметрах.

**-Наклон вперёд стоя на возвышении** Выполняется, стоя на возвышении ,не сгибая ног в коленях и не отрывая стоп от пола. Положение в наклоне фиксируется в течении 3-х секунд. Измеряется наименьшее расстояние между полом и кончиками пальцев рук, результат записывается в сантиметрах.

## 5.Планируемые результаты

К концу этапа учащиеся должны знать и уметь.

- Владение знаниями теоретической подготовки, согласно учебному плану;
- Выполнение нормативов по общефизической и плавательной подготовке, для перевода на 2й уровень базовой сложности

## 6. Оборудование и инвентарь

Наименование	Количество (шт)
8 микрорайон, д.5, плавательный бассейн, спортивные залы Дворца спорта.	
Секундомер стрелочный для бассейна настенный	1
Секундомер ручной	1
Плавательные доски	15
Шапочки спортивные	15
Матрас надувной	6
Пояс для плавания	12
Лопатки для плавания	15
Ласты	20
Скакалки	10
Обручи	6
Колобашки	20шт

## 7. Перечень информационного обеспечения

### 7.1.Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
- 2.Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.:ФИС, 2000.
- 3.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 21 с.
4. Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. – М., 1995. – 39 с.
5. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шанс для стайеров // Тренер. – 1994. – №4.
6. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2006. – 96 с.: ил.
- 7.Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов.– М.: Советский спорт, 2008. – 216с.
8. Плавание: Учебник под редакцией В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
9. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов// Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры / под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996.
- 10.Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
- 11.Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29 декабря 2012 года.
- 12.«Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание», утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 3 апреля 2013 г. N 164.
- 13.Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Плавание» МУДО ДЮСШ «РИТМ».
- 14..Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под Ред.М.Я Набатниковой. М., «ФиС», 1982г.

### 7.2. Интернет ресурсы:

#### **Поисковые системы:**

<http://www.ya.ru/>, <http://www.yandex.ru/> – Яндекс

<http://www.rambler.ru/> – Рамблер

#### **Федеральный уровень:**

<http://www.cs-network.ru/> - Всероссийский портал общественно-активных школ

<http://pedsovet.org/> - Всероссийский Интернет-педсовет

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогический идей «Открытый урок»

<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей

<http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ

<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»

<http://kpmo.ru>, <http://ural.kpmo.ru> – Комплексные проекты модернизации образования

<http://school-collection.edu.ru/> - Коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам  
<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов  
<http://www.fio.ru/> - Федерация Интернет Образования  
<http://www.minsport.ru/> Министерство спорта Российской Федерации  
<http://www.russwimirg.ru> Международный Олимпийский Комитет  
<http://plavaem.info> сайт о плавании.  
<http://www.minsport.ru/> Министерство спорта Российской Федерации  
<http://www.olympic.org/> Олимпийский Комитет России  
<http://sport.tmbreg.ru> Всероссийская федерация плавания  
[http://www.russwimming.ru/documents/federalni\\_standart.pdf](http://www.russwimming.ru/documents/federalni_standart.pdf) Федеральный Стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание.

**Местный уровень:**

<http://www.admkg.ru/> - Администрация Качканарского городского округа  
<http://uo.admkg.ru> - Управление образованием Качканарского городского округа  
<http://www.kachkanar.ru/> - Информационный портал Качканарского городского округа.  
<http://ritm.kgo66.ru> - МУДО ДЮСШ «РИТМ»

**Приложение №1**

**Календарь соревнований на 2020-2021**

п/№	Наименование соревнований	Дата	Количество часов
1.	Первенство ДЮСШ «РИТМ» «День спиниста»	январь	1ч
2.	Первенство ДЮСШ «РИТМ» «День брассиста»	февраль	1ч
3.	Первенство ДЮСШ «РИТМ» «День кролиста»,»	март	2ч
4.	Первенство ДЮСШ «РИТМ» «День комплексного плавания»	апрель	2ч
	Итого:		<b>4 часа.</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024