

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

Принята  
на педагогическом совете  
МУДО «ДЮСШ «РИТМ»  
Протокол № 03 от 01.10.2022



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУДО «ДЮСШ «РИТМ»  
И.Л. Шафигулина  
Приказ № 133 от 01.10.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В  
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
«ПЛАВАНИЕ»  
Возраст учащихся 7-10 лет**



**Автор - составитель:  
Старший тренер-преподаватель  
МУДО «ДЮСШ «РИТМ»  
Логинова С.А.**

**Качканар  
2022**

## Содержание:

1. Основные характеристики.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы.....	5
1.3 Содержание общеразвивающей программы.....	6
1.4 Планируемые результаты.....	10
2. Организационно-педагогические условия.....	11
2.1 Материально-техническое обеспечение программы.....	11
2.2 Методическое обеспечение программы.....	11
2.3 Формы контроля и оценочные материалы.....	12
Список литературы.....	16

# 1. Основные характеристики

## 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Плавание» (далее – программа) для учащихся 7-10 лет разработана на основе: Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ; Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от сентября 2014г. № 1726-р); Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242; Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» содержания и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Распоряжения правительства Свердловской области №70-Д от 26.06.2019 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области.

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически-оздоровительная, прикладная и спортивная ценность. Для того чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями. Быстрее всех осваивают технику спортивных способов плавания дети школьного возраста. Поэтому квалифицированное обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения

### Актуальность программы

Актуальность и педагогическая целесообразность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием

двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий плаванием детей начального школьного возраста, а также учащихся, не прошедших конкурсный отбор на обучение по программе спортивной подготовки по виду спорта плавание.

Особенностями данной программы является: направленность на овладение начальными основами техники плавания, а также реализации принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

### **Адресат программы**

К занятиям данной общеразвивающей программы допускаются дети 7-10 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

### **Формы и режим занятий**

Основные формы занятий:

- групповые практические занятия;
- лекции и беседы;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях;
- тестирования.

Занятия проводятся 5 раз в неделю, продолжительность занятий в неделю составляет 4 раза 1 академический час и 1 раз 2 академических часа в неделю, Продолжительность одного академического часа - 40 минут.

### **Объем общеразвивающей программы**

Объём работы определяется из расчёта недельного режима для данной группы на 46 недель – 276 часов в год.

### **Сроки реализации дополнительной образовательной программы**

Срок реализации программы - с 1 сентября по 31 августа

### **Уровень освоения программы**

Данная программа несёт ознакомительный характер, где дети осваивают основы техники плавания.

## **1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Цель общеразвивающей программы**-создание среды, в которой возможно формирование у юных пловцов основ здорового образа жизни, развитие и совершенствование физических качеств, а также творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, а именно – умение плавать спортивными способами плавания. отбор одаренных детей в группы спортивной подготовки

### **Задачи**

#### **Обучающие**

- способствовать формированию техники спортивными способами плавания;
- знакомить с общими представлениями о спортивном плавании, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- способствовать обучению простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- приобщение детей к здоровому образу жизни

#### **Оздоровительная**

- способствовать укреплению здоровья юных спортсменов посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

#### **Воспитательная**

- способствовать воспитанию положительного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных физических упражнениях, соблюдению санитарно - гигиенических норм и правил.
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физической культурой.

#### **Развивающая**

- способствовать развитию двигательных умений и навыков, координационных и кондиционных способностей и развитию физических качеств.

### 1.3 Содержание общеразвивающей программы

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Объем работы определяется из расчёта недельного режима для данной группы на 46 недель;

- 276 часов

- 6 часов в неделю.

Продолжительность занятий составляет 5 раз в неделю 4 раза 1 академический час и 1 раз 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа 40 минут.

. Минимальная наполняемость группы 15 человек, максимальная 20 человек.

Учебный план включает в себя разделы: теоретическую и практическую подготовку. Раздел практическая подготовка состоит из: общей физической подготовки, различных видов спорта и подвижных игр, специальных навыков пловцов, технической подготовки, контрольных упражнений и соревнований.

#### Учебно-тематический план

Таблица № 1

№ п/п	Название раздела. Темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	-	
1.1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении плавания ,как вид спорта	2	2	-	Опрос
1.2	Техника безопасности на занятиях плаванием	2	2	-	опрос
1.3	Режим дня	2	2	-	опрос
1.4	Гигиена пловца	2	2	-	опрос
1.5	Основы закаливания организма, питание спортсмена	2	2	-	опрос
1.6	Здоровый образ жизни	2	2	-	опрос
1.7	Плавательный инвентарь	2	2	-	опрос
<b>2.</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>262</b>	-	<b>252</b>	
2.1	Общая физическая подготовка	154	-	154	Педагогическое .наблюдение тестирование
2.2	Различные виды спорта и подвижные игры	34	-	34	

					Педагогическое наблюдение тестирование
2.3	Специальные навыки пловца	34	-	34	Педагогическое наблюдение тестирование
2.4	Техническая подготовка	30	-	30	Педагогическое наблюдение тестирование
2.5	Тестирование, участие в соревнованиях	10	-	10	тестирование
	<b>Итого: 276 часов</b>				

## Содержание учебно-тематического плана

### 1. Теоретическая подготовка

#### **1.1 Вводное занятие.**

*Краткие исторические сведения о возникновении плавания ,как вид спорта. Спортивное плавание в России. Выдающиеся спортсмены-пловцы.*

#### **1.2 Техника безопасности на занятиях спортивным плаванием.**

*Правила поведения учащихся на занятиях плаванием Техника безопасности при проведении занятий на воде. Профилактика травматизма.*

#### **1.3 Режим дня**

*Значение режима дня для человека. Правильная организация режима дня учащегося.*

#### **1.4 Гигиена пловца**

*Уход за телом. Гигиена одежды. .*

#### **1.5 Закаливания организма, питание спортсмена**

*Понятие закаливания. Основные принципы закаливания. Средства закаливания.*

*Противопоказания к закаливанию. Требования к питанию спортсменов. Питание спортсменов перед соревнованиями.*

#### **1.6 Здоровый образ жизни.**

*Понятие здорового образа жизни. Вредные привычки. Влияние вредных привычек на организм. Профилактика вредных привычек.*

#### **1.7 Инвентарь для плавания**

*Выбор инвентаря. Хранение, уход за ним..*

## **2. Практическая подготовка**

### **2.1 Общая физическая подготовка на суше и воде**

Основное содержание спортивно-оздоровительного этапа составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводных упражнений, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Для спортивно-оздоровительного этапа отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости, гибкости и быстроты движений.

К основным средствам обучения относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения воды;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения в воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

#### **2.1.1 Общая физическая подготовка на суше**

ОФП на суше, направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм пловца. 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);

- легкоатлетические 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.

### **2.2.2 Различные виды спорта и подвижные игры**

*Гимнастика:* Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа. Различные висы на перекладине. Упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами. Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках.

*Легкая атлетика.* Ходьба и бег: с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах; с различными положениями и движениями рук, туловища и головы; с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров; в различных формах коллективного передвижения; с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий; ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту. Специальные беговые легкоатлетические упражнения. Бег на короткие дистанции.

*Прыжки.* Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте. Прыжки с ловлей и бросанием мячей. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Упражнения с длинной скакалкой. Упражнения с короткой скакалкой.

*Метание и ловля.* Подбрасывание и ловля мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

Упражнения в жонглировании мячами. Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой. Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

*Ручной мяч.* Ведение мяча, ловля мяча, броски мяча, броски мяча левой и правой рукой, броски мяча по воротам, двусторонняя игра по упрощенным правилам.

*Футбол.* Элементы футбольной техники. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча,

овладение простейшими навыками командной борьбы, двусторонние игры по упрощенным правилам.

*Подвижные игры.* Индивидуальные, парные, коллективные игры. Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических движений. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазаниями, комбинированные эстафеты.

### **2.2.3 Специальная техническая подготовка**

- 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.

В первом полугодии происходит углублённое разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами техники плавания способом дельфин.

Во втором полугодии 4-6 недель отводится на изучение способа брасс. В этот период тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объёма тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине, 40% отводится изучению технике плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние 4 недели отводятся для изучения и совершенствования технике брасс.

На этом этапе подготовки, ориентируясь на степень овладения навыком плавания и уровнем подготовленности учащихся, постепенно вводится первая ступень предварительной тренировки и всё шире используются упражнения начальной спортивной тренировки.

### **2.3. Тестирование и участие в соревнованиях.**

В тестировании применяются контрольные тесты, соревнования.

## **1.4 Планируемые результаты**

При использовании данной программы ожидаются следующие результаты:

### **Предметные**

1. Владение знаниями о виде спорта «Плавание».
2. Владение основами техники начального обучения плаванием.
3. Формирование знаний и умений для развития физических способностей.

## Метапредметные

- 1.Формирование широкого круга двигательных умений и навыков.
2. Владение простейшими способами контроля за физической нагрузкой.
- 3.Формирование способности к проведению самостоятельных занятий физической культурой.

## Личностные

1. Формирование дисциплинированности, самостоятельности, ответственности, волевых качеств.
2. Формирование установки на здоровый образ жизни.

## 2. Организационно-педагогические условия

### 2.1 Материально-техническое обеспечение программы

Учебно-тренировочные занятия проводятся на базе ФОК (в бассейне, спортивном зале), на спортивной площадке МУДО ДЮСШ «РИТМ», в легкоатлетическом манеже, на стадионе «Горняк».

Таблица № 2

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1.	Плавательные доски	штук	25
2.	Колобашки	штук	18
3.	Ласты	пар	20
4.	Тормозные пояса	штук	27
5.	Лопатки	пар	20
6.	Набивные мячи	штук	10
7.	Эспандер лыжника	штук	10
8.	Гимнастическая скамья	штук	4
9.	Мяч волейбольный	штук	1
10.	Мяч футбольный	штук	1
11.	Скакалки	штук	20
12.	Секундомер	штук	2
13.	Свисток	штук	1
14.	Шведские стенки	штук	4
15.	Рулетка	штук	1
16.	Маты гимнастические	штук	3
17.	Конусы	штук	10

### 2.2 Методическое обеспечение программы

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия; контрольные упражнения и соревнования.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания: по истории развития плавания, общей гигиене пловца, о здоровом образе жизни, о режиме дня, о здоровом питании и закаливании организма, об инвентаре, о технике безопасности на занятиях плаванием, ознакомление с техникой и тактикой пловца, простейшие правила соревнований. Теоретические сведения сообщаются перед практическими занятиями, а также на специально организуемых теоретических занятиях-лекциях, беседах.

На практических занятиях на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств учащиеся приобретают умения и навыки начального обучения плавания кроль на груди, кроль на спине, а также имеют общее представление о способах баттерфляй и брасс, старты и простые повороты.

Практические занятия включают в себя: общую физическую подготовку (ОФП), различные виды спорта и подвижные игры, специальные плавательные навыки, техническую подготовку, контрольные упражнения и соревнования.

Основные компоненты содержания образовательного процесса обеспечивают целостное развитие физических, специальных способностей и нравственно-эмоционального потенциала личности воспитанников.

При реализации программы используются методы: игровой, равномерный, круговой тренировки, контрольный, соревновательный.

**Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.** Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. Перед детьми ставится двигательная задача в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие.

Для наиболее успешного освоения учебного материала учащимся даются рекомендации:

- Просмотры материалов по ознакомлению техники плавания по видео ресурсам
- Ведения дневника тренировочных занятий
- Дополнительные упражнения по ОФП в домашних условиях
- Просмотр соревнований Российского и мирового уровня

## **2.3 Формы контроля и оценочные материалы**

Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных соревнованиях. Уровень общей физической подготовленности определяется при тестировании по ОФП и СФП, проводимого в начале и конце освоения программы. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам тестирования по ОФП и технической подготовки.

По завершении данной дополнительной общеразвивающей программы учащимся даются рекомендации необходимые для продолжения обучения по спортивной подготовки «Плавание»

### ***Оценочные материалы***

Оценка уровня развития физических качеств учащихся проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из восьми нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и (СФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, силы - бег 30 м, прыжок в длину с места, отжимание от пола, наклон вперёд из положения стоя на возвышении.

СФП включает упражнения для определения, скоростных качеств, силы, гибкости и технической подготовки.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений

**1) Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона (манежа). Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием служит минимальное время.*

**2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Для выполнения упражнения необходимо принять положение упора лёжа на полу, руки на ширине плеч. После этого согнуть руки в локтях, опустив при этом тело, фиксируя это положение на 0,5 сек. После чего, напрягая тело, разогнуть руки, вернувшись в исходное положение. Все это считается одним отжиманием. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

**3) Наклон вперёд стоя на возвышении** Выполняется, стоя на возвышении, не сгибая ног в коленях и не отрывая стоп от скамьи. Измеряется в сантиметрах от уровня скамьи.

**4) Прыжок в длину с места** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат.

**5) Челночный Бег 3х10метров.** Испытуемый встает 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.

**6) Бросок мяча весом 1кг из положения стоя.** Исходное положение стоя держа мяч весом 1кг за головой, испытуемый выбрасывает мяч вперед из за головы, предоставляется три попытки. Результат измеряется в метрах от стартовой линии до места падения мяча. В протоколе записывается лучший результат.

**7) Выкрут прямых рук.** Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад

**8) Плавание (вольный стиль 50м)** Оценка техники плавания

### Контрольные нормативы по общей физической и технической подготовке

Таблица № 3

п/п	Контрольное упражнение	возраст	Баллы					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 30 м	8	7.3	7.1	6.9	7.4	7.2	7.1
		9	7.3	7.1	6.9	7.4	7.2	7.1
		10	7.3	7.1	6.9	7.4	7.2	7.1
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	8	3	4	7	2	3	4
		9	3	4	7	2	3	4
		10	3	4	7	2	3	4
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)(см)	8	0	0	+1	0	+2	+4
		9	0	0	+1	0	+2	+4
		10	0	0	+1	0	+2	+4
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	8	100	105	110	100	103	105
		9	100	105	110	100	103	105
		10	100	105	110	100	103	105
5.	Бег челночный 3х10 м с высокого старта (сек)	8	10.5	10.3	10.1	11.0	10.8	10.6
		9	10.5	10.3	10.1	11.0	10.8	10.6
		10	10.5	10.3	10.1	11.0	10.8	10.6
6.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	8	3.0	3.2	3.5	2.8	2.9	3.0
		9	3.0	3.2	3.5	2.8	2.9	3.0
		10	3.0	3.2	3.5	2.8	2.9	3.0

7.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	8	1	1	1	1	2	3
		9	1	1	1	1	2	3
		10	1	1	1	1	2	3
8.	Плавание (вольный стиль) 50 м	8 -10лет	Выполнить технически правильно без учёта времени			Выполнить технически правильно без учёта времени		

## Список используемой 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.Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под Ред .М.Я Набатниковой. М., «ФиС», 1982г.

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024