



ОАНО «Школа «ЛЕТО»»

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 25 августа 2025 г.

«УТВЕРЖДЕНО» Приказом Директора
ОАНО «Школа «ЛЕТО»»
№ 138-ОД от 26 августа 2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Направленность программы: *физкультурно-спортивная*

Название программы развития в Дипломе Лето:
Спорт и здоровье

Название программы:

Плавание. Продолжающие

Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Латушкин Р.С.
Учитель физической культуры
Щетинина А.А.
Педагог дополнительного образования
Подразделение:
Кафедра физической культуры и здоровья

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание. сборная» соответствует физкультурно-оздоровительной направленности, предназначена для реализации в общеобразовательных организациях и организациях дополнительного образования детей.

Кроме этого, плавание является одним из направлений внеакадемического спорта в школе «Летово».

Плавание - вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении, вплавь за наименьшее количество время различных дистанций. В плавании проводятся соревнования в бассейне на 25 м и 50 м. В школе «Летово» занятия по плаванию происходит в бассейне длиной 25 м. Соревнования проводятся практически по всем способами плавания: вольный стиль (кроль на груди), на спине (кроль на спине), брасс, баттерфляй (дельфин), комплексное плавание, эстафета вольным стилем, комбинированная эстафета (каждые 100 м разными способами: кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине).

Таким образом, получив навыки плавания в раннем школьном возрасте обучающиеся могут свободно участвовать в соревнованиях различного уровня от школьного и муниципального, до окружного, городского и выше постоянно повышая свое мастерство. Обучение по программе даст возможность учащимся школы «Летово» сдавать нормативные требования по плаванию Всероссийского физкультурного спортивного комплекса ГТО.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь это навык, который никогда не утрачивается.

Актуальность программы

Плавание не только полезно для оздоровления и физического развития человека. Умение плавать является жизненно необходимым навыков для всех возрастных категорий не только детей, подростков и молодежи, но и для всех членов современного общества.

В настоящее время плавание — это спорт, средство оздоровление, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Плавание универсальное средство физической культуры, которое способствует гармоничному развитию и укреплению здоровья детей улучшению показателей всех физиологических процессов и повышению иммунитета, широко применяется как средство закаливания, профилактическое средство ряда заболеваний и коррекции функциональных отклонений в развитии детей таких как сутулость, искривление позвоночника и др.; имеет большое значение для воспитания гигиенических навыков.

Педагогическая значимость программы.

Программа разработана для педагогов дополнительного образования,

учителей физической культуры, которые проводят занятия по обучению плаванию детей во внеурочное время в системе дополнительного образования в общеобразовательных организациях.

Существует не малый десяток примерных программ дополнительного образования по плаванию, которые нацелены на спортивную подготовку, в том числе резерва молодого поколения спортсменов на предпрофессиональную ориентацию особо одаренных и талантливых детей по плаванию, мы предлагаем программу направленную для детей не владеющих навыками плавания для формирования жизненно необходимых навыков передвижения на воде различными способами. Программу, направленную на укрепление и формирование здоровья обучающихся средствами плавания. Содержание и алгоритм реализации программы составлены так, чтобы любой специалист физкультурно-спортивного профиля мог использовать данную программу на практике.

Цель программы: Обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, стартов и поворотов

Задачи

- Разносторонняя физическая подготовка на суше
- Развитие двигательных качеств
- Овладение теоретическими знаниями по плаванию, основами режима дня спортсмена
- Формирование у детей интереса к занятиям спортом
- Выявление одаренных детей для дальнейших занятий плаванием.
- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной, многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки.
- воспитание физических морально - этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Данная программа составлена на основе типовой программы с изменениями для групп школьной сборной команды по плаванию от 3 года обучения, рассчитана на 36 учебных недель. Учебная нагрузка - 6 часов в неделю. Всего 216 часов.

Минимальный возраст для начала занятий – 12 лет (7 класс). Наполняемость групп 12-18 человек.

В конце года учащиеся сдают итоговые контрольные нормативы, которые прилагаются к программе.

Срок реализации программы 1 учебный год.

Основными формами занятий являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия, несущие восстановительный характер.

Подтверждением успешности реализации данной дополнительной образовательной программы являются следующие показатели:

- Стабильный состав и сохранность контингента занимающихся;
- Рост функциональных возможностей;
- Успешная сдача контрольно-переводных нормативов;
- Успешное выступление на соревнованиях.

По окончании учебного года обучения занимающиеся должны овладеть теоретическими и практическими навыками, изложенными в программе.

В конце года учащиеся сдают итоговые контрольные упражнения, которые прилагаются к программе.

Уровень сложности: базовый

Адресат программы.

Возрастная категория обучающихся, для которых программа актуальна - это дети от 12 до 18 лет.

На обучение по программе «плавание» принимаются обучающиеся, мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельностью.

Зачисление осуществляется после сдачи тестовых заданий: тест купера - 12-минутное плавание в/с (приложение 1), зачисляются проплывшие по отличному результату; ученики, имеющие разряд не менее 1 юн.

Физическая подготовленность	Преодоленное расстояние					
	Девушки 13-19 лет	Женщины 20-29 лет	Женщины 30-39 лет	Юноши 13-19 лет	Мужчины 20-29 лет	Мужчины 30-39 лет
Очень плохая	< 350	< 275	< 225	< 450	< 350	< 325
Плохая	350-450	275-350	225-325	450-550	350-450	325-400
Удовлетворительная	450-550	350-450	325-400	550-650	450-550	400-500
Хорошая	550-650	450-550	400-500	650-725	550-650	500-600
Отличная	> 650	> 550	> 500	> 725	> 650	> 600

Группы формируются с учетом возраста обучающихся.

Планируемые результаты обучения (предметные, личностные и метапредметные)

Предметные результаты

1. формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;

2. формирование знаний по истории возникновения и развития плавания;
3. формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх и развлечениях на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию;
4. формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием;
5. составление и выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;
6. освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем;
7. освоение технических действий стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине; учебные прыжки в воду и простейшие повороты;
8. умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания во время активного отдыха и каникул;
9. умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания;
10. освоение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании; проплывание произвольным способом без остановки дистанции 25 м.

По окончании обучения по программе «плавание» обучающиеся будут знать.

- правила безопасного поведения в бассейне
- базовые сведения и особенности, характеристик спортивных и прикладных видов плавания;

уметь:

- проплывать дистанцию 1000-1200 м без учета и с учетом времени с без остановки на отдых с правильным выполнением поворотов;
- демонстрировать корректную технику всех спортивных способов плавания;
- плыть по 1-2 взрослому разряду одну или более ведущим стилем плавания индивидуально для каждого пловца;
- применять на практике виды прикладного плавания;
- демонстрировать навыки и умения по плаванию;

за время обучения сформируют:

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитают и будут проявлять культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи;
- воспитают и будут демонстрировать нравственные и волевые

качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие.

Метапредметные результаты

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием средств плавания;
2. умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. умение характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
4. понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
5. определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
6. организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по плаванию;
7. способность выделять эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

Личностные результаты:

- проявляет волю, дисциплинированность, ответственность, доброжелательность и оказывает помощь, поддержку друг другу;
- проявляет ответственное отношение к своему здоровью;
- демонстрирует самостоятельность, активность, трудолюбие;
- соблюдает нравственные нормы в поведении;
- владеет навыками рефлексии.

2. Содержание программы и тематический план

Содержание материала	Сборная
Теоретические занятия	10
Практические занятия	
1. Общая физическая подготовка.	90
2. Специальная физическая подготовка	40
3. Участие в соревнованиях, сдача нормативов	36
4. Медико-биологический контроль. Восстановительные средства.	30

5. Количество часов в неделю	10
Итого:	216

Содержание и планирование занятий

Групп школьной сборной команды

Содержание теоретических занятий.

1. Техника безопасности при занятиях плаванием. Соблюдение правил поведения при занятиях в спортивном зале, бассейне, душевых во время проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований.
2. Режим дня спортсмена. Особенности биоритмов человека. Режим дня как один из основных факторов успешной духовной и физической деятельности человека.
3. Строение и функции организма человека. Костная и мышечная система, сердце и кровообращение. Дыхание и газообмен. Особенности организма детей и подростков.
4. Разбор техники плавания кролем на груди: обсуждение нюансов, технические особенности, аэродинамика пловца в воде, нюансы гребка под водой, пронос и вынос рук, работа ног.
5. Разбор техники плавания кролем на спине: обсуждение нюансов, технические особенности, аэродинамика пловца в воде, нюансы гребка под водой, пронос и вынос рук, работа ног.
6. Теоретическое занятие по особенностям тактики на различных дистанциях, в том числе на открытой воде. Разбор техники стартов с плавательной тумбочки, поворотов и скольжения.
7. Разбор техники брасса: обсуждение нюансов, технические особенности, аэродинамика пловца в воде, нюансы гребка под водой, пронос и вынос рук, работа ног.
8. Разбор техники баттерфляй: обсуждение нюансов, технические особенности, аэродинамика пловца в воде, нюансы гребка под водой, пронос и вынос рук, работа ног.

Содержание практических занятий.

Общая физическая подготовка

Упражнения на суше.

Ходьба, ее разновидности и бег.

Упражнения для туловища и шеи; наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же и. п. поднимание прямых ног вверх, одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибанием; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход в сед углом и т. п.

Упражнения для ног: приседания; пружинящие приседания с различными положениями рук и ног; подскоки и прыжки; выпады, пружинящие покачивания в выпаде и др.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибания и разгибания туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

Прыжки в длину с места, с разбега; прыжки через простые препятствия; прыжки со скакалкой и др.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине; полушпагат; стойка на лопатках и др.

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: "Перестрелка", "Эстафета со скакалками", "Эстафета с мячом"; игра в мини-баскетбол, ручной мяч и др.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения на суше.

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и дельфином в сочетании с дыханием; прыжки вверх и вперед-вверх из и. п. "старт пловца"; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и на спине.

Упражнения в воде.

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание с помощью одними руками; плавание на "сцепление".

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений ; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки, плавание с "подменой", "обгоном"; плавание на "сцепление".

Баттерфляй : плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине , на груди с

различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами(руки вытянуты вперед; руки у бедер).

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот "маятником" с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и дельфином; открытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и дельфином, старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Игры и развлечения в воде, учебные прыжки:"Пятнашки","Эстафеты с мячом","Эстафета с транспортировкой предмета";"Баскетбол на воде",элементы водного поло.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400м способами кроль на груди, на спине и брассом; проплывание способом дельфин 100м,проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400м комплексно(смена способов через 25,50 и 100м); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400м.

Эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнение для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. – сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И.п. – лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И.п. – сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И.п. – лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И.п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п. – то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук

были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук:
а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б). либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох – во время опускания лица в воду.

Основные методические указания

В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем – в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И.п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
2. И.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая – впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
3. И.п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
4. И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.
5. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
6. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
7. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
8. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.
9. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания

В упражнениях 1-4: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В

упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох – в момент касания бедра рукой. Упражнения 5-9: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с надувным кругом между ногами. Упражнения 5-7 выполняется вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
3. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).
4. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три – три».

Основные методические указания

В упражнении 1: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 1-2 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем – на каждый цикл.

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.
2. И.п. – лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания

Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для изучения движений руками

1. И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад (мельница).
2. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

3. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
4. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
5. То же, при помощи попеременных движений руками.
6. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
7. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.
9. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
10. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая – вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Основные методические указания

Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра – у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с кругом между ногами.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. И.п. – лежа на спине, правая вверх. Левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок. Левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.
2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

Основные методические указания.

Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

Упражнения для изучения техники брасса

Упражнения для изучения движений ногами

1. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

2. И.п. – сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.
3. И.п. – лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
4. И.п. – лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.
5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.
6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.
7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.
8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Основные методические указания.

Упражнения 1-2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем – в нормальном ритме. Упражнения 3-9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад – кнутри с паузой после сведения ног вместе.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
2. И.п. – стоя на дне в наклоне вперед. ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед⁴ плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.
3. То же, но в сочетании с дыханием.
4. Скольжения с гребковыми движениями руками.
5. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Основные методические указания.

Упражнения 1-2: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь – вниз туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения 3-4: вначале выполняются на задержке дыхания (по два – четыре цикла), затем – с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один – два цикла движений.
2. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
3. Плавание в полной координации на задержке дыхания.
4. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и

скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один – два цикла движений.

5. То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания.

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем ко вдоху в конце гребка.

Упражнения для изучения техники дельфина

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. – стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.
2. И.п. – стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.
3. И.п. – стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
4. И.п. – стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.
5. И.п. – лежа. Держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
6. То же, но лежа на боку.
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя – впереди).
9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя – впереди).
11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Основные методические указания.

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх – вниз, волнообразных движений расслабленными голенями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь. Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем – один вдох на два-три удара ногами.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И.п. – стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).
2. И.п. – стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.
3. То же, но лицо опущено вниз.
4. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.
5. И.п. – стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду

(на задержке дыхания).

6. плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.

7. Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений

8. И.п. – стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем на воде.

9. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.

10. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.

11. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

12. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два – три цикла, затем – на каждый цикл движений.

Основные методические указания.

Упражнение 4: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка – вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя. Упражнение 5: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды. Упражнения 5-7, 9-12: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем – один вдох на два – три цикла движений, затем – на каждый цикл. Упражнение 8: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем – в рабочем темпе.

Упражнения для изучения техники стартов

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны обладать техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки

1. И.п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же из исходного положения для старта.

3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед – вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.

4. То же, но под команду.

5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.
2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
3. То же, пронося руки вперед над водой.
4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.
5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для изучения техники поворотов

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким – либо способом и смогут проплыть 20м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

1. И.п. – стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставить ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.
2. И.п. – стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду.

Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

3. И.п. – стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, опереться стопами в бортик, руки вывести вперед.
4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.
5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.
6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине

1. И.п. – стоя к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.
2. И.п. – стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик, руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180 градусов и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.
3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.
4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.
5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

3. Формы контроля и оценочные материалы

Итоговое оценивание

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления

образовательной деятельностью.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

На каждом периоде обучения в рамках учебного года периодически необходимо.

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об уровне физических нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых физических нагрузках с результатами, показанными в начале года и в конце года. В процессе такого сопоставления определяется, какая физическая нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося школы «Летово», достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения физических нагрузок, применяемых в период обучения.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять образовательной деятельностью.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил.

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного периода обучения. Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Участие в соревнованиях

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Особенности работы по программе

Формы и режим занятий

Форма занятий - групповая.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, учебные заплывы, контрольные.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными,

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим. занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Программа рассчитана на проведение 3 занятий в неделю по 2 академических часа каждое.

Режим занятий определяется самой образовательной организацией. Срок реализации программы — 1 год, 36 учебных недель.

В конце каждого этапа обучения пловцы участвуют в контрольных испытаниях.

Основу испытаний по плавательной подготовке составляет проплавание дистанций с оценкой техники плавания, стартов и поворотов.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией учебных видеоматериалов. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы и просмотру спортивных передач.

Практические занятия должны проводиться круглогодично, Для полноценного проведения учебно-тренировочных спортивных школа должна располагать базой и стационарным спортивным лагерем. Практические занятия проводятся с учетом возрастных особенностей и подготовленности учащихся. Вся учебная работа строится с учетом режима дня. В основу всего педагогического процесса должен быть положен принцип оздоровительной направленности. Большая роль должна отводиться медико-биологическому контролю., поэтому тренеры должны быть достаточно теоретически подготовлены в плане медико-биологических дисциплин.

На занятиях применяются методы многолетней тренировки юных спортсменов:

1. Строгая последовательность и преемственность задач, средств и методов тренировки.
2. Целенаправленная разносторонняя специальная подготовка.
3. Преемственность тренировочных и соревновательных нагрузок.
4. Постепенный рост объема и интенсивности нагрузок.
5. Параллельное развитие различных двигательных качеств у спортсменов.
6. Каждый период следующего года должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла.

Правильный учет спортивной подготовки может быть осуществлен на основе анализа всех данных тренировочного процесса.

Основы методики обучения технике спортивных способов плавания

Вышеперечисленные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается раздельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. Ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
2. Изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
3. Изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
4. Изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

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

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее

значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна)
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков
- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации, плавание по элементам с поддержкой и без поддержки, плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Основная степень для школьной сборной команды

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

Основные задачи:

- регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде
- постепенно повышать уровень физической подготовленности
- совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков
- научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно – спортивной деятельности.

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

Медико-биологический контроль и восстановительные средства

Основными задачами медико – биологического контроля являются следующее:

1. определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов для занятий бегом на средние, длинные дистанции
2. систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок

Контроль за состоянием здоровья юного спортсмена осуществляется врачом, медсестрами ДЮСШ.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно – профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия. Изучить представленные в таблице показатели и научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Внешние признаки утомления

Признаки усталости	Степень утомления		
	небольшая	значительная	резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке, рубашке
Дыхание	Учащенное. Ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная отдышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивания	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды

		передвижения	
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, отдышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль. Жжение в груди. тошнота

Восстановительные средства

Наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления работоспособности юных пловцов. Из дополнительных средств – систематическое использование гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств.

В полном объеме следует использовать педагогические средства восстановления, где особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимости нагрузок могут служить субъективные ощущения юных спортсменов. А также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и т.д.).

Из психологических средств восстановления рекомендуется применение аутогенной тренировки, организация культурного досуга, создание хороших бытовых условий и т.д.

После специальной нагрузки наиболее эффективными средствами являются местный массаж, локальные прогревания.

Рекомендуем основные восстановительные средства и методику их применения в подготовке юных пловцов.

Душ необходимо применять после каждого тренировочного занятия в течение 5-10 мин. Постепенно повышая температуру воды. Наиболее благоприятное положение во время приема душа – положение сидя с вытянутыми расслабленными ногами.

Ванны рекомендуется принимать за 30 мин до сна и сразу после тренировки с температурой воды 36-38 С. В воду хорошо добавлять хвойный экстракт. В ванне спортсмен может выполнять несложные приемы самомассажа, преимущественно для тех групп мышц. Которые больше всего устали и в которых после тренировки возникают болезненные ощущения.

Массаж и самомассаж применяются на всех этапах подготовки и для любой возрастной группы после большой по объему и интенсивности тренировки и после того, когда спортсмен согревается в течение 5-7 мин под теплым душем или в теплой ванне (35-38С).

Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения

Материально-техническое оснащение программы

Успешность формирования у детей практических навыков плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдены все основные требования к организации занятий, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила:

- занятия проводятся в бассейне 25 м. х 13 м.;
- ванна бассейна оснащена удобными лестницами для спуска обучающихся в воду и подъема при выходе из воды;
- вода соответствует санитарно-гигиеническим нормам;
- имеются в наличии при бассейне душевые комнаты и раздевалки.

Необходимый инвентарь и оборудование:

- длинный шест (два по 2,5 м) для поддержки и страховки детей;
- плавательные доски на каждого;
- разделительные дорожки для ограждения места обучения и как страховочной поддерживающее средство.
- Мячи для плавания на каждого;
- Гимнастические скамейки — 4 шт;
- Мяч водное поло- 2 шт;
- Мяч баскетбольный — 2 шт;
- Ласты — пара на каждого;
- Гантели - 4 комплекта.

Список литературы:

1. «Плавание — спорт юных, педагогические и врачебные исследования», Москва, ФиС, 1985
1. «Плавание. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, СДЮШОР и ШВСМ», Москва, Комитет по ФКиС, 1983
1. Л.П.Макаренко «Техника спортивного плавания», Москва, 2000
1. «Плавание. Правила соревнований», Москва 1999
1. Н.Ж.Булгакова «Плавание в пионерском лагере», Москва, ФиС, 1989
1. «Плавание. Учебник для пед.факультетов институтов физкультуры» под ред. Н.Ж.Булгаковой, Москва, ФиС, 1989
1. «Плавание. Учебная программа для тренеров ДЮСШ и училищ Олимпийского резерва», Москва, Федерация плавания, 1993
1. В.Н.Платонов., С.Н.Фесенко «Тренировка высококвалифицированных пловцов» ФиС, 1990, Москва.