

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ЦЕНТР ЮГОРСКОГО СПОРТА»**

Принята на заседании
тренерского совета
« 18 » мая 2020 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШОР
«Центр Югорского спорта»
Н.А. Солодков
« 18 » мая 2020 г.
Приказ № 130



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта**

«Плавание»

Возраст обучающихся: 8 – 11 лет

срок реализации: 1 год (228 часов)

Автор-составитель:
тренер-преподаватель
Рослякова Марина Витальевна

город Югорск, 2020 г.

Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3 Содержание программы	
1.3.1 Учебный график.....	10
1.3.2 Содержание учебного графика.....	12
1.4 Планируемые результаты.....	18

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебно-тематический план.....	19
2.2 Условия реализации программы.....	22
2.3 Методы и формы обучения и воспитания	25
2.4 Формы итоговой аттестации.....	25
Приложение.....	28
Список литературы.....	31

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Новое законодательное содержание дополнительного образования определяет новые векторы развития дополнительного образования детей и взрослых. В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование – единственный в РФ вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями.

В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в РФ и включает в себя подвиды: дополнительное образование детей и взрослых и дополнительное профессиональное образование. Данный вид образования включен в систему непрерывного образования в контексте современной парадигмы обучения на протяжении всей жизни и раздвигает границы возможностей дополнительного образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровьесбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

В соответствии с уставными целями и задачами Муниципального бюджетного учреждения спортивная школа олимпийского резерва «Центр Югорского спорта», осуществляет деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по плаванию. Программа не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к

поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом. Такая программа обеспечивает рост физической работоспособности ребенка, а насыщенный двигательный режим благоприятно воздействует на изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам и значительно повышает их интерес к занятиям спортом. Кроме решения задач физического развития, программа обеспечивает механизм выявления одаренных и талантливых в спорте, в частности в плавании, детей, получение ими начальных знаний в области физической культуры и спорта, и в виде спорта плавание, с возможностью последующего их совершенствования в избранном виде спорта. Программа дополнительно направлена на организацию досуга и формирование устойчивой потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом у обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по плаванию (далее - Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в Муниципальном бюджетном учреждении спортивная школа олимпийского резерва «Центр Югорского спорта» (далее - Учреждение). Учреждение вправе реализовывать дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по плаванию при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по плаванию разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993); Конвенцией о правах ребенка; с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 29.11.2018 № 196), Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41), Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242).

Основные задачи Программы:

- привлечение максимального возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям плаванием, направленным на развитие личности,
- формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профессиональное самоопределение;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в плавании;
- организация многолетней подготовки пловцов высокого класса;
- создание условий для занятий детей и подростков плаванием, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей;

Программа разработана с учетом:

- обеспечения преемственности процесса физического воспитания и развития детей и спортивной подготовки;
- сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта;
- возрастных особенностей обучающихся.

Подготовка пловцов рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

Спортивно-оздоровительный этап (СОГ) – является первым звеном в системе многолетней подготовки юных спортсменов, реализуется в спортивно – оздоровительных группах и может длиться от одного года до нескольких лет.

Направленность программы: физкультурно–спортивная, общекультурный уровень освоения.

Актуальность дополнительной общеобразовательной модульной программы «Плавание». Плавать нужно уметь каждому человеку. В жизни любого может возникнуть ситуация, при которой этот навык окажется необходим. Плавание является одним из эффективных средств укрепления здоровья и физического развития человека. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания, крепче становится сон, улучшается аппетит. Развиваются основные двигательные качества: сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость. В

процессе занятий развивается координация, ритмичность движений, необходимые для любой двигательной деятельности. Пребывание в воде, выполнение различных движений, выдохи в воду, задержка дыхания во время погружения развивают и укрепляют дыхательную систему. Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренируются мышечные группы. Занятия плаванием оказывают положительное влияние на состояние центральной нервной системы, способствует формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности. Занятия спортом благотворно влияют на формирование личности. Плавание развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, решительность, самообладание, смелость, дисциплинированность, прививаются гигиенические навыки.

Отличительной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике плавания. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления занимающихся. Достоинство программы заключается в предоставлении возможности заниматься в группе всем желающим, что соответствует условиям данной организации. Программа дополняет знания обучающихся, полученные по физической культуре в школе, способствует самореализации личности в подготовке ее к будущей жизни путем освоения новых знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и **направлена на:**

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в плавании;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в плавании;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. При её реализации в МБУ СШОР «Центр Югорского спорта», каждый воспитанник формирует свои

личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность.

Данная общеразвивающая образовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность:
- доступность:
- преемственность:
- результативность

Адресат программы. Данная рабочая программа ориентирована на воспитанников дошкольных образовательных учреждений (старшая и подготовительная группы) и учащихся 1-5 классов общеобразовательных учреждений, не имеющих противопоказаний к занятиям плаванием. При формировании учебных групп учитывается возраст обучающихся и степень их освоения с водой. Обучающиеся подразделяются на следующие возрастные группы:

1 группа дети 8-9 лет;

2 группа дети 10-11 лет.

Форма обучения. Обучение проводится только в очной форме, но допускается очно-заочная форма (самостоятельное выполнение заданий тренера) во время карантинных мероприятий в городе, активированных учебных дней.

Форма организации образовательного процесса. Основной формой обучения является занятие, продолжительностью 2 академических часа. Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Используются следующие формы организации образовательного процесса: лекции, практические занятия, эстафеты, соревнования внутри группы, общефизическая подготовка.

Наполняемость одной групп: от 12 до 15 человек.

Срок освоения программы. Данная программа рассчитана на 1 год обучения (38 недель, 228 часов).

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – привлечение детей старшего дошкольного и школьного возраста к занятиям физкультурой, обучение основным спортивным способам плавания, укрепление здоровья обучающихся, выявление детей, проявивших выдающиеся способности в плавании.

Задачи программы:

Личностные:

- сформировать значимое отношение к своему здоровью и жизни;
- сформировать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- сформировать положительное отношение к занятиям физической культуры и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Метапредметные:

- способствовать развитию физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- способствовать развитию интереса к занятиям плаванием;
- способствовать развитию умения анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способствовать развитию умения планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Предметные:

- освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучить технике двигательной деятельности;
- обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;
- обучить практическому применению теоретических знаний.

1.3 Содержание программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Плавание» относится к оздоровительному уровню. На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Задачи стартового уровня:

- приобщение к воде,
- подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду);
- общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше;

Задачи базового уровня:

- 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.

Задачи продвинутого уровня:

- разучивание техники учебных стартов и поворотов;
- 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.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Содержание учебно-тематического плана

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма организации занятий	Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика		
1 модуль «Физическая подготовка»						
1	Теоретическая подготовка					
1.1	История развития плавания и плавания в ластах	1	1		Групповая	Опрос
1.2	Основы спортивной техники плавания и плавания в ластах.	1	1		Групповая	Опрос
1.3	Гигиена спортсмена	1	1		Групповая	Опрос
1.4	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1		Групповая	Опрос
1.5	Правила поведения в бассейне.	1	1		Групповая	Опрос
1.6	Краткие сведения о строении и функциях организма человека (сердце и кровообращение, дыхание и газообмен).	1	1		Групповая	Опрос
1.7	Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена (личная гигиена пловца; уход за телом; закаливание и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям).	1	1		Групповая	Опрос
1.8	Основы техники спортивного плавания (положение тела пловца в воде; движения руками, ногами и их согласование).	1	1		Групповая	Опрос
1.9	Правила соревнований по плаванию.	1	1		Групповая	Опрос
2	Общая физическая подготовка на суше и в воде					
2.1	Строевая подготовка	11	1	10	Групповая	Практика
2.2	Гибкость	13	1	12	Групповая	Практика
2.3	Выносливость	13	1	12	Групповая	Практика
2.4	Быстрота	11	1	10	Групповая	Практика
2.5	Подготовительные упражнения для освоения с	14	1	13	Групповая	Практика

	водой (имитация движений)					
2.6	Движения в воде	17	1	16	Групповая	Практика
2.7	Игры на воде	16		16	Групповая	Практика
Итого часов:		104	15	89		
2 модуль «Технико-тактическая подготовка»						
3	Специальная физическая подготовка на суше и воде					
3.1	Гибкость	3		3	Групповая	Практика
3.2	Дыхание	3,5	0,5	3	Групповая	Практика
3.3	Быстрота	3		3	Групповая	Практика
3.4	Имитация движений (на суше)	2		2	Групповая	Практика
3.5	Техника способов плавания	5	1	4	Групповая	Практика
4	Техническая подготовка					
4.1	Погружение в воду	9	1	8	Групповая	Практика
4.2	Всплывание	9	1	8	Групповая	Практика
4.3	Выдохи в воду	11	1	10	Групповая	Практика
4.4	Скольжение	11	1	10	Групповая	Практика
4.5	Прыжки в воду	11	1	10	Групповая	Практика
4.6	Техника плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин)	16	1	15	Групповая	Практика
4.7	Повороты	9	1	8	Групповая	Практика
5	Тактическая подготовка					
5.2	Преодоление дистанции в равномерном темпе.	9	1	8	Групповая	Практика
6	Контрольные испытания					
6.1	Контрольные испытания	6		6	Индивидуально-групповые	Практика
Итого часов:		124	11	113		

Формы проведения занятий:

- теоретические занятия проводятся в форме бесед;
- фронтальная (работа со всеми одновременно);
- групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы);
- индивидуальная (ребёнку даётся самостоятельное задание по отработке технических действий с учётом его возможностей).

1.3.2 Содержание учебно-тематического плана.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

- 1.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (сердце и кровообращение, дыхание и газообмен).
- 1.2. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена (личная гигиена пловца; уход за телом; закаливание и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям).
- 1.3. Врачебный контроль и самоконтроль (дневник самоконтроля; значение врачебного контроля при занятиях спортивным плаванием).
- 1.4. Основы техники спортивного плавания (положение тела пловца в воде; движения руками, ногами и их согласование).
- 1.5. Спортивные базы, инвентарь и оборудование (характеристика основного инвентаря и оборудования плавательного бассейна, необходимого для проведения занятий и соревнований).
- 1.6. Правила соревнований по плаванию.

Раздел 2. Общая физическая подготовка на суше

Основные тренировочные средства идентичны тем, что применялись на предыдущей ступени, а при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для совершенствования способов плавания.

- строевые упражнения, различные упражнения в движении шагом, бегом, с подскоками, с различными движениями рук, поворотами и т.п.
- элементарные ОРУ на укрепление, растяжение всех групп мышц, на координацию движений, на расслабление, комплексы ОРУ.
- бег 30 м,
- прыжок в длину с места толчком двух ног со взмахом рук,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа,
- бросок набивного мяча 1 кг двумя руками,
- подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний, спортивные игры по упрощенным правилам.

Общая физическая подготовка на воде:

- элементарные движения на воде руками и ногами,
- передвижения по дну, стоя на ногах, -дыхательные упражнения,
- подвижные игры и эстафеты на воде: «Торпеды», «Шаги великанов», «Гусиный шаг», «Лодочка», «Ледокол», «Краб», «Кто выше?», «Карусель», «Байдарки», «Кто быстрее?», «Юла», «Невод», «У кого вода кипит сильнее?» и т.д.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка на воде и суше

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде;

- имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине;
- упражнения на растягивание и подвижность: маятникообразные, пружинящие и или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах, волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах и т.п;
- упражнения на развитие выносливости, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде;
- для развития быстроты следует включать в занятия подвижные и спортивные игры, выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 сек) – прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге, специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде;
- дыхательные упражнения пловца на месте и в движении: приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением рук.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Подготовительные упражнения для освоения с водой:

- упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды:
 - ходьба и бег по дну с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками,
 - то же спиной вперед,
 - «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям,
 - стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны), затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью, опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны - назад без выноса рук из воды,
 - опустившись в воду до подбородка, стоя в наклоне, выполнять попеременные, затем одновременные гребковые движения руками,

- опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, выполняя попеременные, затем одновременные гребковые движения руками,
- опустившись в воду до подбородка и стоя ноги на ширине плеч, выполнять движения руками перед грудью в виде «лежащей» восьмерки,
- то же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.
- Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде:
 - упражнение «Сядь на дно»,
 - подныривания под дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна,
 - упражнения в парах: погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу,
 - упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.
- Учебные прыжки в воду, старт из воды, всплывания и лежание на воде, скольжения и выдохи в воду, поворот «маятником» - упражнения идентичны тем, что применялись на предыдущем этапе.
- Упражнения для изучения техники стартового прыжка с тумбочки:
 - и.п.- основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх, при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками,
 - то же из исходного положения для старта,
 - 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,
 - то же, но по команде тренера-преподавателя,
 - выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения,
 - выполнить стартовый прыжок в воду с бортика бассейна,
 - выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выдохом на поверхность и первыми гребковыми движениями,

- то же, но по команде.
- Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди:
 - и.п.- стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив 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, -и.п.- стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и опереться стопой в бортик, руки вытянуты 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,
 - 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,
 - то же, с постановкой левой руки на бортик бассейна,
 - то же, с отталкиванием ногами от стенки,
 - то же, с подплыванием к бортику бассейна.
- Закрепление и совершенствование техники плавания:
 - Кроль на груди.

1. Стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотом плечевого пояса, туловища и движением бедер.

2. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), так же с доской в руках.

3. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

4. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.

5. Плавание кролем с «подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3 гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою

очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

6. То же, но во время выполнения гребков одной рукой, другая находится у бедра.

7. Плавание кролем «с обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей – то же другой т.д.

8. Плавание кролем на груди с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

9. Плавание кролем на груди в облегченных условиях (с ластами и т.п.).

Кроль на спине.

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а так же с доской в руках.

2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.

3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук, повторение после небольшой паузы.

4. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

5. То же с лопаточками.

6. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнута длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.

7. Плавание на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

8. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнению 5 для кроля на груди).

9. Плавание кролем на спине с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

10. Плавание кролем на спине с лопаточками в руках.

11. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.

12. Плавание кролем на спине в облегченных условиях (с ластами и т.п.).

- Брасс.

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

2. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за голову, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.
3. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
4. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
5. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
6. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
7. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
8. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя 2-3 цикла ныряния (с обычным гребком руками) с 2-3 циклами движений по поверхности.
9. То же, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
10. Плавание брассом с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
11. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.

- Дельфин.

1. Плавание на груди и на спине с помощью движений ногами дельфином с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра, обе у бедра.
2. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
3. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
4. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
5. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.
6. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.
7. То же, с касанием кистями бедер.
8. Плавание дельфином с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

9. Плавание дельфином в облегченных условиях (с ластами и т.п.).

Раздел 5. Тактическая подготовка

Всю подготовку спортсмена, направленную на ее совершенствование, необходимо подчинить решению главной задачи - развитию тактического мышления. Тактическое мышление выражается в способности пловца мгновенно оценивать неожиданно меняющиеся условия спортивной борьбы и самостоятельно находить наиболее правильный путь к достижению победы:

- преодоление коротких дистанций в равномерном темпе.

Раздел 6. Контрольные нормативы

Контрольные и переводные испытания проводятся в соответствии с календарно – тематическим планом на учебный год по нормативам, приведенным в разделе 2.3.

1.5 Планируемые результаты

В ходе изучения 1 модуля «Физическая подготовка» обучающиеся научатся:

- знать правила использования закаливающих процедур, профилактику осанки;
- знать о способах и особенностях движений, передвижений;
- использовать приобретенные знания, двигательные умения и навыки в повседневной жизни;
- уметь взаимодействовать с детьми и тренером в процессе занятий;
- выполнять основной комплекс физических упражнений на быстроту, выносливость и гибкость (напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений)

В ходе изучения 2 модуля «Технико-тактическая подготовка» обучающиеся научатся:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма.
- освоить упражнения на плавучесть,
- освоить упражнения на дыхание,
- освоить упражнения на скольжение и перемещения в воде,
- научиться управлять своим телом (плавать в координации),

- выполнять игровые действия и упражнения на воде,
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебно-тематический план

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов		
				теория	практика	всего
1	Сентябрь	Вводное занятие (инструктаж по ТБ, правила поведения в бассейне, знакомство с группой, разминка, обычный бег, ходьба под счет, дыхательные упражнения).	Комбинированное	1	1	26
		Разминка. Гимнастические и общеразвивающие упражнения. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. ОФП. Знакомство с водой. Передвижения в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине. Погружение и ориентирование в воде. Обучение балансировке на воде на груди и спине. Обучение скольжению в воде на груди и спине. Обучение движениям ногами.	Комбинированное	4	20	
2	Октябрь	Разминка. Гимнастические и общеразвивающие упражнения. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. ОФП. Погружение и ориентирование в воде. Обучение балансировке на воде на груди и спине. Обучение скольжению в воде на груди и спине. Обучение движениям ногами. Обучение координационным возможностям в воде, движения руками в плавании на груди и на спине.	Комбинированное	2	22	26

		Сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.				
3	Ноябрь	Разминка. Гимнастические и общеразвивающие упражнения. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. ОФП. Ныряния на различную глубину. Совершенствование скольжению в воде на груди и спине. Обучение движениям ногами на груди и на спине. Обучение координационным возможностям в воде, движения руками в плавании на груди и на спине с оборудованием. Сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.	Комбинированное	4	22	26
4	Декабрь	Разминка. Гимнастические и общеразвивающие упражнения. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. ОФП. Ныряния на различную глубину. Совершенствование движений ногами на груди и на спине. Обучение координационным возможностям в воде, движения руками в плавании на груди и на спине с оборудованием. Сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду. Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и на спине).	Комбинированное	2	24	26
5	Январь	Разминка. Гимнастические и общеразвивающие упражнения. ОФП. Совершенствование движений ногами на груди и на спине. Обучение координационным возможностям в воде, движения руками в плавании на груди и на спине с инвентарем, и самостоятельно. Сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду. Обучение спортивным способам	Комбинированное	1	19	20

		<p>плавания (кроль на груди и на спине). Обучение технике плавания брасс (ноги, руки, упражнения с доской для плавания и с колобашками). Игры с использованием облегченных способов плавания.</p>				
6	Февраль	<p>Разминка. ОФП. Развитие общей выносливости. Совершенствование движений ногами на груди и на спине. Обучение координационным возможностям в воде, движения руками в плавании на груди и на спине с инвентарем, и самостоятельно. Сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду. Плавание кролем на груди и спине в полной координации, выполняя 1,2,3,4 цикла. Обучение технике плавания брасс (ноги, руки, упражнения с доской для плавания и с колобашками). Игры с использованием облегченных способов плавания.</p>	Комбинированное	4	22	26
7	Март	<p>ОФП. Развитие общей выносливости. Совершенствование движений ногами на груди и на спине. Сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду. Плавание кролем на груди и спине в полной координации, выполняя 1,2,3,4 цикла. Обучение технике плавания баттерфляй (ноги, руки, упражнения с доской для плавания и с колобашками). Игры в воде с использованием изученных способов плавания. Обучение прыжкам в воду.</p>	Комбинированное	2	24	26
8	Апрель	<p>ОФП. Развитие общей выносливости. Совершенствование движений ногами на груди и на спине. Сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и</p>	Комбинированное	2	24	26

		с выдохом в воду. Плавание кролем на груди и спине в полной координации, выполняя 1,2,3,4 цикла. Обучение технике плавания баттерфляй (ноги руки, упражнения с доской для плавания и с колобашками). Игры в воде с использованием изученных способов плавания. Обучение прыжкам в воду. Старт пловца. Повороты в кроле и в плавании на спине.				
9	Май	ОФП. Сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду. Плавание кролем на груди и спине в полной координации, выполняя 1,2,3,4 цикла. Обучение технике плавания баттерфляй (ноги руки, упражнения с доской для плавания и с колобашками). Игры в воде с использованием изученных способов плавания. Обучение прыжкам в воду. Старт пловца. Повороты в кроле и в плавании на спине. Развитие общей выносливости.	Комбинированное	2	24	26
			Итого часов:	26	202	228

2.2 Условия реализации программы

Дети объединяются в группы с учётом возраста, психологических особенностей и их физических данных. Набор детей в Учреждение осуществляется в установленные учреждением сроки при наличии медицинской справки и по личному заявлению родителей (лиц их заменяющих). В группу зачисляются дети, желающие заниматься плаванием независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности.

Состав группы обучающихся постоянный. Смена части коллектива происходит по причине болезни или изменения интереса детей.

Кадровое обеспечение. Тренер-преподаватель, осуществляющий образовательную деятельность по данной программе, должен иметь высшее

образование, специальность – тренер и стаж работы не менее одного года по специальности.

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы Учреждением обеспечены условия необходимые для реализации программы в течение всего периода:

- бассейн в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН;
- плавательные доски;
- обручи для прыжков воду;
- арки для ныряния;
- маты гимнастические;
- игрушки для ныряния;
- свисток;
- секундомер;
- стенки гимнастические;
- гимнастические скамейки;
- аптечка медицинская.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

1. Общие требования безопасности:

- к занятиям плаванием допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- при проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- при проведении занятий по плаванию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, травмы при падениях на мокром, скользком полу;
- форма пловца: купальник, шапочка, очки, сланцы с не скользящей подошвой;
- при проведении занятий должна быть мед.аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах;
- обучающиеся должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- в процессе занятий необходимо соблюдать правила ношения спортивной формы и обуви, правила личной гигиены;

- обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

- Принять душ с мылом, надеть спортивную форму сланцы с нескользкой подошвой;
- входить в бассейн по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем;
- проверить надежность инвентаря;
- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других обучающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий:

- начинать тренировку, делать перерывы и заканчивать тренировку только по команде тренера-преподавателя;
- избегать столкновений с другими обучающимися;
- внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя;
- при первых признаках переохлаждения вывести обучающегося из воды;
- нельзя разрешать обучающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения;
- занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря и оборудования;
- при получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;
- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из бассейна через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- снять спортивную одежду;
- тщательно вымыть тело с мылом и высушить голову;
- тщательно проветрить бассейн.

2.3 Формы аттестации (контроля)

Основными критериями оценки обучающихся являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Форма установления результатов. Все результаты обучающихся фиксируются тренером в программе Microsoft Excel. По итогам прохождения программы дети, совместно с тренером-преподавателем, оценивают свои достижения. Текущий контроль проводится с помощью контрольных упражнений по выявлению уровня освоенности видов изученного на занятиях.

Также в начале и в конце учебного года проводится тестирование по показателям физической подготовленности, которые также заносятся в программу с обработкой результатов. Срезы в конце учебного года являются итоговым контролем ожидаемых результатов (Приложение 1).

2.4 Методическое обеспечение программы

В процессе занятий используются следующие **основные методы тренировки**: словесный, наглядный, практический и игровой. Их умелое применение делает тренировочный процесс разнообразным и эффективным.

- Словесный метод – метод, направленный на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).
- Наглядный метод – метод, направленный на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).
- Практический метод – метод, закрепляющий на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без

изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

- Игровой метод – метод, активизирующий внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, воспитанники совершенствуют свою координацию.

Алгоритм учебного занятия. Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки обучающихся. Все элементы содержания занятия составляют единое целое. Учитывая, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Тренировочное занятие имеет подготовительную, основную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

I. Подготовительная часть

Задачи подготовительной части занятия:

- организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе);
- повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу;
- предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- различные подготовительные упражнения общего характера;
- игровые упражнения.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, подбор упражнений и их соотношение зависит от

подготовленности спортсменов, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

II. Основная часть

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся. Возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Задачи основной части:

- ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование технических и тактических приемов;
- направленное воздействие на развитие специальных физических качеств;
- воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, интервальный, сопряженных воздействий, игровой, соревновательный, круговой. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

III. Заключительная часть.

Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части:

- направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся;
- подведение итогов проведенного занятия.

Средствами для решения этих задач являются: легко дозируемые упражнения, умеренное плавание, относительно спокойные игры. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой. На заключительную часть отводится 10-15% общего времени занятия.

Формы организации образовательного процесса:

- групповые учебно-тренировочные занятия – предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;
- контрольно-проверочные занятия – позволяют определить эффективность процесса подготовки;

- соревнования – позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей;
- индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.

Приложение 1

Контрольные нормативы 8- лет

№	Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
1.	Челночный бег 3 x 10 м; с	5	9,5	10
		4	10,0	10,5
		3	10,5	10,8
2.	Бросок набивного мяча 1 кг; м	5	3,8	3,5
		4	3,5	3,0
		3	3,0	2,6
3.	Наклон вперед, стоя на возвышении	5	Выполнено без технических ошибок	
		4	Допущено не более двух технических ошибок	
		3	Допущено более двух технических ошибок	
4.	Выкрут прямых рук вперед-назад	5	Выполнено без технических ошибок	
		4	Допущено не более двух технических ошибок	
		3	Допущено более двух технических ошибок	

Контрольные нормативы 10-11 лет

№	Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
1.	Челночный бег 3 x 10 м; с	5	9,5	10
		4	9,8	10,3
		3	10	10,5
2.	Бросок набивного мяча 1 кг; м	5	4,3	3,5
		4	3,9	3,4
		3	3,5	3,3
3.	Наклон вперед, стоя на возвышении	5	кисти ниже возвышения на всю длину (до запястья)	
		4	кисти ниже возвышения на ½ длины (до середины ладони)	
		3	кисти касаются возвышения	
4.	Выкрут прямых рук вперед-назад	5	ширина хвата меньше 80 см	
		4	ширина хвата меньше 85 см	
		3	ширина хвата свыше 85 см	

- **НАКЛОН ВПЕРЁД** 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.
- **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.
- **ВЫКРУТ ПРЯМЫХ РУК** вперёд-назад над головой. Упражнение выполняется с не растягивающейся скакалкой. Исходное положение – стоя, руки перед собой. При выполнении упражнения руки не сгибаются в локтевых суставах, движение обеих рук выполняют одновременно. Испытуемому предоставляется три попытки. Измеряется расстояние между большими пальцами кистей рук. В протоколе записывается лучший результат в сантиметрах.
- **ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 x 10 м.** Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к линии финиша. По команде движется к финишной линии, касается ее рукой, затем обратно к стартовой, также касается ее рукой, затем снова к финишной, пробегая ее с максимальной скоростью. Время фиксируется до десятой доли секунды. Выполняется одна попытка.
- **СКОЛЬЖЕНИЕ НА ГРУДИ.** Горизонтальное положение тела пловца в воде. Лицо опущено в воду. Ногами оттолкнуться от бортика. Учитывается максимальное продвижение вперед без работы рук и ног.
- **ПЛАВАНИЕ ВСЕМИ СПОСОБАМИ.** Спортсмен проплывает каждым стилем по 25м соблюдая технику плавания:
 - а) с помощью работы ног, удерживая в руках плавательную доску;
 - б) в полной координации.
- **КОМПЛЕКСНОЕ ПЛАВАНИЕ.** Спортсмен проплывает каждым стилем по 25м (50м) соблюдая технику плавания всеми стилями. Дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди финиш-касание одной рукой. Дельфин и брасс-поворот касание 2 руками (в соответствии с правилами соревнований).
- **СТАРТ.** Соскок вниз ногами из передней стойки для групп начальной подготовки.
- **СТАРТ С ТУМБОЧКИ.** По предварительной стартовой команде занять на стартовой тумбочке неподвижное И.п. По стартовому сигналу вход в воду осуществляется в следующей последовательности: кисти рук – голова – туловище – таз – ноги. Во время скольжения под водой допускается работа только ног. Выполняется одна попытка.

- **ПОВОРОТЫ.** Подплывание и касание стенки бассейна (двумя руками одновременно в дельфине и брасе, одной рукой – кроль на груди, на спине); вращение (не допускается касание ногами дна бассейна); толчок (отталкивание ногами выполняется от стенки бассейна).

Список литературы

1. Приказ Минспорта России от 03.04.2013 N 164 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание"
2. Плавание. Примерные программы спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Советский спорт, 2004
3. А.Д. Викулов. Плавание.2003.
4. И.Л.Ганчар. Плавание. Теория и методика преподавания. 1998.
5. С.С. Чернов. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 1999.
6. В.В. Мехрикадзе. Тренировка юного спринтера. 1999.
7. Б.Люсеро. Плавание. 100 лучших упражнений.2010.
8. И.А. Пирогова, Л.Я. Ивашенко, Н.Л. Странко. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. 1986.
9. В.А.Романенко. В.А.Максимович. Круговая тренировка. 1986.
10. В.Б. Попов. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2001.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.
12. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания.