

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
Государственное автономное учреждение Амурской области  
«Детский оздоровительный лагерь «Колосок»  
Центр выявления и поддержки одарённых детей «Вега»

---

Программа рекомендована к реализации  
Экспертным советом ЦВПОД «Вега»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГАУ ДОЛ «Колосок»  
/ В.В. Доля/  
(Ф.И.О.)

Протокол заседания

от « 6 » ноября 2020 г.

№ 17

  
« 6 » ноября 2020 г.  
(подпись)




«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г.  
Благовещенска»  
/ Н.Л. Болдырева/  
(Ф.И.О.)

  
« 6 » ноября 2020 г.  
(подпись)

Дополнительная образовательная программа интенсивного курса по плаванию  
«Стать чемпионом»

(с применением средств дистанционного образования)

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: углубленный.  
Возраст обучающихся: 11-17 лет.  
Срок реализации программы: 30 часов (10 дней)

Авторы:	Должность	Дата	Подпись
Ерёмина В.В.	Председатель экспертного совета ЦВПОД «Вега»	6.11.2020	
Яворская Е.Е.	Член экспертного совета ЦВПОД «Вега», по направлению «Спорт»	6.11.2020	
Федорова И.Е., Узлов Р.А.	Методист МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»; Старший тренер-преподаватель МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»;	6.11.2020	

Благовещенск, 2020

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база программы включает следующие документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 03 июля 2016 г. № 313-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации в части предоставления права органам государственной власти субъектов Российской Федерации на предоставление государственной поддержки дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 г. № 1239 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Минтруда России от 28 марта 2019 года N 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;
- Приказ Минтруда России от 8 сентября 2014 года N 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист».

### 1.1. Краткая информация о программе.

Плавание – один из наиболее популярных видов спорта. Благодаря исключительно высокому спортивному, прикладному, оздоровительному и общеразвивающему значению плавание составляет один из основных разделов социальных программ оздоровления и физического воспитания различных возрастных групп населения. Детям плавание как вид физических упражнений способствует привитию любви к движению. А движение — это фундамент для развития всех других человеческих способностей. Помимо этого, регулярные занятия плаванием разносторонне влияют на физическое развитие ребенка, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Выбор плавания как избранного вида спорта, предполагает высокие требования к физической подготовленности пловцов и совершенствование на протяжении длительного времени специальных навыков и умений.

### 1.2. Направленность образовательной программы.

Физкультурно-спортивная. Программа спортивной подготовки направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и

физического развития, совершенствование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта).

### 1.3. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность.

Плавание – один из наиболее популярных видов спорта. Благодаря исключительно высокому спортивному, прикладному, оздоровительному и общеразвивающему значению плавание составляет один из основных разделов социальных программ оздоровления и физического воспитания различных возрастных групп населения. Детям плавание как вид физических упражнений способствует привитию любви к движению. А движение — это фундамент для развития всех других человеческих способностей. Помимо этого, регулярные занятия плаванием разносторонне влияют на физическое развитие ребенка, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Кожа детей промывается и очищается от пота и грязи, что облегчает кожное дыхание.

Спортивное плавание для детей характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время.

Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами. И чтобы добиться высоких результатов в спортивном плавании, нужна целенаправленная комплексная работа педагогических работников, направленная на отбор спортивно-одаренных детей, организации их систематической спортивной подготовки и повышения мотивации. При этом эффективность подготовки юных спортсменов зависит от того насколько взаимосвязано в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического, психологического, медико-социального сопровождения спортивно-одаренных детей.

Ухудшение эпидемиологической ситуации в городе Благовещенске и длительное ограничение проведения учебно-тренировочного процесса по плаванию, а также отсутствие соревновательной практики привело к ухудшению уровня общефизической и специально физической подготовки юных пловцов города, что сказывается на результатах участия в соревнованиях по спортивному плаванию. Именно поэтому проведение интенсивного курса «Стань чемпионом» ориентирована на совершенствование научно-методического, методологического, организационного, психологического сопровождения

участников профильной смены, восстановления и повышения их общефизической подготовки путем проведения интенсивных тренировок, а также спортивно-одаренных детей к участию в соревнованиях и повышения их результативности.

1.4. Цель интенсивного курса программы. Предполагает - выявление спортивно-одаренных детей, занимающихся плаванием и обеспечение дальнейшей непрерывной качественной подготовки спортсменов пловцов в том числе для участия в соревнованиях различного уровня.

1.5. Основными задачами курса являются:

- отбор перспективных детей, занимающихся плаванием в городе Благовещенске;
- проведение всесторонней диагностики спортсменов с использованием современных новейших научных разработок и методов тестирования;
- оценка перспектив и составление индивидуальной траектории развития юных пловцов;
- обеспечение дальнейшей непрерывной качественной подготовки спортсменов и их подготовка к участию в соревнованиях.
- мониторинг динамики спортивных и образовательных достижений участников проекта;
- обеспечение психолого-педагогическое и медицинское сопровождение юных пловцов.

1.6. Принципы педагогической деятельности в работе с одарёнными и талантливыми детьми.

- Принцип гуманизации отношений: построение всех отношений на основе человеко - центристской направленности, уважения и доверия к человеку, на стремлении привести его к успеху.
- Принцип преемственности как связь качественно различных стадий развития, субъективности личности, степеней ее самостоятельности и ответственности.
- Принцип соответствия типа сотрудничества психологическим возрастным особенностям учащихся и типу ведущей деятельности
- Исходной формой освоения любой информации воспитательного характера является сотрудничество ребенка и взрослого, которое позволяет сделать ребенка добросовестным и заинтересованным соратником, единомышленником педагога в своем же развитии, равноправным участником педагогического пространства.
- Принцип гармонического развития педагогического пространства образовательного учреждения как условие высокого уровня ее целостности. Основа целостности педагогического процесса есть развивающаяся в многообразных формах жизнь детей.
- Принцип среднего подхода к воспитанию. Педагогическая целесообразная организация

среды, а также использование воспитательных возможностей внешней (социальной, природной) среды.

- Принцип дифференциации воспитания: дифференциация в рамках образовательной среды предполагает: отбор содержания, форм и методов воспитания в соответствии с индивидуально-психологическими особенностями детей; свободный выбор деятельности и права на информацию; создание возможности переключения с одного вида деятельности на другой в рамках смены; взаимосвязь всех мероприятий в рамках тематики дня; активное участие детей во всех видах деятельности.
- Принцип толерантности. Задача педагогов состоит в том, чтобы изучить особенности поведения ребенка и оказать ему необходимую психолого-педагогическую поддержку.

#### 1.7. Направления деятельности включают:

- создание общих условий для раскрытия задатков и развития способностей всех учащихся (сохранение индивидуальности, личностный подход в образовательном процессе, развитие творческих, междисциплинарных, спортивных способностей при помощи мастер-классов, тренинговых занятий и т.д.);

- создание индивидуальных условий для развития способностей детей с выращенной собственной познавательной потребностью в какой-либо области.

#### 1.8. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы.

Количество приглашенных участников:

160 человек (мальчики и девочки). Дети распределены в 10 групп по 16 человек

В реализации программы принимают участие дети следующих возрастных групп:

11-17 лет (2009-2003 г.р.)

К участию в курсе допускаются:

- дети в возрасте 11-17 лет, подавшие заявку на участие через единую систему регистрации на сайте образовательного центра «Вега» <https://vega28.ru/>;
- успешно сдавшие контрольные испытания;
- имеющие спортивную подготовку не ниже 3 спортивного разряда;
- участники, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортивным плаванием.

Первичный отбор кандидатов осуществляется среди учащихся МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска».

#### 1.9. Сроки реализации программы и режим занятий.

Дополнительная образовательная программа интенсивного курса по плаванию «Стать чемпионом» рассчитана на 10 дней обучения. В учебном плане реализуется 30 академических часов.

Сроки проведения: 07.12.2020 – 17.12.2020г.

Начало и окончание занятий происходит согласно расписанию учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность 1 академического часа занятий - 45 минут.

#### 1.10. Формы организации образовательного процесса.

Основной формой образовательного процесса является учебно-тренировочное занятие. Занятие предполагает общефизическую и специально физическую и теоретическую подготовку. В ходе интенсивного курса обеспечивается медико-социальное и психологическое сопровождение спортсменов. Особенностью курса является введение занятий по йоге и стрейчингу –как эффективная методика на развитие гибкости и улучшение подвижности суставов спортсменов.

Интенсивный курс предполагает проведение учебно-тренировочных и теоретических занятий, согласно планов тренеров.

Теоретические занятия включают в себя проведение дистанционных занятий по истории плавания, проведение лекций узкими специалистами (спортивные врачи, спортивные психологи), продолжительность занятия 45 минут

Практические занятия включают в себя проведение занятий по общефизической и специальной физической подготовке спортсменов-пловцов, продолжительность занятий от 45 до 90 минут.

Общее количество часов интенсивного курса «Стать чемпионом»- 30 часов.

#### 1.11. Ожидаемые результаты.

В конце проведенного интенсивного курса юные спортсмены должны:

- приобрести теоретические знания, как основу здорового образа жизни;
- знать историю развития плавания и выдающихся спортсменов
- приобрести навыки самоконтроля;
- повысить уровень владения техническими элементами плавания;
- повысить свой уровень разносторонней общефизической физической, специальной физической и функциональной подготовленности.

#### Методы оценки эффективности программы включают:

- тестирование уровня общей и специальной физической, а также технико-тактической подготовки молодых спортсменов, диагностика их психоэмоционального и функционального состояния.
- участие спортсменов в региональных, всероссийских соревнованиях с последующим анализом выступлений пловцов, прошедших подготовку в рамках интенсивного курса.
- участие спортсменов в областных учебно-тренировочных сборах в летний сезон

### 1.12. Результаты программы предусматривают:

- приобщение детей к ведению здорового образа жизни через занятия плаванием;
- формирование списка спортивно-одаренных детей, имеющих максимальную предрасположенность для занятий спортивным плаванием и подготовка к формированию списка участников для участия в областных учебно-тренировочных сборах в летний сезон 2021 года.
- повышение мотивации к достижению спортивных результатов, повышение стрессоустойчивости спортсменов;
- развитие профессиональных навыков спортсменов в избранном виде спорта;
- создание условий для полноценного достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовки для достижения высоких результатов в соревнованиях.

## 2. **Учебно-тематический план образовательной программы интенсивного курса по плаванию «Стать чемпионом».**

### 2.1. Распорядок дня участников интенсивного курса

Время	Наименование вида деятельности
7:00-7:40	Подъём, Утренние процедуры, Завтрак
8:00 – 13:00	Учеба в общеобразовательной школе
13:00-13:45	Обед
13:45-15:15	Свободное время
15:15-16:00	Теоретические занятия (самостоятельное выполнение заданий в дистанционном формате по истории плавания, лекции узких специалистов- спортивных врачи, психолог
16:00	Полдник
17:30-19:00	Тренировка
19:30	Ужин
20:00-22:00	Свободное время
22:30	Отбой

Тренировочные занятия осуществляются по рабочему плану тренеров.

Интенсивный курс предполагает проведение учебно-тренировочных и теоретических занятий.

Теоретические занятия включают в себя проведение дистанционных занятий по истории плавания, проведение лекций узкими специалистами (спортивные врачи, спортивные психологи), продолжительность занятия 45 минут.

Практические занятия включают в себя проведение занятий по общефизической и специальной физической подготовке спортсменов-пловцов, продолжительность занятий от 45 до 90 минут. Особенностью курса является введение дополнительных занятий по

йоге и стрейчингу –как эффективная методика на развитие гибкости и улучшение подвижности суставов спортсменом.

2.2. Учебный (тематический план)

№	Раздел спортивной подготовки	Часы
1	Теоретическая и психологическая подготовка	7
2	Практические занятия (ОФП и СФП) и тестирование	23
	<b>Итого:</b>	<b>30</b>

2.3. Календарный учебный график.

Сроки проведения: 07.12.2020 – 17.12.2020г.

Продолжительность смены: 10 дней.

Начало и окончание занятий - согласно расписанию учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность 1 академического часа занятий - 45 минут.

Количество участников: 160 человек

Всего количество групп: 10

Количество детей в 1 группе:16 человек

2.4. Содержание дополнительной образовательной программы интенсивного курса по плаванию «Стать чемпионом».

№	Дата	Кол-во часов	Вид занятия	1 неделя	
				Содержание занятия	
1 де нь	07.12	45 минут	Теоретическое	Вводное. 1. Правила техники безопасности на занятиях. Цели и задачи интенсивного курса. Правила ведения и заполнения Дневника пловца 2. Организационный момент.	
				Занятие по йоге	
				Учебно-тренировочное занятие по плаванию	
2 де нь	07.12	90 минут	Практическое	Выполнение дистанционного задания по истории плавания	
				Учебно-тренировочное занятие по плаванию	
				Занятие по стрейчингу	
	08.12	45 минут	Теоретическое		
				Учебно-тренировочное занятие по плаванию	
	08.12	90 минут	Практическое		
				Учебно-тренировочное занятие по плаванию	
	09.12	45 минут	Практическое		
				Занятие по стрейчингу	



	09.12	90 минут	Практическое	Учебно-тренировочное занятие по плаванию	по
4 де нь	10.12	45 минут	Теоретическое	Психологическое тестирование, тренинг - повышение мотивации в спорте	занятие
	10.12	90 минут	Практическое	Учебно-тренировочное занятие по плаванию	по
5 де нь	11.12	45 минут	Теоретическое	Лекция Президента Федерации плавания Амурской области, мастера спорта РФ по плаванию Калюжина Р.О	занятие
	11.12	90	Практическое	Учебно-тренировочное (Круговая тренировка)	занятие
6 де нь	12.12	45	Практическое	Учебно-тренировочное занятие по йоге	по
	12.12	90	Практическое	Учебно-тренировочное занятие по плаванию	по
<b>2 неделя</b>					
7 де нь	14.12	45 минут	Теоретическое	Лекция специалистов в области спортивной медицины.	занятие
	14.12	45 минут	Практическое	Занятие по йоге	по
8 де нь	14.12	90 минут	Практическое	Учебно-тренировочное занятие по плаванию	занятие
	15.11	45 минут	Теоретическое	Выполнение дистанционного задания по истории плавания	по
	15.11	90 минут	Практическое	Учебно-тренировочное занятие по плаванию	занятие
9 де нь	16.12	90 минут	Практическое	Контрольное тестирование (уровень владения техническими элементами – старты, повороты, подводная часть, «выходы»)	по
	17.12	45 минут	Теоретическое	Подведение итогов интенсивного курса. Рекомендации старшего тренера МАОУ ДО ДЮСШ №1 г. Благовещенска Р.А. Узлова, методиста, кандидата педагогических наук Федоровой И.Е.	занятие
10 де нь	17.12	45 минут	Практическое	Завершающее учебно-тренировочное занятие. Эстафеты	по

План теоретических занятий с применением дистанционных технологий

Номер занятия	Количество часов	Тема занятия	Формы контроля
1.	1	Техника и терминология плавания	Контрольные вопросы
2.	1	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка пловца	Контрольные вопросы

## 2.5. Формы аттестации и комплекс диагностических мероприятий

В рамках интенсивного курса по плаванию «Стать чемпионом» планируется провести комплекс диагностических мероприятий, которые помогут оценить уровень подготовки спортсменов, определить их профессиональную пригодность, проследить динамику результатов в процессе работы.

Исследования помогут получить максимально точный портрет спортсмена, чтобы в дальнейшем грамотно выстроить траекторию его индивидуального развития.

По итогам тестирования формируется список кандидатов из числа спортивно-одаренных детей для участия в областных летних учебно-тренировочных сборах 2021 года.

Основные формы аттестации:

-сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП  
-тестирование.

### **КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ** (Теоретический блок)

Контрольные вопросы

- \* Какие физические качества развивает плавание?
- \* В чем психологические преимущества плавания?

### **Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы интенсивного курса (практическая часть)**

Общая и специальная физическая подготовленность на суше

«Бросок набивного мяча». Упражнение выполняется из положения сидя на стартовой линии, ноги вытянуты вперед. Махом двух рук выполняется бросок набивного мяча из-за головы. Оценивается дальность броска в метрах и сантиметрах.

Инвентарь: набивной мяч (медцинбол) вес 1 кг (один кг), рулетка для измерения.

«Наклон вперед стоя на возвышенности». Упражнение выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух линеек укрепленных таким образом, что нулевые отметки линеек совпадают между собой и верхним краем скамейки. Оценка упражнения в сантиметрах: результаты выше края скамьи со знаком «минус», ниже – со знаком «плюс». Запрещается: сгибать ноги в коленях и выполнять упражнение рывками.

Инвентарь: возвышенность (скамейка тумба и т.п.), линейка.

«Выкрут прямых рук вперед-назад». Упражнение выполняется из положения стоя руки вниз, хватом палки сверху, спортсмен поднимает руки вверх и переводит палку назад за спину, не сгибая рук в локтевых суставах, затем возвращает палку в исходное положение. Оценка упражнения: определяется расстояние в сантиметрах между внутренними точками хвата.

Инвентарь: гимнастическая палка, линейка.

#### Специальная физическая подготовленность в воде

- Сила тяги при плавании на привязи: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации.
- Скоростные возможности (25-50 м).
- Выносливость в гликолитической анаэробной зоне (тест 4 x 50 м с отдыхом 10с).
- Выносливость в смешанной зоне (тест 10 x100 м с отдыхом 15 с).
- Выносливость на уровне ПАНО (тест 2000 м для спринтеров и средневики и 3000 м для стайеров).
- Построение индивидуальной «лактагной кривой» и определение скорости на пороге анаэробного обмена (ПАНО) по результатам теста 8 x 200 м.

#### Техническая (плавательная) подготовленность

- Обтекаемость (длина скольжения).
- Оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе).
- Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.
- Техника плавания всеми способами: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации.
- Оценка темпа и шага на соревновательной скорости.
- Выполнение тестов 3-6 x 50 м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.

#### Текущий контроль

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Для оценки текущего состояния пловца, степени его готовности к выполнению предстоящих нагрузок целесообразно использовать стандартизированные тесты с непременным проплаванием короткой дистанции с регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС). Чаще всего применяется проплавание дистанции 50 м с интенсивностью 90% от максимальной или 200 м в 3/4 силы после стандартной разминки и отдыха. ЧСС измеряется пальпаторно на сонной артерии 3 раза по 10 с: сразу после окончания, с 50 по 60 с, с 110 по 120 с восстановления (более надежная информация получается при непрерывной регистрации ЧСС в течение 2-3 мин). Общих нормативных значений для этого теста нет, однако при регулярной регистрации увеличение времени проплавания и замедление скорости восстановления ЧСС после нагрузки указывает на ухудшение состояние организма. Такое тестирование рекомендуется проводить перед первой тренировкой микроцикла (в понедельник) для спортсменов II разряда и выше в периоды напряженных нагрузок.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

#### **Ориентировочные нормативы оценки физического развития и показателей физической подготовленности юных пловцов.**

Показатели	Оценка нормы	Девушки					Юноши								
		11	12	13	14	15	11	12	13	14	15				
Длина тела	верхняя	158	162	167	175	178	161	167	172	178	186				
	средняя	153	157	161	166	169	152	156	162	168	175				
	нижняя	148	152	156	158	160	143	145	153	159	164				
Вес	верхняя	41	47	53	58	64	46	51	56	68	73				
	средняя	37	41	47	51	57	40	45	50	58	63				
	нижняя	32	36	40	43	50	31	38	44	48	53				
ЖЭЛ	верхняя	2800	3200	3700	4300	4800	4000	4500	5000	5500	6200				
	средняя	2400	2800	3300	4000	4400	3500	3800	4100	4800	5300				
	нижняя	2000	2400	2800	3600	4000	2600	3000	3200	4000	4500				
Прыжок в	верхняя	192	205	222	249	265	197	212	237	252	268				
Длину с	средняя	182	195	210	236	252	185	197	218	238	252				
места	нижняя	164	175	186	204	210	175	185	204	218	232				
Прыжок	верхняя	35	40	46	48	50	42	45	48	52	55				
вверх с	средняя	30	35	40	42	46	38	42	45	48	52				
места	нижняя	26	30	34	38	42	32	35	40	44	48				

Подтягивание	верхняя	6	7	8	9	10	6	7	9	11	15
	средняя	4	4	5	6	6	4	4	6	7	9
	нижняя	2	2	3	3	3	2	2	3	4	6
Выкрут палки	верхняя	55	50	45	40	35	58	55	50	45	40
	средняя	35	30	30	20	15	38	35	30	25	20
	нижняя	25	20	20	10	10	30	25	20	15	15

### 3.2. Информационное обеспечение

Сопровождение фото и видеосъемкой, размещение информационных постов в сети Интернет.

### 3.3. Материально-техническая база и инфраструктура смены

- Плавательный бассейн, 25 м
- Спортивный зал
- Компьютерная техника для дистанционного обучения и проведения онлайн лекций и презентаций
- Кардио тренажеры
- Скакалки
- Спортивная резина
- Доски для плавания
- Индивидуальный плавательный инвентарь спортсмена ( трубки, ласты, лопатки)

### 3.4. Место проведения

Программа будет проводиться на базе

г. Благовещенск, ул. Краснофлотская, 105, МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ТРЕНЕРА - ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

1. Приказ Министерства спорта России от 19.01. 2018 г. № 41 «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание».
2. Приказ Министерства образования и науки России от 28.12.2010 г. № 2106
3. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
4. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 (ред. от 05. 09.2019) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09. 2013г. №730. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в областях физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.04.2013 г. №164 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание».
7. Абсалямов Т. М., Тимакова Т. С. Научное обеспечение подготовки пловцов.- Москва : Физкультура и спорт, 1983.
8. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2013.
9. Викулов А.Д. Плавание. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.
10. Козлов А.В. Плавание доступно всем. Методические рекомендации для тренеров. – Л.: Лениздат, 1986.
11. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 2009.
12. Макаренко Л.П.. Техническое мастерство пловцов.- Москва: Физкультура и спорт, 1975.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.: Астрель, 2003.
14. Платонов В. Н., Вайцекровский С. М. Тренировка пловцов высокого класса.- Москва: Физкультура и спорт, 1983.
15. Платонов В. Н., Фесенко С. П. Сильнейшие пловцы мира. – Москва: Физкультура и спорт, 1990.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ КУРСА

1. Коновалов, Е. Человек в воде / Е. Коновалов. – Новосибирск: западно-Сибирское книжное издательство, 1979.
2. Коновалов Е. Ты сильнее воды. – Новосибирск: Западно-Сибирское книжное издательство, 1985.

3. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 2009.

4. Спортивное плавание. Путь к успеху. В 2 книгах (комплект из 2 книг). - М.: Олимп, 2011.

\* Участникам курса рекомендовано также пользоваться материалами учебно-методического комплекса, разработанного под данную программу (тексты, презентации), имеющегося в базе методического кабинета школы.