

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей № 179 Калининского района Санкт-Петербурга

Принято  
Педагогическим советом  
ГБОУ лицей №179 Калининского района  
Санкт-Петербурга  
протокол № 11 от «02» июня 2021 г.



Утверждаю  
директор ГБОУ лицей №179  
Калининского района Санкт-  
Петербурга  
Л.А.Батова  
приказ № 113 от «03» июня 2021г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«Водное поло»**

Возраст учащихся: 9-12 лет  
Срок реализации: 2 года

Разработчик:  
Назарова Ольга Сергеевна  
Педагог дополнительного образования

2021 - 2022 учебный год

### **Пояснительная записка**

**Программа ОДОД «Водное поло»** (далее Программа), составлена на основе:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования) (для 5-9 классов образовательных организаций, а также для X классов образовательных организаций, в 2021/2022 учебном году);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016 №40937).
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 мая 2013 г. № ИР-352/09 «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 июля 2013 г. № 09-879 «О направлении рекомендаций по формированию перечня мер и мероприятий по реализации Программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательной школе»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10); Распоряжением Комитета по образованию от 16.04.2020 № 988-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021/2022 учебном году»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 августа 2017 г. № 09-1672 “О направлении методических рекомендаций”
- Устав ГБОУ лицей №179 Калининского района Санкт-Петербурга,
- Образовательные программы ГБОУ лицей № 179 Калининского района Санкт-Петербурга.

Федеральный закон «О внесении изменений в Закон Российской Федерации «Об образовании» в части применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий» устанавливает, что при реализации образовательных программ независимо от форм получения образования могут применяться электронное обучение, дистанционные образовательные технологии в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке

государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования. Федеральный закон принят Государственной Думой 14 февраля 2012 года и одобрен Советом Федерации 22 февраля 2012 года.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

Сегодня спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спорт является важным социальным фактором в деле формирования человека. Спортивные занятия с детьми и подростками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Данная программа направлена на формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья, посредством развития физических качеств, воспитания потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием.

**Актуальность**

Занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье учащихся. Программа «Водное поло» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся. По средствам водного поло также развиваются коммуникативные, волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

**Объём и сроки реализации программы**

Срок реализации - 2 года

- 1 год обучения - 2 часа в неделю (1 раза по 2 часа). Всего 72 часа.

- 2 год обучения - 2 часа в неделю (1 раза по 2 часа). Всего 72 часа.

**Отличительные особенности**

Программа разработана для интеграции основного и дополнительного образования на основе примерной программы спортивной подготовки по водному поло для спортивных школ.

**Адресат программы**

Программа предназначена для занятий мальчиков и девочек совместно. Возраст учащихся 9- 12 лет. Для начала занятий требуется умение держаться на воде. Не учитываются антропометрические данные ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься водным поло.

**Цели программы.**

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

**Задачи.**

Обучающие:

- обучение основам техники и тактики водного поло и широкому кругу двигательных навыков содействовать формированию жизненно важных двигательных качеств, навыков и умений.
- приобретение учащимися знаний о водном поло в целом, его особенностях.

Развивающие:

- укрепление здоровья
- устранение недостатков физического развития

- развитие аэробной выносливости, быстроты, скоростных, силовых и координационных способностей
- Воспитательные:
- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
- воспитание морально-этических и волевых качеств

**Условия реализации программы.** Уровень освоения – общекультурный. В группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься водным поло, при условии медицинского допуска. Требуется умение держаться на воде. В конце учебного года проводится тестирование учащихся. По их результатам принимается решение о зачислении или не зачислении в группу 2 года. Количество учащихся в группе: 1 год – не менее 15.

2 год – не менее 12.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в бассейне лица при наличии спортивного инвентаря.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Особенности организации образовательного процесса: теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, контрольные и итоговые занятия.

### **Планируемые результаты**

#### Предметные:

- обучение основам техники водного поло и широкому кругу двигательных навыков

#### Метапредметные:

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- улучшение состояния здоровья;
- устранение недостатков физического развития;

#### Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям водным поло и к здоровому образу жизни;
- формирование морально-этических и волевых качеств.

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Опрос, тестирование
2.	Общеразвивающие физические упражнения	28	4	24	Сдача нормативов
3.	Специальные физические упражнения	39	6	33	Сдача нормативов
4.	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Соревнования
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>11</b>	<b>61</b>	

(1-й год обучения)

#### Задачи.

##### 1. Обучающие:

- обучение основам техники и тактики водного поло и широкому кругу двигательных навыков содействовать формированию жизненно важных двигательных качеств, навыков и умений.
- приобретение учащимися знаний о водном поло в целом.

##### 2. Развивающие:

- укрепление здоровья
- устранение недостатков физического развития
- развитие аэробной выносливости, быстроты, скоростных, силовых и координационных способностей

##### 3. Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
- формирование морально-этических и волевых качеств

**Условия реализации программы.** Уровень освоения – общекультурный. В группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься водным поло, при условии медицинского допуска. Требуется умение держаться на воде. В конце учебного года проводится тестирование учащихся. По их результатам принимается решение о зачислении или не зачислении в группу 2 года. Количество учащихся в группе: 1 год – не менее 15.

**Материально-техническое оснащение:** занятия проводятся в бассейне гимназии при наличии спортивного инвентаря.

**Формы организации образовательного процесса:** групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

**Особенности организации образовательного процесса:** теория, общефизическая

подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, контрольные и итоговые занятия.

### **Планируемые результаты освоения программы учащимися**

По истечению реализации программы 1 года обучения учащиеся **должны знать:**

- Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по водному поло;
- Правила поведения в бассейне;
- Правила гигиены и режим дня;
- Правила проведения соревнований по водному поло.

По истечению реализации программы 1 года обучения учащиеся **должны уметь:**

- Выполнять ватерпольные способы перемещения в воде;
- Выполнять базовые упражнения техники владения мячом;
- Выполнять бросковую технику.

### **Контроль освоения программы**

- участие в соревнованиях по общей физической подготовке
- участие в соревнованиях по водному поло соответствующих уровню учащихся
- участие в показательных выступлениях

### **Материально-техническое оснащение**

- Наглядные пособия
- Информационно-образовательные ресурсы
- Мячи
- Досочки
- Ворота
- Набивные мячи
- Ватерпольные шапочки

### **Методическое обеспечение программы**

- Теоретические занятия
- Практические групповые занятия
- Комбинированные занятия
- Беседы
- Игры

## **Содержание программы**

*(1-й год обучения)*

### **Теоретическая подготовка**

Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по водному поло. Правила поведения в бассейне (Дисциплина). Правила гигиены и режимы дня. Понятие о гигиене и санитарии.

Физическая культура и спорт в России. Терминология, техника и тактика водного поло.

Правила проведения соревнований по водному поло.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время

отдыха.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

### **Структура тренировочного занятия**

Занятие состоит из 3 частей:

1. подготовительной части
2. основной части
3. заключительной части

В **подготовительной части занятия** сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются общеразвивающие упражнения, плавательная разминка, упражнения на гибкость и подвижность в суставах.

В **основной части занятия** решаются задачи овладения элементами технических элементов игры в водное поло. Изучается и совершенствуется техника перемещений, пасов, бросков, различных приёмов и игровых элементов. В ней применяются специально-подготовительные и специальные упражнения.

**Заключительная часть занятия** направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью упражнений на расслабление. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние занимающихся и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

### **Общеразвивающие и специальные упражнения**

Применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в водном поло (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах).

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыков, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; некоторые легкоатлетические упражнения, плавание.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

Совершенствование физических качеств на этапе начальной подготовки путем применения общеразвивающих физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью специальных средств подготовки.

### **Упражнения на расслабление**

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

### **Подвижные и спортивные игры**

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, плавания, типа: «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната», «Эстафеты на воде», «Нейтральный». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол, мини-водное поло и др.).

### **Силовая подготовка**

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (ватерпольные мячи, набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших снарядов (шведская стенка, перекладина, досочки). Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

### **Развитие подвижности суставов и гибкости**

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, плавание кролем на спине и на груди, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избегания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части занятия или между отдельными подходами на силовых занятиях.

### **Контрольные и итоговые занятия**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

### **Учебный план 2 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Опрос, тестирование
2.	Общеразвивающие физические упражнения	22	2	20	Сдача нормативов



3.	Специальные физические упражнения	45	5	40	Сдача нормативов
4.	Контрольные и итоговые занятия	4		4	Соревнования
<b>Итого</b>		72	8	64	

### **Рабочая программа** (2-й год обучения)

#### **Задачи.**

#### **4. Обучающие:**

- закрепить технику и тактику .
- закрепить знания о водном поло в целом.

#### **5. Развивающие:**

- Обеспечить развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся условиях

#### **6. Воспитательные:**

- Воспитать психологическую устойчивость.
- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
- Воспитать силу воли, стремление к победе.

**Условия реализации программы.** Уровень освоения – общекультурный. В группу второго года обучения принимаются все желающие заниматься единоборствами, при условии медицинского допуска, прошедшие подготовку в группе 1 года обучения. В конце учебного года проводится тестирование учащихся.

Количество учащихся в группе: 2 год – не менее 12.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в бассейне гимназии при наличии спортивного инвентаря.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Особенности организации образовательного процесса: теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, контрольные и итоговые занятия.

#### **Планируемые результаты освоения программы учащимися**

По истечению реализации программы 2 года обучения учащиеся **должны знать:**

- Физическая культура и спорт в России;
- Состояние и развитие водного поло в России;
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

По истечению реализации программы 2 года обучения учащиеся **должны уметь:**

- Выполнять индивидуальные приёмы с мячом;
- Выполнять упражнения с мячом с партнёрами ;
- Выполнять бросковую технику.

#### **Контроль освоения программы**

- участие в соревнованиях по общей физической подготовке
- участие в соревнованиях по водному поло, соответствующих уровню учащихся
- участие в показательных выступлениях

#### **Материально-техническое оснащение**

- Наглядные пособия
- Информационно-образовательные ресурсы
- Ватерпольные мячи
- Ворота
- Набивные мячи
- Досочки
- Ватерпольные шапочки

#### **Методическое обеспечение программы**

- Теоретические занятия
- Практические групповые занятия
- Комбинированные занятия
- Беседы
- Игры

#### **• Календарный учебный график**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
<b>1 год</b>	01.09.	25.05.	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
<b>2 год</b>	01.09.	25.05.	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

#### **Теоретическая подготовка**

Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по водному поло. Правила поведения в бассейне (Дисциплина). Правила гигиены и режимы дня. Понятие о гигиене и санитарии.

Физическая культура и спорт в России. Терминология, техника и тактика водного поло.

Правила проведения соревнований по водному поло.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

### **Структура тренировочного занятия**

Занятие состоит из 3 частей:

4. подготовительной части
5. основной части
6. заключительной части

В **подготовительной части занятия** сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются общеразвивающие упражнения, плавательная разминка, упражнения на гибкость и подвижность в суставах.

В **основной части занятия** решаются задачи овладения элементами технических элементов игры в водное поло. Изучается и совершенствуется техника перемещений, пасов, бросков, различных приёмов и игровых элементов. В ней применяются специально-подготовительные и специальные упражнения.

**Заключительная часть занятия** направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью упражнений на расслабление. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние занимающихся и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

### **Общеразвивающие и специальные упражнения**

Применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в водном поло (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах).

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыков, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; некоторые легкоатлетические упражнения, плавание.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

Совершенствование физических качеств на этапе начальной подготовки путем применения общеразвивающих физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью специальных средств подготовки.

### **Упражнения на расслабление**

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

### **Подвижные и спортивные игры**

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, плавания, типа: «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната», «Эстафеты на воде»,

«Нейтральный». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол, мини-водное поло и др.).

### **Силовая подготовка**

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (ватерпольные мячи, набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших снарядов (шведская стенка, перекладина, досочки). Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределяемом количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

### **Развитие подвижности суставов и гибкости**

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, плавание кролем на спине и на груди, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избегания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части занятия или между отдельными подходами на силовых занятиях.

### **Оценочные и методические материалы**

#### **Методы выявления результатов:**

- теоретическая подготовка – зачёт;
- общая физическая подготовка - контрольные испытания;
- специальная физическая подготовка - контрольные испытания;
- техническая подготовка - контрольные испытания, соревнования;
- тактическая подготовка – соревнования, зачёт.

#### **Виды контроля:**

- входной контроль - собеседование, тестирование,
- текущий контроль - опрос, выполнение практических упражнений,
- итоговый контроль – соревнования, показательные выступления.
- анонсы, результаты участия в мероприятиях на сайте <https://vk.com/lyceum179swimming>

### **Формы подведения итогов**

#### **Контрольные испытания и тестирование:**

- по общефизической и специальной подготовке, открытые тренировочные занятия, соревновательная практика;
- открытые занятия для родителей с последующим опросом качества проводимых занятий;
- тестирование учащихся по освоению учащимися образовательной программы.

#### **Параметры результативности освоения программы:**

- опыт освоения теории;
- опыт освоения практической деятельности;
- опыт владения тактическими приёмами;
- опыт эмоциональных отношений;
- участие в соревновательной практике.

### **Список использованной литературы:**

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по водному поло («Советский спорт» 2005г.)
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой («Физкультура и спорт» 2000г.)
3. Макаренко Л.П. Юный пловец («Физкультура и спорт» 1983г.)
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2003г.)
5. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде («Физкультура и спорт» 1986г.)

### **Перечень электронных образовательных ресурсов**

1. <https://vk.com/lyceum179swimming>  
([https://vk.com/topic-171350227\\_45028148](https://vk.com/topic-171350227_45028148))
2. <http://russwimming.ru/> - Всероссийская Федерация плавания
3. <http://swim-video.ru/> - Видео по плаванию
4. <http://www.swimming.ru/> - Ведущий сайт о спортивном плавании в России. Новости, протоколы соревнований, статьи
5. <http://www.sib-swimming.ru/> - Спортивное плавание: статистика, протоколы, рейтинги, информация
6. <http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2> - Информация для самостоятельного обучения двигательным навыкам, таким как плавание кролем или баттерфляем. Материалы для улучшения физической формы: комплексы упражнений для похудения, развития физических качеств и многое другое
7. [http://krugosvet.ru/enc/sport/PLAVANIE\\_NA\\_SPORTIVNIE\\_DISTANTSII.html](http://krugosvet.ru/enc/sport/PLAVANIE_NA_SPORTIVNIE_DISTANTSII.html) - Энциклопедия Кругосвет Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия
8. <http://plavaem.info/> - сайт, посвященный оздоровительному и спортивному плаванию, а также здоровому образу жизни
9. <http://www.swimming.ru/> - крупнейший Российский сайт, посвященный плаванию;
10. <http://www.lib.sportedu.ru/> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ