

## Аннотация

к «Рабочей программе по плаванию спорт глухих для группы этапа высшего спортивного мастерства»  
на 2023-2024 учебно-тренировочный год

Рабочая программа по плаванию спорт глухих для группы этапа высшего спортивного мастерства составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1051.

Цель Программы: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, способствование личностному развитию занимающихся, укреплению здоровья и всестороннего удовлетворения образовательных потребностей в области физической культуры и спорта.

Основные задачи:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

Информация о количестве часов: 24 часа в неделю, 1248 часов в год.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СУРДЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Принято на заседании  
педагогического совета  
(протокол № 3 от 29.06.2023г.)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО СШСР  
\_\_\_\_\_ А.Г. Богачева  
Приказ от 30.06.2023г. № 30 – од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ПЛАВАНИЮ СПОРТ ГЛУХИХ  
для группы этапа высшего спортивного мастерства

Разработчик:

Козлов В.В. –

Тренер-преподаватель МБУДО СШСР

г.Смоленск,  
2023г.

## **I. Общие положения**

Рабочая программа по плаванию спорт глухих на этапе высшего спортивного мастерства.

Разработана в соответствии с:

- федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1051<sup>1</sup> (далее – ФССП).

- Учебным планом МБУДО СШСР.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, способствование личностному развитию занимающихся, укреплению здоровья и всестороннего удовлетворения образовательных потребностей в области физической культуры и спорта.

---

<sup>1</sup>

(зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022, регистрационный № 716668).

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Срок реализации этапов спортивной подготовки не ограничивается.  
Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку:

- на этапе высшего спортивного мастерства с 12 лет.

Количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

- на этапе высшего спортивного мастерства – 2 человека.

4. Объем Программы на этапе высшего спортивного мастерства:

- количество часов в неделю – 24, общее количество часов – 1248;

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные и смешанные.

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Этап высшего спортивного мастерства
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям	
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъектам Российской Федерации	14
2.	Специальные учебно-тренировочные мероприятия	
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18
2.2	Восстановительные мероприятия	

2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период	
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	

### Объем соревновательной деятельности

№ п/п	Виды спортивных соревнований	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Этап высшего спортивного мастерства
1.	Контрольные	8
2.	Отборочные	2
3.	Основные	4

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах
		24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		2
		Наполняемость групп (человек)
	1	
	<b>Теоретическая подготовка</b>	
1.	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	2
2.	Социальные функции спорта	2
3.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	2
4.	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	1
5.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	1
6.	Восстановительные средства и мероприятия	2
	<b>Всего:</b>	<b>10</b>
	<b>Практическая подготовка</b>	
1.	Общая физическая подготовка	248
2.	Специальная физическая подготовка	378
3.	Участие в спортивных соревнованиях	90
4.	Техническая подготовка	376

5.	Тактическая подготовка	10
6.	Интегральная подготовка	50
7.	Психологическая подготовка	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8
9.	Инструкторская практика	8
10.	Судейская практика	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	26
12.	Восстановительные мероприятия	26
Общее количество часов в год		1248

## 7. Календарный план воспитательной работы

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после	В течение года



№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagnal.net">https://newrusada.triagnal.net</a>
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводятся с целью получения спортсменами звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у спортсменов, воспитывается мотивация к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважения к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортсмены групп высшего спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче.

### План инструкторской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап высшего спортивного мастерства	1. Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки	В течение года
	2. Введение дневника тренировок с регистрации объема и интенсивности выполняемых тренировочных нагрузок.	В течение года
	3. Подготовка и проведение беседы с юными пловцами по истории развития плавания глухих, о сурдлимпийском движении в России.	В течение года
	4. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий в группе начальной подготовки.	В течение года

	5.Самостоятельная работа в качестве тренера и инструктора по спорту.	В течение года
--	--	----------------

### План судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап высшего спортивного мастерства	<b>ТЕОРИЯ</b> Положение о соревнованиях. Заявки.	В течение года
	Порядок выступления в соревнованиях команд и участников.	В течение года
	Определение победителей.	В течение года
	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров.	В течение года
	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей.	В течение года
	Методика и техника судейства.	В течение года
	Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время проведения соревнований.	В течение года
	Оборудование и инвентарь на соревнованиях.	В течение года
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b> Практика судейства соревнований по ОФП, СФП.	В течение года
	Практика судейства соревнований учреждения.	В течение года

10. Планы медицинских, медико- биологических мероприятий и применения восстановительных средств

**План медицинских, медико- биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Года спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап высшего спортивного мастерства		УМО	2 раза в год
		Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.	В течение года
		Врачебно- педагогические наблюдения в процессе спортивно подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки	В течение года
		Санитарно- гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой, обувью	В течение года
		Медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы	В течение года
		Контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников	В течение года
		Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности :фармакологические средства восстановления, кислородотерапия, теплотерапия.	

На этапе высшего спортивного мастерства большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адапционных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

### III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных

соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены в Таблицах 1

**Таблица 1 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Плавание 3000 м вольным стилем	мин, с	без учета времени	
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	не менее 180
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи	количество раз	не менее 12	не менее 10
Уровень спортивной квалификации				
1	Спортивное звание – «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса»			



#### IV. Рабочая программа по плаванию спорт глухих

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

##### Этап высшего спортивного мастерства

Разделы подготовки	Всего	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	248	21	21	20	20	21	21	21	21	21	21	20	20
Специальная физическая подготовка	378	31	26	33	30	32	34	34	33	32	30	32	31
Участие в спортивных соревнованиях	90	7	8	8	8	8	7	7	7	7	8	8	7
Техническая подготовка	376	31	27	32	30	33	33	33	33	31	30	31	32
Тактическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1
Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1
Интегральная подготовка	50	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4
Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	1	1	1		1			1		1	1	1
Инструкторская практика	8	1	1	1	1	1			1	1			1
Судейская практика	8	1	1			1			1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические мероприятия	26	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2
Восстановительные мероприятия	26	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
<b>Всего</b>	<b>1248</b>	<b>104</b>	<b>96</b>	<b>108</b>	<b>100</b>	<b>108</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>108</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>

## 15. Учебно-тематический план

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 120</p>	<p>май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>

## Печатные ресурсы

1 Афанасьев В.З., Спортивное плавание, Учебник для вузов физической культуры / В.З. Афанасьев, Н.Ж. Булгакова, А.Р. Воронцов, Л.П. Макаренко, С.Н. Морозов, В.Р. Соломатин, Е.А. Ширковец// - М.: ФОН, 1996. – 430 с., ил.

2 Бородич Л.А., Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков: Кн. для учителя; из опыта работы / Л.А. Бородич, Р.Д. Назарова //- М.; Просвещение, 1988.-77 с.: ил.

3 Булгакова Н.Ж., Плавание: Учебник для вузов / Н.Ж. Булгакова [и др.]; под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой// - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 400 с., ил.

4 Кашин А.А., Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.А. Кашин, О.И. Попов, В.В. Смирнов //– М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.

5 Кашников В.С., Основы физической реабилитации при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата: Учебно-методическое пособие / В.С. Кашников, С.А. Егорова // - Ставрополь: Изд., 2007 - 52 с., 7 ил.

6 Платонов В.Н., Сильнейшие пловцы мира. (Методика спортивной тренировки.)/ В.Н. Платонов, С.Л. Фесенко// – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 304 о., ил.

7 Протченко Т.А., Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практическое пособие / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов// - М.: Айрис-пресс, 2003. – 80 с.

8 Сладкова Н.А., Типовая программа спортивной подготовки спортсменов с ОВЗ и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию Параолимпийский комитет России /Н.А. Сладкова// – М. : Советский спорт, 2012. – 120 с.

9 Смоленская Т.Б., Спорт в школе и здоровье детей / Т.Б. Смоленская, Т.А. Анохина.// – М.: Первое сентября, 2007. – 127 с.

10 Шебеко В.Н., Физическое воспитание дошкольника / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина// Москва.: Просвещение, – 2000. – 125 с.

### **Электронные образовательные и информационные ресурсы**

<http://www.russwimming.ru/> - официальный сайт Всероссийской Федерации плавания;

<http://www.swimming.ru/> - крупнейший Российский сайт, посвященный плаванию;

<https://osfsg.ru/> - Федерация спорта глухих ОСФСГ;

<http://www.swim-video.ru> - подборка видеофайлов по технике плавания;

<http://www.sport.pi.stedu.ru> - научно-образовательный центр инновационных технологий и научно-методическое обеспечение системы физического воспитания и спорта;

<https://smolvog.ru/> общественная региональная организация спорта глухих Смоленской области ;

<http://www.dissercat.com> - Электронная библиотека диссертаций;

<http://www.netedu.ru> - Сетевое образование, экспертиза, учебники;

<http://www.lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ;

<http://www.apkppro.ru> -Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ;

<https://sport.admin-smolensk.ru/> - официальный сайт Управления спорта Смоленской области.