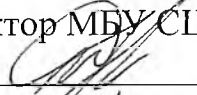


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «РУССКИЙ МЕДВЕДЬ»

ПРИНЯТО:

на заседании тренерского совета  
МБУ СШ «Русский медведь»  
Протокол № 2  
от «01» мая 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ СШ «Русский медведь»  
  
\_\_\_\_\_ М.А. Шульга  
Приказ № 26/3  
от «01» мая 2021г.

ПРОГРАММА  
ПО ПЛАВАНИЮ «ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ РАЗНОГО  
ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ГЛУБОКОГО БАССЕЙНА»

Срок реализации программы: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

## ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВНИЮ ДЕТЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ГЛУБОКОГО БАССЕЙНА

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание для человека - это жизненно необходимый прикладной навык. Массовое обучение плаванию детей - средство предупреждения несчастных случаев на воде. Умение плавать сохранит ребенку жизнь, если он по той или иной причине оказался в водоеме.

Еще в Древней Греции о некультурном человеке говорили: «Он не умеет ни плавать, ни читать». А в России еще в 1776 г. в издании месяцеслова отмечалось: «По справедливости, надлежало бы каждому молодому человеку учиться плавать, поскольку во многих случаях от умения плавать зависит спасение жизни».

Плавание доступно каждому человеку в любом возрасте и при любой конституции тела. Как один из самых необходимых видов физических упражнений, плавание особенно полезно в детском возрасте, так как очевидна его оздоровительная функция в укреплении опорно-двигательного аппарата, формировании «мышечного корсета», что способствует выработке хорошей осанки, общему физическому развитию, а также содействует формированию гигиенических навыков и закаливанию организма.

**Цель программы:** создание условий для обучения детей жизненно важному навыку - плаванию как средству развития физических и личностных качеств.

#### **Задачи программы:**

- преподавать воспитанникам теоретические знания по технике плавания, правилам гигиены, способам закаливания;
- научить ребят проплывать дистанцию 25, 50, 100, 400 м. и более (в зависимости от возраста и ступени обучения) любым избранным стилем;
- воспитать высоконравственную и волевою личность;
- научить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстремальных ситуациях на воде;
- воспитать потребность в систематических занятиях плаванием, стремление вести здоровый образ жизни, способность ценить красоту движений;
- развить у ребенка необходимые физические качества, хорошую координацию движений.

**Отличие данной программы** от уже существующих в этой области в том, что она реализуется в условиях глубокого бассейна, для всех желающих научиться плавать без ограничения по ростовым параметрам. Минимальная глубина бассейна - 1,20 м., а максимальная - 1,80 м.

- занятия проводятся на крайних дорожках бассейна (для не умеющих плавать и плохо держащихся на воде детей);
- для ребят, которые не касаются дна ногами, с первых занятий используются поддерживающие средства: нарукавники, доски, ласты, калабашки;
- делается акцент на освоение каждого стиля в такой последовательности: сначала кролем на спине, затем кролем на груди и т.д.;
- сокращается период подготовительных упражнений для привыкания к воде;
- использование учебных прыжков в воду уже с 3-го занятия ускоряет процесс привыкания;
- большое внимание уделяется психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед водой, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности;
- разучиваются элементы прикладного плавания: «отдых на воде», стойка на воде на ногах, на руках, ныряние.
- за счет увеличения количества посещения занятий по плавательной подготовки (2 раза в неделю), появилась возможность дополнительного закрепления и совершенствования ранее изученного материала;

Несмотря на трудности начального периода, обучение детей плаванию в условиях глубокого бассейна оказывается значительно результативнее занятий в «лягушатниках».

Более подробно:

Настоящая программа предусматривает **комплектование групп по возрастам**, с учётом психофизиологических особенностей детского организма, уровня начальной подготовки ребенка:

- **младшая группа - 6 - 8 лет;**
- **средняя группа - 9 - 11 лет;**
- **старшая группа - 12-14 лет;**
- **подростковая группа - 15-18 лет.**

Зачисляются в группы все дети без противопоказаний по состоянию здоровья при наличии медицинской справки и заявлению.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 академическому часу

С начала занятия проводятся на обходной дорожке - разминка на суше.

Продолжительность занятий в воде 45 мин.

Комплектование групп формируется по уровню подготовленности обучающихся на усмотрение инструктора по плаванию, не выходя за рамки предусмотренные программой.

Младшая Группа (дети 6 – 8 лет)		Средняя Группа (дети 9 – 11 лет)		Старшая Группа (дети 12 – 14 лет)		Подростковая группа (15 – 18 лет)	
1 год "А"	держаться на воде	Не умеющие плавать, слабо плавающие	держаться на воде	Не умеющие плавать, слабо плавающие	Умеющие плавать	Не умеющие плавать слабо плавающие	Умеющие плавать
	1 год "Б"	1 год "А"	1 год "Б"	1 год "А"	1 год "Б"	1 год "А"	1 год "Б"

Срок обучения по плаванию определяется физическими и психологическими данными воспитанника на основе результатов освоения программы. Закончив начальный курс обучения – 1 год, обучающийся может или завершить занятия, если его устраивает тот уровень плавания, которого он уже достиг, или продолжить совершенствование техники спортивных стилей плавания улучшая свои результаты переходя на следующий этап обучения.

В начале и в конце результаты обучения детей и подростков оцениваются педагогом дополнительного образования на контрольном занятии. В течение учебного процесса проводятся контрольные срезы на овладение разученных способов и приёмов техники плавания.

Занятия проводятся в период с 01 сентября по 31 мая каждого учебного года.

## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

### Тема 1. Правила поведения и техника безопасности на воде.

Правила поведения в плавательном бассейне ГБОУ Школа № 1741, (место встречи с педагогом, снятие уличной обуви, раздевание, открывание кранов с горячей и холодной водой, мытье под душем, закрывание кранов, выход из душа и т.д.)

Техника безопасности на воде: проверка физического состояния детей до и после занятий, вход и выход из воды по команде педагога, спуск в воду в мелкой части бассейна, первые проплывы со страховочным шестом под контролем тренера, использование борта бассейна и разделительных дорожек для отдыха, прыжки в воду

## **Тема 2. Влияние плавания на организм занимающихся.**

Влияние плавания на сердечно-сосудистую систему ребенка, формирование правильной осанки, укрепление «мышечного корсета» тела, закаливание организма. Гигиена тела, режим питания пловца.

Практика. Регулярные занятия в бассейне способствуют укреплению здоровья ребенка, получению положительных эмоций от движения и формируют умение уверенно чувствовать себя на воде.

## **Тема 3. Оборудование и инвентарь.**

Плавательный бассейн с комплексом необходимых помещений и служб. Основное оборудование для занятий плаванием.

Правила пользования инвентарем: нарукавниками, страховочными поясами, досками, колобашками, ластами, лопатками для плавания, утяжелителями, надувным инвентарем, плавающими матами и т.д. Хранение инвентаря и его уборка.

Практика. Правильное использование оборудования и инвентаря бассейна на занятиях.

## **Тема 4. Подготовительные упражнения для привыкания к воде.**

Значение упражнений для привыкания к воде. Упражнения включают: опускание лица в воду, выдохи в воду, лежание на воде, скольжение вдоль бортика бассейна.

Практика. В условиях глубокого бассейна применяются следующие упражнения:

1. Погружение в воду с головой и открывание глаз у бортика бассейна.
2. Лежание у бортика бассейна, взявшись за него руками (на груди и спине).
3. Отработка ребенком движений ногами (способом "кроль") у бортика бассейна, удерживаясь за него руками.
4. Выдохи в воду.
5. Скольжение вдоль бортика и разделительной дорожки бассейна на груди (с доской в вытянутых руках), на спине (доска за головой или прижата к животу).

Для детей, которые не могут коснуться дна ногами или страдают водобоязнью, занятия проводятся с использованием дополнительного страховочного оборудования.

## **Тема 5. Плавание в ластах.**

Применение ласт; правильный выбор размера, способ надевания. Вхождение в воду. Невозможность хождения в ластах по борту бассейна. Техника плавания.

Практика. Плавание в ластах способом работы ног "кроль" на груди и на спине (с доской, без доски). Плавание в ластах на груди и на спине с движениями ног способом «дельфин». Согласование дыхания и движений рук и ног (плавание на груди и спине).

Участие в соревнованиях по скоростному плаванию в ластах; выявление лучших пловцов в каждой возрастной группе на дистанции 25, 50 или 100 м.

## **Тема 6. Техника спортивных стилей плавания.**

Стили плавания: вольный стиль, на спине, брасс, баттерфляй. Общие представления о технике плавания: работа рук, ног, согласование движений с дыханием.

Практика. В воде (для каждого стиля):

- плавание на ногах + дыхание;
- плавание на руках + дыхание;

В данном разделе для овладения техникой спортивного плавания применяются следующие упражнения в порядке возрастания их трудности. Многие из них могут изучаться параллельно, например вольный стиль и на спине, брасс и баттерфляй.

### **Упражнения для изучения техники плавания на спине** (как наиболее легкого для изучения стиля в таких условиях)

1. Плавание на спине - работа одними ногами способом "кроль", доска за головой.
2. Плавание на спине при помощи движений ног способом "кроль", доска прижата к животу (телу).
3. Плавание на спине - работа только ног способом "кроль", руки вдоль бедер.
4. Плавание на спине с различным положением рук (одна впереди, вторая у бедра; обе руки впереди) при помощи движений ногами способом "кроль".
5. Плавание на спине - работа ногами способом "кроль" и одной рукой.
6. Плавание кролем на спине с одновременным гребком двумя руками до бедер.
7. Плавание на спине с поочередными гребковыми движениями рук: правая прогребла - пауза, левая - пауза (ноги работают непрерывно способом "кроль").
8. Плавание на спине - работа ногами способом "кроль", руки у бедер; сделать 3 гребка правой рукой, затем 3 гребка левой рукой.
9. Плавание на спине: одна рука впереди, вторая у бедра; смена рук через каждые 6 ударов ногами способом "кроль".
10. Плавание на спине только при помощи рук с колобашкой между ногами (движения рук попеременные, одновременные).
11. Плавание на спине в полной координации с движением ног и рук.

### **Упражнения для изучения техники плавания вольным стилем** (кроль на груди)

1. Плавание способом "кроль на груди" при помощи работы ног с доской в руках; вдох через каждые 6 ударов.
2. Плавание способом "кроль на груди" с доской или без доски; работают только ноги; одна рука вытянута вперед, вторая у бедра. Вдох со стороны прижатой к бедру руки, через каждые 25 м - смена положений рук.
3. Плавание способом "кроль на груди" при помощи ног, руки лежат на доске. Выполнить движение правой рукой до бедра и вдохнуть, затем положить руку на доску и выдохнуть. Через каждые 25 м смена рук.
4. Упражнение № 3 выполнить без доски. Проплыть 25 м кролем при помощи ног и движений одной рукой.
5. Плавание способом "кроль на груди"; работают только ноги, руки лежат на доске. Выполнить гребок правой рукой до бедра и сделать вдох, затем руку пронести над водой и выдохнуть, а затем выполнить гребок левой рукой, не делая вдоха (т. е. под правую руку -вдох, под левую - пауза). Упражнение повторять неоднократно, пока занимающиеся не запомнят согласование движений при плавании данным способом.
6. Плавание способом работы ног "кроль" без доски на груди; под правую руку вдох, под левую - пауза. Согласование движений рук в способе "кроль на груди" - поочередные гребки руками.
7. Плавание способом "кроль на груди" при задержке дыхания.
8. Плавание способом "кроль на груди": 3 гребка правой рукой, затем 3 гребка левой;

9. Плавание способом "кроль на груди": одна рука впереди, вторая сзади, смена положений рук через каждые 6 ударов ногами.

10. Плавание способом "кроль на груди": дыхание 3х3, 5х5.

### **Упражнения для овладения техникой плавания брасс.**

1. Лежа на спине, отрабатывать движения ногами стиля "брасс".
2. Лежа на груди с доской в руках, отрабатывать движения ногами, Ноги подтянуть - вдох, толчок ногами - выдох.
3. Плавание стилем "брасс" при помощи ног: руки впереди или у бедер.
4. Плавание стилем "брасс" при помощи рук с калабашкой между ног. Руки согнуты в локтях - вдох, вытянуты вперед - выдох.
5. Плавание стилем "брасс" с отдельной координацией движений рук и ног на задержке дыхания.
6. Плавание стилем "брасс" со слитной координацией движений рук и ног и с дыханием.
7. Плавание способом движения ног "брасс" на спине.

### **Упражнения для изучения техники плавания баттерфляй.**

1. Плавание на спине при помощи движений ног способом «дельфин».
2. Плавание на груди при помощи работы ног способом «дельфин» - руки у бедер (вдох через 2-4 удара ногами).
3. Нырание при помощи движений ногами способом «дельфин»; руки перед собой или у бедер.
4. Плавание при помощи движения только ног способом «дельфин» с доской (колобашкой) в руках.
5. Плавание при помощи рук без дыхания и с дыханием стилем "баттерфляй".
6. Плавание стилем "баттерфляй" при слитной двух ударной координации движений рук и ног без дыхания и с дыханием (вдох через каждые 2 или 4 гр.)
7. Плавание стилем "баттерфляй" при помощи движений ног и рук: гребок правой рукой - вдох (в сторону гребущей руки), гребок левой - вдох, затем гребок двумя руками (вдох в конце гребка).

### **Тема 7. Изучение элементов прикладного плавания.**

Транспортировка пострадавшего человека, освобождение от захватов, ныряние в глубину бассейна и в длину, плавание с предметом и т.д. Основной способ плавания - брасс на спине, плавание на боку и на груди. Способы транспортировки пострадавшего.

#### **Практика.**

1. Совершенствование смешивания различных способов техники плавания. Изучение техники плавания на боку и под водой.
2. Техника ныряния в глубину и в длину бассейна. Продолжительность задержки дыхания, гипервентиляция легких. Использование движений ног способом "кроль", «дельфин» и "брасс" при нырянии. Особенно удобно плыть брассом с гребком руками до бедер.

### **Тема 8. Изучение техники прыжка и поворотов.**

прыжки в воду с бортика плавательного бассейна.

Техника поворотов при плавании различными способами: простейшие, "маятник", "сальто".

**Практика.**

1. Простейший прыжок вниз ногами с борта бассейна
2. Прыжок вниз ногами с тумбочки.
3. Стартовый прыжок из положений:
  - сидя на бортике;
  - стоя на коленях на доске;
  - стоя на бортике (спад в воду);
  - со стартовой тумбочки.
4. Старт из воды при плавании на спине.
5. Прыжки с вышки вниз ногами
6. Изучение техники выполнения поворота:
  - при плавании кролем на груди - касание стенки, поворот, толчок ногами от стены, скольжение, выход из воды;
  - при плавании кролем на спине - касание стенки, поворот. толчок ногами от стены. скольжение, выход из воды;
  - при плавании брассом и «дельфином» - касание стенки двумя руками, поворот, толчок ногами от стены, скольжение, выход из воды;
  - при повороте со спины на брасс - касание стенки, поворот, толчок ногами, выход из воды.

## **Тема 9. Игры и развлечения на воде.**

Игры - способ повышения эмоциональности занятий, укрепления контактов в коллективе, воспитания коммуникабельности, чувства локтя, воспитания инициативы, решительности. самостоятельности, а также закрепления изученного материала.

Виды игр: сюжетные, игры с соревновательными элементами, командные, групповые.

**Практика.**

В зависимости от возраста и уровня подготовленности занимающимся на занятиях предлагаются различные виды игр:

1. Преодоление сопротивления воды: «Кто выше», «Невод», «Переправа», «Море волнуется».
2. Погружение с головой: «Кто быстрее спрячется под водой», «Поезд в тоннеле». «Сядь на дно».  
«Достань игрушку со дна», «Проныривание в обруч» и т.д.
3. Всплывание: «Поплавок». «Медуза», «Кто, лежа на спине. быстрее перевернется на грудь».
4. Выдох в воду: «Водолазы». «Ванька-встанька». «Поезд», «Качели.
5. Открывание глаз в воде: «Морской бой», «Достань клад». «Смотри внимательно».
6. Скольжение: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Фонтан», «Эстафета», «Кто сделает меньше гребков».
7. Прыжки в воду: «Кто дальше прыгнет», «Каскад». «Эстафета».
8. Игры с мячом: «Борьба за мяч». «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом». «Мяч своему тренеру». «Гонки мячей».



сигнал», «1 уссница»: «летающий дельфин».

10. Игры - соревнования: «Веселые старты на воде» (для детей 6-8 лет, 9-11 лет и 12-14 лет), эстафетное плавание.

11. Элементы игры в водное поло (для подростков 15-18 лет).

### **Тема 10. Правила проведения соревнований по плаванию.**

Правила проведения соревнований по плаванию: участники, формирование заплывов, дистанции, стили плавания, выполнение старта, выполнение поворота. финиш; результат -выявление победителей.

Судейство соревнований: судейская коллегия, ее состав, обеспечение судейства соревнований.

**Практика.** Участие детей в соревнованиях. Анализ: результат. выполнение старта, поворота и финиша при прохождении дистанции.

### **Тема 11. Судейство соревнований (для обучающихся 15-18 лет).**

Судейство соревнований: судейская коллегия, ее состав, обеспечение судейства соревнований.

**Практика.** Помощь в судействе соревнований. Выполнение функций помощников судей на соревнованиях.

### **Тема 12. Контрольные занятия и соревнования.**

Месяц проведения	Занятия и соревнования	Возраст участников
сентябрь	Тестирование по группам	Для всех возрастов
октябрь	Игры и эстафеты на воде	Занимающиеся 6-11 лет
ноябрь	Скоростное плавание в ластах	Для всех возрастов
декабрь	Новогодние старты	Занимающиеся 7-18 лет
	Новогодние забавы на воде	Занимающиеся 6-7 лет
январь	Плавательный марафон	Занимающиеся 6-18 лет
февраль	Тест программа Умею плавать «Дельфиненок»	Занимающиеся 4-6 лет
март	«Мама, папа, я – спортивная семья»	Занимающиеся 6-11 лет
апрель	Прикладное плавание	Занимающиеся 15-18 лет
май	Открытые занятия	Для всех возрастов

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **Материально-техническое обеспечение**

**1. Ванна бассейна:** 16 х 25 м. с разделительными дорожками для занятий

**2. Оборудование:**

- раздевалки со шкафчиками на 26 мест;
- скамейки;
- душевые комнаты с кабинками для мытья детей;
- туалетные комнаты;
- скамейки на бортике бассейна для занятий.

**3. Инвентарь:**

- круги;
- нарукавники;
- ласты;
- калабашки;
- лопаточки для рук;
- утяжелители;
- матрацы;
- сетка для игры в водный волейбол;
- лодка;
- ворота для игры в водное поло;
- мячи большие и малые;
- тонущие игрушки.

#### **4.Вспомогательное оборудование:**

- столы и стулья для проведения соревнований;
- музыкальный центр;
- секундомеры;
- судейские свистки;
- спасательные круги;
- спасательные шесты;
- флаги;
- «волчатник»;
- флажки разметочные;
- крючки для душевых комнат и т.д.

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В течение обучения каждый педагог:

- разрабатывает план-конспект программы и открытых занятий по плаванию, посещает занятия, проводимые коллегами;
- участвует в семинарах;
- на тренерском совете может вносить в программу обучения плаванию жизненно важные коррективы.

В 2000/2001 учебном году педагогами И.В. Филимоновой и М.В. Паниной создан фильм, посвященный обучению детей плаванию на глубокой воде.

### ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

#### **Организация учебных групп.**

Дети набираются в группы с учетом их возраста и плавательной подготовки. После тестирования тренером-преподавателем на воде, оценки их подготовленности ребята распределяются педагогом по группам обучения.

Младшая группа (6-8 лет):

- группа «А» - не умеющие плавать дети;
- группа «Б» - держащиеся на воде:

Средняя группа (9-11 лет)

- группа «А» - не умеющие плавать и слабо плавающие дети;

Старшая группа (12-14 лет)

- группа «А» - не умеющие плавать и слабо плавающие дети;
- группа «Б» - умеющие плавать.

Подростковая группа (15-18 лет)

- группа «А» - не умеющие плавать и слабо плавающие дети;
- группа «Б» - умеющие плавать.

Обучающиеся группы «А» обучаются плаванию на крайних дорожках, а ребята из группы «Б» занимают средние дорожки бассейна.

## ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ

Дети из младшей группы «А» на первых занятиях надевают нарукавники. Тренер снимает с ребят нарукавники постепенно (после 4-8 занятий), сначала один, потом другой, в тот момент, когда дети освоят правильное положение тела в воде, плавания на груди и спине при помощи ног, и свободно, держа доску в руках, смогут проплыть от 15 до 25 метров.

Далее идет обучение плаванию на спине как более экономичному стилю плавания, не вызывающему затруднений при постановке дыхания.

Во время обучения технике плавания на груди вольным стилем (на первых занятиях) при согласовании дыхания с движениями рук и ног воспитанникам пробной, младшей группы «А» и «Б» и средней группы «А» рекомендуется надевать ласты, так как работа ног без них многим ребятам дается тяжело. При рассогласовании дыхания с движениями рук и ног у них возникают нарушения в технике плавания, которые потом сложно исправить. Ласты используются временно, чтобы облегчить усвоение техники.

Воспитанники из группы «Б» большую часть времени уделяют изучению и совершенствованию техники плавания (на спине и груди), брассом, баттерфляем. При изучении ребятами стиля баттерфляй на первых занятиях надеваются ласты.

Значительная роль в этой группе отводится изучению элементов прикладного плавания, умения ориентироваться под водой и оказывать помощь утопающему.

## ДОЗИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ

С учетом возрастных особенностей детей и уровня их плавательной подготовки, применяется следующее количество повторений при выполнении упражнений:

- младший возраст - 4-15 м. общий объем плавательных упражнений достигает 300-600 метров к концу учебного года;
- средний возраст - 6х15 м. общий объем плавательных упражнений к концу учебного года - 400-800 метров;
- старший возраст - 8х10х15 м. к концу учебного года ребята проплывают 800-1500 м.

С целью повышения интереса к занятиям, формирования сплоченного детского коллектива воспитанникам предлагается участвовать в личных и командных соревнованиях по плаванию.

Работа с воспитанниками не могла бы оказаться столь плодотворной без участия и поддержки родителей. Они с удовольствием участвуют вместе с детьми в

соревнованиях «Папа, мама, я - спортивная семья». Активно поддерживают своих детей на соревнованиях различного уровня

## ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ И ДОСУГОВАЯ РАБОТА

Время проведения	Содержание	Задачи
Сентябрь	День знаний	Знакомство с детьми и родителями Вовлечение детей в спортивные мероприятия
Декабрь	Новогодние забавы на воде	Сплочение младшего детского коллектива, как результат подготовки к празднику Помощь родителей в оформлении и развитии детского коллектива
Март	Мама, папа, я – спортивная семья	Укрепление и сплочение семьи Приобщение семьи к систематическим занятиям спортом.
Май	Плавательный марафон	Вовлечение детей в спортивные соревнования

### ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ (каждому воспитаннику необходимо иметь)

1. Купальник/плавки;
2. Шапочку для плавания;
3. Очки для плавания (по желанию);
5. Тапочки для душа;
6. Намыленную мочалку;
7. Полотенце;
8. Расческу;
9. Фен для сушки волос (по желанию)

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мадаренко А.Л. Подготовка пловцов. – М.: ФиС, 1974.
2. Матылинская Р.Е., Набатникова М.Я., Стогова Л.И. – Плавание – спорт юных. – М.: ФиС, 1996.
3. Плавание: учебник для институтов физической культуры. Под ред. И.Ж. Булгаковой. – М.: ФиС, 1989.
4. Борисовко В.Ф. Учимся плавать брасом. – М. 1988.
5. Войцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. – М. 1990.
6. Маслов В.И. Начальное обучение плаванию. – М. 1990.
7. Штегер К.Х. Спортивное плавание. – М. 1973.