

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа «Дельфин»  
Становлянского муниципального района Липецкой области

ПРИНЯТО  
на заседании  
Педагогического совета  
(протокол №.4 от 27.05.2021)

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУ ДО ДЮСШ  
«Дельфин»  
Приказ № 25-А от 11.05.2021г



Л.Б. Стребкова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Плавание»**

Возраст учащихся: 7-17 лет  
Срок реализации: 1 год.

**Составитель:**  
Тренер- преподаватели:  
Л.А.Карабанова,  
И.А.Карабанов,  
Е.О. Парахина,  
И.В. Лысых,  
А.А. Вобликов.

с. Становое

## ПЛАН

1. Пояснительная записка.
2. Календарный учебный график.
3. Учебный план.
4. Содержание программы.
  - 4.1. Учебный курс «Основы плавания».
5. Ожидаемые результаты.
6. Организационно-педагогические условия обеспечения программы.
7. Список литературы.

Приложения:

Оценочные материалы

Рабочая программа спортивно оздоровительной группы.

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание» разработана для детей 9-11 лет, составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" и Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Данная программа рассчитана на 1 год обучения и предусмотрена для учащихся, как имеющих, так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к занятиям по плаванию, имеющих медицинский допуск.

Плавание— олимпийский вид спорта, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций, жизненно необходимый навык. Огромный плюс плавания в том, что оно практически не имеет побочных эффектов и противопоказаний. Плавание способствует развитию гибкости тела, повышению выносливости, увеличению работоспособности, поднятия настроения и эффективной борьбе со стрессовыми ситуациями.

Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Программа предполагает возможности педагога предоставлять учащимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание программы отвечает потребностям учащихся и направлено на оптимизацию учебного процесса. Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия физической направленности.

**Цель программы:** развитие физических качеств через обучение плаванию спортивными стилями, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организацию их свободного времени.

**Задачи программы** - обучение плаванию и обучение технике спортивных стилей плавания; развитие и совершенствование физических качеств (ловкость, сила, быстрота), формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни.

### **Условия зачисления учащихся:**

Зачисляются в группы все желающие заниматься плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний. При поступлении необходимо предоставить заявление о поступлении от родителей или законного

представителя несовершеннолетнего ребенка в МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин» и медицинское заключение врача-педиатра.

**Минимальный возраст** зачисления детей в группу 7 лет. Срок реализации программы 1 год. Наполняемость группы от 15 до 23 человек.

**Основными формами** организации деятельности учащихся являются групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия.

## 2. Календарный учебный график

<b>Начало учебного года</b>	1 сентября
<b>Окончание учебного года</b>	31 мая
<b>Режим работы</b>	с 9.00 до 21.00 в соответствии с утвержденным расписанием
<b>Наполняемость групп</b>	от 15 до 23 человек
<b>Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю</b>	6 часов в неделю
<b>Продолжительность одного занятия</b>	не более 2-х академических часов с 10 минутным перерывом.
<b>Продолжительность учебного года.</b>	36 недель в МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»
<b>Объем часовой нагрузки</b>	240 часов
<b>Тестирование учащихся</b>	Промежуточная аттестация: 25-30 сентября, 25-30 мая.

### План-график распределения программного материала 1 года обучения

Содержание	Кол-во	Месяцы									
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
Основы плавания	<b>236</b>	24	28	26	26	20	24	24	26	20	
Промежуточная аттестация	<b>4</b>					2				2	
<b>Всего часов:</b>	<b>240</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	

### 3. Учебный план

Учебный план подготовки – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов обучения пловцов

№ п/п	Название учебного курса	1-ый год
1	Основы плавания	236
3.	Промежуточная, итоговая аттестация	4
4.	Всего	240

#### **Формы, виды, методы проведения контроля.**

Освоение дополнительной общеразвивающей программы, отдельной части или всего объема учебного курса, сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией учащихся.

Текущий контроль успеваемости учащихся – это систематическая проверка уровня физической, психологической подготовленности учащихся, проводимая педагогом в ходе осуществления учебно-тренировочной деятельности.

Проведение текущего контроля успеваемости направлено на обеспечение выстраивания учебно-тренировочного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Основными методами текущего контроля является – наблюдение, беседа, методы практического контроля. Формы текущего контроля – групповая, комбинированная

Результаты текущего контроля не фиксируются в официальных документах, но учитываются для корректировки учебно-тренировочного процесса, при проведении промежуточной аттестации учащегося.

*Промежуточная аттестация* осуществляется два раза в год:

- промежуточная аттестация после завершения первого полугодия.
- промежуточная аттестация по окончании учебного года.

Методы используемые при промежуточной аттестации – методы практического контроля (спортивные тесты по ОФП и СФП).

## **4.Содержание программы**

### **4.1 Содержание учебного курса «Основы плавания»**

#### **4.1.1.ТЕОРИЯ**

##### ***Тема 1. Правила поведения в бассейне***

Правила организации занятий и поведения в здании и чаше бассейна.  
Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием

##### ***Тема 2.Физическая культура и спорт в Российской Федерации.***

Физическая культура, ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития. Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Физическая культура в системе образования. Успехи пловцов на международной арене. Задачи и развитие массового спорта.

##### ***Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.***

Краткие сведения об анатомическом строении человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Влияние занятий физической культурой и спортом на совершенствование функций организма, мышечной системы, суставов и связок, дыхания и кровообращения. Систематические занятия спортом, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

##### ***Тема 4. Гигиена тренировочных занятий, режим и питание учащихся***

Гигиена. Личная гигиена учащихся. Гигиена сна, уход за кожей, волосами и ногтями, гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, обтирание, баня).Режим дня, питания, питьевой режим во время спортивных тренировок и соревнований. Витамины и их значение в питании учащихся.Гигиена одежды и повседневной жизни в различные периоды занятий (зимой, осенью, летом) и в различных условиях (открытые и закрытые катки).

##### ***Тема 5. Закаливание организма***

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма.

Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности плаванием. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Значение температуры, влажности и движения воздуха.

### ***Тема 6. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи***

Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям плаванием и видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах.

### ***Тема 7. Основы техники плавания.. Терминология плавания***

#### **4.1.2. ПРАКТИКА**

##### **Упражнения для освоения спортивной техники**

Обучение в спортивно оздоровительной группе направлено на ознакомление детей с водой, обучение плаванию и прочным усвоением навыков плавания способом кроль на груди, кроль на спине, стартами и поворотами.

##### Упражнения для освоения с водой.

Погружение в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, выдохи в воду из различных положений.

Лежанию и скольжению на воде, правильному положению тела при плавании кролем на груди и спине.

##### Кроль на груди.

Упражнения на правильную работу ног, рук, обучение дыханию и координации движений.

Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестиударным кролем.

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке).

Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.).

Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок).

Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища).

Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища;

Плавание кролем на сцепление;



Для совершенствования двухударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения.

Плавание с помощью движений ногами баттерфляй.

#### Кроль на спине.

Упражнения на правильную работу ног, рук, обучение дыханию и координации движений.

Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания;

Плавание на спине с помощью движений одними ногами.

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него).

Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки.

Плавание на спине с подменой.

Плавание на спине на сцепление.

Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук, один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

#### Старты и повороты.

Старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета).

Старт со скольжением на дальность.

Прохождение контрольного отрезка 10м со старта под команду на время.

Старт при смене этапов в эстафетном плавании.

Открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем.

Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками. Закрытые повороты на спине с проносом по воздуху над собой или через сторону.

Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой.

Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность.

Проплывание на время контрольного отрезка 15м, включающего в себя поворот.

Технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях.

### **5. Планируемые результаты.**

*По окончании курса занимающиеся должны:*

**ДОЛЖЕН ЗНАТЬ:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по плаванию,
- технику выполнения элементов;
- Технику плавания кроль на груди и кроль на спине.

**ДОЛЖЕН УМЕТЬ:**

- проплыть 25 метров элементами кроль на груди и спине
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- проплыть 15 метров в полной координации на груди и спине
- выполнять индивидуальные тактические действия;
- бороться со страхом глубины
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

## **6. Организационно-педагогические условия обеспечения программы**

Зачисление учащихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка и медицинской справки установленной формы.

### **Структура и содержание занятий.**

Занятие строится по следующей схеме:

- подготовительная часть,
- основная часть,

- заключительная часть.

Подготовительная часть обычно занимает 20-30% времени занятия. Основная задача подготовительной части урока - организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части. В подготовительную часть входят: проверка посещаемости, объяснение задач, методические указания, разминка, упражнения, направленные на подготовку к выполнению упражнений основной части урока.

Упражнения подготовительной части должны задействовать все большие группы мышц, включать перемещения и постепенный переход к движениям с полной амплитудой в суставах. Интенсивность движений умеренная.

Основная часть включает подводящие и основные упражнения, направленные на решение задачи занятия. Основная часть включает тренировку в целевой зоне пульса, тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тренировку определенной группы мышц (силовая часть), а также используются игры для поднятия эмоционального состояния обучающихся в зависимости от задач.

Заключительная часть - постепенное снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма, приведение пульса в норму. Она включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения на гибкость, спокойное плавание, игры. Интенсивность движений небольшая. В конце даются упражнения на расслабление и релаксацию. В этой части подводятся итоги, при необходимости даются домашние задания.

Прием, комплектование учебных групп, организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно - массовая работа осуществляется в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Уставом МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»

### **Принципы построения программы**

- Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество с).
- Сотрудничество с родителями (родитель – главный воспитатель).
- Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей).
- Принцип культуросообразности – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.

- Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого – к сложному).

Системное построение образовательного цикла обеспечивает наиболее эффективное развитие учащихся, помогает в формировании нравственной личности, обладающей высокими коммуникативными способностями.

В проведении занятий используются разнообразные методы обучения, которые являются кратчайшими способами достижения широкого круга дидактических задач, а их систематика обладает развивающей (включение личности в процесс обучения, вовлечение в творческую деятельность), компенсаторской, креативной функции, а также функцией самореализации личности каждого обучающегося в объединении.

### **Методы обучения:**

- словесные (рассказ, объяснение, беседа, голосовые сигналы: счёт, подсказка, свисток);
- наглядные ( демонстрация, образцовый показ, визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение))
- практические (выполнение упражнений, их самостоятельный разбор, комментированные упражнения, игры).
- Методы контроля (сдача нормативов для СОГ)

### **Средства обучения:**

Основными средствами обучения являются упражнения в воде.

- упражнения по освоению с водной средой,
- игры на воде,
- упражнения силовой направленности,
- упражнения на гибкость и растяжку,
- упражнения на расслабление,
- упражнения аэробной направленности,
- подводные упражнения, обучающие спортивным способам плавания,
- общеразвивающие упражнения.

## **Формы организации деятельности:**

Основной формой организации деятельности является урок цель которого - обучение спортивному плаванию. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются виды работы:

- фронтальная
- - работа в парах, тройках, малых группах
- индивидуальная

## **Методы контроля:**

- повседневное наблюдение
- устный опрос (индивидуальный, фронтальный)
- тестирование

**Дидактический материал:** фотографии, рисунки, видеоматериал, учебные и методические пособия, спортивное оборудование и инвентарь.

## **На уроке решаются следующие основные задачи:**

- содействие укреплению здоровья занимающихся,
- достижение и сохранение высокого уровня физической подготовленности,
- улучшение показателей функционального и психологического состояния,
- улучшение плавательной подготовленности.

## ***Воспитательная работа и психологическая подготовка***

Воспитательный процесс является частью целостного педагогического процесса. Основной целью современного воспитания является формирование личности, ее всестороннее и гармоническое развитие.

Важной задачей является гармоничное сочетание в учебно-тренировочном процессе умственного, нравственного, эстетического и трудового развития личности.

*Задачи умственного воспитания:* усвоение определенного объема знаний; развитие познавательных интересов и формирование познавательной активности; развитие потребности постоянно пополнять свои знания, повышать уровень подготовки.

*Задачи физического воспитания:*

–укрепление здоровья, правильное физическое развитие;

- повышение умственной и физической работоспособности;
- развитие и совершенствование природных двигательных качеств;
- развитие основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости и др.);
- воспитание нравственных качеств (смелости, настойчивости, решительности, дисциплинированности, ответственности, коллективизма);
- формирование потребности в постоянных занятиях физкультурой и спортом;
- развитие стремления быть здоровым, бодрым, доставлять радость себе и окружающим.

**Нравственное воспитание** - это целенаправленный процесс формирования нравственного сознания, нравственных чувств и выработки навыков и привычек нравственного поведения.

Одна из необходимых задач в процессе учебно-тренировочных занятий состоит в том, чтобы юные фигуристы освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали.

Методы нравственного воспитания: личный пример педагога (на нравственное сознание и поведение обучающихся влияют яркие примеры из жизни выдающихся людей); разъяснение учащимся содержания моральных категорий, моральных норм и правил поведения; формирование убеждений, направленных на разъяснение нравственных принципов, на выработку этических идеалов.

Спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

**Задачи эстетического воспитания:** формирование эстетических знаний; воспитание эстетической культуры; приобщение человека к прекрасному в жизни, природе, труде; формирование стремления быть прекрасным во всем: в мыслях, поступках, делах, внешнем виде.

**Задачи трудового воспитания:** выработки сознательного отношения к труду как высшей ценности человека и общества; воспитание дисциплинированности, организованности; формирование трудолюбия.

**Основные подходы к организации воспитания:**

- воспитание личности происходит только в процессе включения ее в деятельность;
- воспитание есть стимулирование активности формируемой личности в организуемой деятельности;
- в процессе воспитания необходимо проявлять гуманность и уважение к личности в сочетании с высокой требовательностью;
- в процессе воспитания необходимо открывать перед учащимися перспективы их роста, помогать им добиваться радости успехов;

– в процессе воспитания необходимо выявлять и опираться на положительные качества учащихся;

– в воспитании необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности учащихся;

– воспитание должно осуществляться в коллективе и через коллектив.

*Психологическая подготовка* предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта. Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств обучающихся;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта обучающихся.

В программу занятий педагогу следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности. Объективные трудности – трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также, связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта. Субъективные трудности, связанные с личным переживанием обучающегося успеха или неуспеха своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности, потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как учебно-тренировочных занятий в выбранном виде спорта, так и соревнований.

Просветительская работа педагога с родителями, направленная на повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает проведение родительских собраний, бесед, привлечение медицинских работников к совместной работе.

### **Методическое обеспечение учебно-воспитательной работы:**

Для успешной реализации программы необходимо методическое обеспечение, которое включает в себя:

- инструктивные документы;
- интернет-ресурсы;

Организация образовательной деятельности строится с учетом задач, содержания и форм работы в детском коллективе. Она заключается в составлении расписаний занятий в группах, ведении журнала посещаемости,

выборе родительского комитета и детских органов самоуправления, составлении тематических планов, организации групп по возрастам, знакомстве с вновь пришедшими учениками. Забота о художественном оформлении помещения, где проводятся занятия, о чистоте и порядке в бассейне, сохранности инвентаря, проверка внешнего вида обучающихся - это тоже неотъемлемая часть общей организации деятельности.

Каждый учебный год начинается с родительского собрания, где родители знакомятся с учебно-воспитательным планом, системой работы. В конце учебного года проводится заключительное родительское собрание, на котором подводятся итоги, обсуждаются достижения каждого ребенка, определяются планы следующего учебного год.

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

Занятия проводятся на базе МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин» .

Для реализации программы требуется не менее 2 плавательных дорожек.

Инвентарь:, плавательные доски, колобашки, лопатки, длинные резиновые ласты, укороченные ласты, нудлы по количеству занимающихся в зависимости от задач занятия.

Педагогические кадры, обеспечивающие реализацию программы: педагог дополнительного образования. По мере необходимости проводятся консультации спортивного врача психолога.

### **Техническое оснащение занятий**

<b>№</b>	<b>Учебный материал</b>	<b>Условия выполнения программы</b>
1		
	Практика	<b>Бассейн:</b> ласты, доска для плавания, калабашки, лопатки, нудлсы, пояс тормозной, пояс для акваэробики



## 7. Список литературы

### Перечень информационного обеспечения.

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 2015.
2. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.:ФИС, 2010.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 2009. – 21 с.
4. Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. – М., 2015. – 39 с.
5. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шанс для стайеров // Тренер. – 2014. – №4.
6. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2016. – 96 с.: ил.
7. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов.– М.: Советский спорт, 2008. – 216с.
8. Плавание: Учебник/Под редакцией В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2010.
9. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов// Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры / под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 2015
10. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2017. – 104 с.
11. Сайт о плавании «Плаваем. инфо» <http://www.plavaem.info/>

### *Список рекомендуемой литературы.*

1. Царегородцев В. И. Здоровье — общественное богатство. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. 2015г.
2. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. 2012г.  
Васильева О.С., Филатов Ф.З. Психология здорового человека. Москва. – 2011г.
3. Н.Г. Храмова, Г.Г. Алексеева, А.А. Сараева. Культура семьи 2015г.  
Янушкявичюс Р.В., Янушкявичене О.Л. Основы нравственности.2010г.

4. Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. Дополнительное образование. – 2014. - №6.
5. Сайт Всероссийской федерации плавания <http://www.russwimming.ru/>
6. Научная энциклопедия SportWiki <http://sportwiki.to/>
7. Сайт о плавании «Плаваем. инфо» <http://www.plavaem.info/>

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1**

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**  
*Оценочная таблица результатов технической подготовки*

<i>Техническая подготовка</i>		
Длина скольжения	бм	б м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	-	-
Проплывание дистанции 25м избранным способом	+	+

*Примечание.* + норматив считается выполненным при технически верном выполнении