

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА «ДЕЛЬФИН»
СТАНОВЛЯНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ДО ДЮСШ

«Дельфин»

Приказ № 57 от 31.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности по плаванию

«Плавание»

курс на 2022-2023 учебный год

для группы СОГ - 1

(уровень: стартовый)

Составитель программы:

тренер-преподаватель

Лялин Олег Анатольевич

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1 Направленность программы.....	3
1.2.Актуальность программы.....	3
1.3. Отличительные особенности программы от уже имеющихя.....	4
1.4.Возраст обучающихся, участвующих в освоении программы	4
1.5.Объем и срок освоение программы	4
1.6.Форма обучения.....	4
1.7.Особенности организации образовательного процесса.....	4
1.8.Цель и задачи программы	4
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	5
III.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	6
IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	23
V. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	27
VI. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ	27
6.1Планируемые результаты освоения программы	27
6.2 Способы и формы проверки результатов освоения программы.....	29
6.3Форма подведения итогов реализации	30
VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕПРОГРАММЫ	31
7.1. Особенности организации учебного процесса и учебных занятий	32
7.2. Дидактические материалы	32
7.3. Организационно-педагогические условия.....	33
7.4. Материально-техническое обеспечение	39
VIII.Список литературы.....	41

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание» разработана на основе следующих нормативных документов: Конституция РФ, Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

1.1 Направленность программы «Плавание» – физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность программы

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Плавание – олимпийский вид спорта, включенный в программу практически всех спартакиад.

В плавании существуют 4 способа рациональных движений (техника): кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй. Каждый способ на соревнованиях представляется отдельной программой. Кроме того, существуют прикладные способы плавания, они применяются, чаще всего, для спасения и транспортировки утопающих. Занятия плаванием способствуют воспитанию личностных качеств, таких как: трудолюбие, упорство, дисциплинированность, ответственность и др. Плавание может быть как индивидуальным, так и командным видом спорта, что помогает воспитанникам самореализоваться.

Данная программа направлена на наиболее полную реализацию двигательной потребности ребёнка с сохранением его индивидуальности, физического и психического здоровья.

Актуальность программы объясняется тем, что необходимо своевременно научить навыкам плавания детей младшего школьного возраста, сформировать устойчивый интерес к систематическим занятиям плаванием и здоровому образу жизни, создать условия для достижения спортивных результатов. В условиях Крайнего севера это имеет особое значение, так как, дети лишены возможности заниматься плаванием в естественных водоемах из-за суровых климатических условий. В процессе реализации программы учащиеся должны овладеть всеми способами спортивного и прикладного плавания.

1.3. Отличительные особенности программы

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.

1.4. Возраст обучающихся: программа «Плавание» разработана для детей от 7 лет.

1.5. Объем и срок освоение программы: Программа рассчитана на: 108 часов (3 раза в неделю по 1 часу). Срок реализации программы 1 год.

1.6. Форма обучения – очная

1.7. Особенности организации образовательного процесса: группы сформированы учащихся одного возраста (7 лет), состав групп постоянный. Занятия проводятся: 3 раза в неделю по 1 часу (108 часов в год). Продолжительность 1 занятия – 45 мин.

1.8. Цели и задачи программы:

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:

Личностные:

- формирование ценных личностных и нравственных качеств, таких как: трудолюбие, организованность, добросовестное и ответственное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда;
- развитие целеустремлённости, упорства и настойчивости в достижении поставленной цели.

Предметные:

- 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.

II . УЧЕБНЫЙ ПЛАН (108часов)

Название раздела	Количество часов			Форма контроля/аттестации
	Всего	Теория	Практика	
1.Теоретическая подготовка Введение в образовательную программу «Плавание».	2	1,5	0,5	Опрос, тестирование
2. Плавательная подготовка	106			

2.1. Изучение техники способов плавания	83	0,2	82,8	Практическое задание
2.2. Изучение стартов и поворотов	8	0,2	7,8	Практическое задание
2.3. Прикладное плавание	5	0,2	4,8	Практическое задание
2.4. Игры на воде	8	0,2	7,8	Практическое задание
2.5. Соревнования и контрольные испытания	2	0,2	1,8	Контрольные нормативы
Итого	108	2,5	105,5	

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Сог- 1 (вторник, четверг, пятница)

№ п\п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе		Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
			теория	практика		
1.	<p>Вводное занятие.</p> <p>Теория: инструктаж по технике безопасности в воде, в раздевалках, в душе; правила поведения во время занятий на воде и в сухом зале.</p> <p>Понятие о виде спорта – плавание, сведения о влиянии занятий плавания на организм человека. Основы техники безопасности, понятия о личной гигиене, предупреждение травматизма. Влияние</p>	1	0,4	0,6		

	<p>физических упражнений на организм человека.</p> <p>Плавательная подготовка: знакомство с водой, ее свойствами. Игра «Цаплята и лягушки»</p> <p>Входная диагностика</p>					
2	<p>Плавательная подготовка.</p> <p>Разные виды ходьбы по периметру бассейна. Многократные выдохи в воду. Игра «Насос»</p>	1	0,2	0,8		
3	<p>Теоретическая подготовка. Закрепить знания о технике безопасности во время занятий на воде, в зале.</p> <p>Плавательная подготовка</p> <p>Ходьба в разных направлениях с движениями рук. Развивать умение делать выдох в воду с задержкой дыхания.</p> <p>Игры «Самый быстрый мячик»</p>	1	0,2	0,8		
4	<p>Закреплять ходьбу в разных направлениях с работой руками. Закреплять многократные выдохи в воду. Игра «Водолазы»</p>	1		1		
5	<p>Совершенствовать различные передвижения в воде. Закреплять</p>	1		1		

	<p>многократные выдохи в воду на задержке дыхания. Учить всплывать и лежать на воде «Звездочка»</p> <p>Элементы прикладного плавания.</p>					
6	<p>Закреплять технику работы ног кролем.</p> <p>Совершенствовать погружение в воду с глубоким выдохом и открыванием глаз. Закреплять всплытие и лежание на воде у неподвижной опоры «звездочка», «поплавок», «медуза». Игра «Кто выше»</p>	1	0,2	0,8		
7	<p>Совершенствовать технику работы ног кролем.</p> <p>Совершенствовать всплытие и лежание на воде у неподвижной опоры. Совершенствовать навык открывания глаз в воде. Игры «водолазы», «достань игрушку», ныряние в обруч, проплывание под водой.</p>	1		1		
8	<p>Всплытие и лежание на воде у неподвижной опоры (плавательная доска, мяч). Игра «Полоскание белья»</p>	1		1		
9	<p>Лежание на воде у неподвижной опоры с работой прямых ног на груди. Скольжение</p>	1	0,2	0,8		

	на груди «стрелочка» с толчком от бортика. Элементы прикладного плавания					
10	Закрепление скольжения на груди «стрелочка, с толчком от бортика. Закрепление лежания на воде у неподвижной опоры с работой прямых ног на груди. Игра «Переправа»	1		1		
11	Совершенствование скольжения на груди «стрелочка, с толчком от бортика. Совершенствование лежания на воде у неподвижной опоры с работой прямых ног на груди. Игра «Лодочки»	1		1		
12	Обучить лежанию на спине с работой ног способом «кроль» у неподвижной опоры. Игра «Карусель»	1	0,4	0,6		
13	Закрепить лежание на спине с работой ног способом «кроль» у неподвижной опоры. Учить скольжению на спине без работы ног толчком от бортика «стрелочка» Элементы прикладного плавания	1		1		
14	Совершенствовать лежание на спине с	1		1		

	работой ног способом «кроль».					
15	Свободное плавание с повторением изученного материала.	1		1		
16	Учить скольжению на груди с работой ног способом «кроль» с разным положением рук и тела в воде с плавательной доской. Учить делать выдох в воду при выполнении упражнений. Игра «Рыбы и сеть»	1	0,4	0,6		
17	Закрепить скольжение на груди с работой ног способом кроль с разным положением рук с плавательной доской и без. Игра «Караси и карпы»	1		1		
18	Совершенствовать скольжение на груди с работой ног способом кроль с разным положением рук с плавательной доской и без. Игра «Хоровод»	1	0,2	0,8		
19	Скольжение на спине с работой ног способом кроль с разным положением рук с плавательной доской и без.	1		1		
20	Закреплять умение всплывать и лежать на воде, на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой». Игра «Морской бой».	1		1		

21	Совершенствовать лежание на спине с работой ног способом «кроль» у неподвижной опоры. Закрепить скольжению на спине без работы ног толчком от бортика «стрелочка». Игра «Морской бой».	1		1		
22	Учить скользить на спине с работой прямых ног без помощи рук. Свободное плавание.	1	0,2	0,8		
23	Совершенствовать скольжение на спине без работы ног толчком от бортика «стрелочка» Закрепить скольжение на спине с работой прямых ног без помощи рук.	1		1		
24	Совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой прямых ног способом «кроль» Свободное плавание	1		1		
25	Продолжать совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой прямых ног способом «кроль»	1		1		
26	Закрепление скольжения на груди и на спине с работой ног способом «кроль» с толчком от бортика, от дна бассейна.	1		1		

	Игра «Жучок-паучок»					
27	Техника безопасности Совершенствование скольжения на груди и на спине с работой ног способом «кроль» с толчком от бортика, от дна бассейна	1	0,4	0,6		
28	Свободное плавание с элементами пройденного материала	1		1		
29	Лежание на спине, держась за бортик бассейна. Скольжение на спине «стрелой», с толчком одной ноги от бортика бассейна и толчком двух ног со дна бассейна (с плавательной доской). Совершенствовать навык самостоятельного лежания и всплывания на воде и открывания глаз. Игра «Лягушата»	1	0,2	0,8		
30	Скольжение на спине с разным положением рук и тела в воде с доской и без. Закрепить плавание способом «кроль» на груди и на спине с работой ног Игра «Насос»	1		1		
31	Совершенствовать плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног. Учить старт на груди, старт на спине.	1		1		

	Совершенствовать многократные выдохи в воду. Игра «Спрячься под воду».					
32	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением.	1		1		
33	Учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди. Элементы прикладного плавания.	1	0,2	0,8		
34	Продолжать учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди.	1		1		
35	Учить плаванию облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания Игра «Охотник и утки»	1	0,4	0,6		
36	Продолжать учить плаванию облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания	1		1		
37	Закрепить плавание облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания	1		1		
38	Продолжать закреплять плавание облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания	1		1		

39	Совершенствовать плавание облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания Элементы прикладного плавания	1		1		
40	Техника безопасности Продолжать совершенствовать плавание облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания	1	0,2	0,8		
41	Закрепить правила поведения в бассейне во время занятий на воде и в зале. Учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди	1	0,2	0,8		
42	Продолжать учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди.	1		1		
43	Закрепить согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди. Свободное плавание с элементами ранее разученного материала.	1	0,2	0,8		
44	Промежуточная аттестация	1		1		
45	Продолжить закреплять согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди.	1		1		
46	Совершенствовать	1	0,2	0,8		

	согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди. Прыжки в воду, старты на спине и на груди.					
47	Учить согласованной работе рук и ног на спине.	1		1		
48	Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди.	1		1		
49	Продолжать учить согласованной работе рук и ног на спине.	1		1		
50	Закрепить согласованную работу рук и ног на спине.	1		1		
51	Продолжать закреплять согласованную работу рук и ног на спине.	1	0,4	0,6		
52	Совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине. Прыжки в воду, старты на спине и на груди.	1		1		
53	Учебные старты (соревнования)	1	0,2	0,8		
54	Свободное плавание с элементами пройденного материала.	1		1		
55	Инструктаж по ТБ Совершенствовать скольжение на груди, на спине, на боку. Совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине. Игра «Поезд в туннель».	1	0,2	0,8		

56	Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине.	1		1		
57	Совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине в ластах. Старты на спине, разучивание поворотов на груди.	1		1		
58	Свободное плавание с элементами разученного материала.	1		1		
59	Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине. Учить ноги баттерфляй на груди с плавательной доской. Элементы прикладного плавания	1	0,2	0,8		
60	Закрепить умение плавать кролем на груди и на спине с работой рук и ног. Закрепить ноги баттерфляй на груди и на спине с плавательной доской.	1	0,2	0,8		
61	Совершенствовать умение плавать кролем на груди и на спине с работой рук и ног. Закрепить ноги баттерфляй на груди и на спине с плавательной доской. Игра «Винт».	1		1		

62	Совершенствование технику плавания кролем на груди и на спине. Совершенствовать умение плавать ноги баттерфляй на груди на спине с плавательной доской и без.	1		1		
63	Продолжать совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине.	1		1		
64	Учить работе рук способом баттерфляй. Совершенствовать кроль на груди и на спине.	1	0,2	0,8		
65	Продолжать учить работе рук способом баттерфляй.	1		1		
66	Закрепить работу рук способом баттерфляй на груди. Закрепить работу ног способом баттерфляем на груди и на спине. Совершенствовать кроль на груди и на спине. Элементы прикладного плавания.	1		1		
67	Техника безопасности Продолжать закреплять работу рук способом баттерфляй на груди, а так же работу ног способом баттерфляем на груди и на спине.	1	0,2	0,8		
68	Продолжить закреплять работу рук способом баттерфляй на груди. Закрепить	1		1		

	<p>работу ног способом баттерфляем на груди и на спине.</p> <p>Игра «Слушай сигнал».</p>					
69	<p>Закрепить работу рук в способе баттерфляй на груди. Учить согласованной работе рук и ног в способе баттерфляй на груди.</p> <p>Совершенствование кроль на спине с поворотом.</p>	1		1		
70	<p>Продолжать учить согласованной работе рук и ног в способе баттерфляй на груди.</p>	1	0,2	0,8		
71	<p>Совершенствовать работу рук в способе баттерфляй на груди. Закрепить согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй на груди.</p> <p>Совершенствование кроль на груди с поворотом.</p>	1		1		
72	<p>Продолжать закреплять согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй на груди.</p>	1		1		
73	<p>Свободное плавание с элементами пройденного материала.</p>	1		1		
74	<p>Продолжать закреплять согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй на груди.</p>	1		1		

	Совершенствование кроль на груди с поворотом в ластах.					
75	Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук	1	0,2	0,8		
76	Совершенствовать согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй на груди в ластах. Совершенствовать технику плавания кролем на спине в ластах. Элементы прикладного плавания	1		1		
77	Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй на груди в ластах.	1		1		
78	Учить работе рук способом брасс у неподвижной опоры. Совершенствовать технику плавания на спине с поворотом.	1	0,2	0,8		
79	Продолжать учить работе рук способом брасс в движении. Учить работе ног способом брасс у неподвижной опоры.	1		1		
80	Продолжать учить работе ног способом брасс в движении.	1		1		
81	Учить согласованной работе рук со вдохом и выдохом в воду.	1	0,2	0,8		

82	Продолжать учить работе рук и ног способом брасс в движении. Учить согласованной работе рук со вдохом и выдохом в воду.	1		1		
83	Закрепить работу рук способом брасс в движении. Закрепить согласованную работу рук со вдохом и выдохом в воду.	1		1		
84	Продолжать закреплять работу рук способом брасс в движении, а также согласованной работе рук со вдохом и выдохом в воду.	1		1		
85	Эстафетное плавание. Игры «пятнашки с поплавком», прыжки в воду.	1	0,2	0,8		
86	Продолжать закреплять работу рук способом брасс. Учить работе ног способом брасс с плавательной доской.	1		1		
87	Совершенствовать работу рук способом брасс. Закреплять работу ног способом брасс с плавательной доской. Элементы прикладного плавания	1		1		
88	Совершенствовать работу рук способом брасс. Закреплять работу ног способом брасс с плавательной доской и без.	1		1		
89	Учить поворот в способе брасс. Совершенствовать	1	0,2	0,8		

	работу рук в способе брасс, совершенствовать работу ног в способе брасс. Игра «Делай кувырок».					
90	Учить согласованной работе рук и ног в способе брасс. Совершенствовать работу рук и ног с плавательной доской и без. Старты, повороты.	1		1		
91	Свободное плавание с элементами ранее разученного материала	1		1		
92	Продолжать учить согласованной работе рук и ног в способе брасс. Совершенствовать работу рук и ног в способе баттерфляй.	1		1		
93	Проплывание дистанции способом кроль на груди и кроль на спине 25 м. Старты, повороты.	1	0,2	0,8		
94	Закреплять согласованную работу рук и ног в способе брасс.	1		1		
95	Тестирование (теоретическая подготовка) Свободное плавание с элементами пройденного материала.	1	0,2	0,8		
96	Итоговая диагностика (практическая подготовка)	1		1		
97	Продолжать закреплять согласованную	1		1		

	работу рук и ног в способе брасс. Совершенствовать способы кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй.					
98	Разучить комплексное плавание (повороты)	1		1		
99	Продолжать учить комплексное плавание (смена стилей)	1		1		
100	Закрепить комплексное плавание (старты, повороты).	1		1		
101	Продолжать закреплять комплексное плавание (старты, повороты)					
102	Совершенствование комплексного плавания.	1	0,2	0,8		
103	Повторение стартов, поворотов в комплексном плавании через 50 метров	1		1		
104	Совершенствование поворотов кроль-кроль, спина-спина, брасс-брасс, дельфин-дельфин	1		1		
105	Свободное плавание	1		1		
106	Участие в соревнованиях	1	0,2	0,8		
107	Эстафетное плавание всеми разученными способами (ноги с доской, в полной координации)	1		1		
108	Свободное плавание	1		1		
ИТОГО:		108	8	100		

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Этапы освоения программы

I этап

Сентябрь месяц - Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение в водной среде (безбоязненное и уверенное передвигаться по бассейну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, бегать, брызгаться, играть). Выявление плавательных способностей. Входная диагностика.

II этап

Октябрь, ноябрь, декабрь – Закрепление умений и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду). Формировать навыки плавания и скольжения при выполнении специальных упражнений. Закрепить навыки скольжения с сочетанием вдоха и выдоха в воду, работу ног стилем «кроль» без опоры на спине и груди. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. Обучение плаванию способом на спине и на груди (согласованность движений рук, ног, дыхания) и прыжкам в воду. Промежуточная аттестация.

III этап

Январь, февраль, март - Закрепить умение входить в воду прыжком с бортика, передвигаться и ориентироваться под водой, плавать стилем «кроль» на груди и спине в полной координации (без опоры). Закрепление техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду, сочетания дыхания с движением рук и ног стилем «кроль» на спине и груди.

IV этап

Апрель, май – совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду, сочетания дыхания с движением рук и ног стилем «кроль» на спине и груди. Закрепление техники способа плавания баттерфляй. Участвовать в учебных соревнованиях. Итоговая диагностика.

Содержание учебного курса «Основы плавания»

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

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.

V. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Участие в мероприятиях по календарному плану МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»

VI. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

6.1. Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты

Программа предполагает, что учащийся будет знать:

- общие сведения о виде спорта;
- основы выполнения физических упражнений;

- основы техники плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);
- основы выполнения стартов и поворотов;
- основы прикладного плавания;
- о факторах, благоприятно действующих на здоровье;
- о необходимости заботы о своем здоровье;
- правила безопасного поведения во время занятия;
- правила выполнения базовых комплексов ОРУ;
- правила личной гигиены во время посещения занятий;
- основы спортивной терминологии.

Программа предполагает, что учащийся будет **уметь**:

- владеть всеми спортивными способами плавания;
- владеть дыханием во время проплывания спортивными способами;
- владеть техникой стартов и поворотов, передачей эстафет;
- соблюдать правила безопасности и принципы тренировки;
- использовать спортивный инвентарь по назначению.

Личностные результаты

Формирование здоровьесберегающей компетентности

- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, здоровом образе жизни.

Формирование компетентности эмоционального интеллекта

- любознательный, активный;
- эмоционально отзывчивый.

Формирование информационной компетенции:

- владеет универсальными предпосылками учебной деятельности;
- владеет необходимыми умениями и навыками.

Формирование коммуникативной компетентности

- владеет вербальными и невербальными средствами общения со взрослыми и сверстниками;

- способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- умеет работать в команде;
- умеет ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности ;
- будет иметь первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе.

Метапредметные результаты

Учащийся научится универсальным учебным действиям:

Формирование информационной компетенции:

- умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
- умение управлять своим поведением и планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели;
- умение находить ошибки и исправлять их;
- развито умение осуществлять поиск информации, анализировать и применять ее в деятельности.

Формирование коммуникативной компетентности

- умение адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника.

Формирование здоровьесберегающей компетентности

- соблюдать в процессе занятий правила безопасности;
- быть ответственным к собственному здоровью и негативно относиться к факторам риска;
- сформированы нравственно-волевые качества для становления спортивного характера.

6.2. Способы и формы проверки результатов освоения программы:

Контроль за образовательной деятельностью проводится в три этапа на протяжении всего курса обучения: вводная диагностика, промежуточная аттестация и итоговая диагностика.

Входная диагностика проводится на первых занятиях, позволяет определить уровень физического развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью выявления у учащихся уровня усвоения учебного материала по теме или целого раздела и фиксируется в журнале.

Промежуточная аттестация осуществляется по окончании полугодия с целью выявления сложностей в усвоении материала и определении индивидуальной траектории. Промежуточный контроль проводится в виде сдачи контрольных тестов.

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года в форме соревнований, проплывания дистанции 25 м кролем на груди или 25 м кролем на спине, и теста на проверку теоретических знаний. Результаты обучения, на основе которых выявляется уровень усвоения программного материала за учебный год, и фиксируются в диагностической карте.

6.3. Форма подведения итогов реализации:

Контроль проводится после прохождения определенной темы или целого раздела. При оценке учитывается уровень знаний теоретических вопросов; умения применять эти знания на практике в соответствии с контрольно-измерительными материалами. Результаты фиксируются в сводных диагностических картах.

Так же необходимо проводить 1 раз в год оценку метапредметных результатов обучения, а также развитие личностного и нравственного потенциала учащихся. Для этого используется метод наблюдений, метод решения проблемных ситуаций, игровой метод. Анализируя, полученные данные по каждому учащемуся педагог фиксирует их в диагностической карте формирования личностного потенциала учащихся, что позволяет в течение срока обучения отслеживать, корректировать, воспитывать и формировать положительные качества учащихся.

Технология определения учебных результатов по программе заключается в следующем: совокупность измеряемых показателей (теоретическая, практическая подготовка учащегося, общеучебные умения и навыки) оценивается по степени выраженности (от минимальной до максимальной). Показатели по личностному развитию оцениваются наоборот, от максимальной к минимальной выраженности качества. Для удобства выделенные уровни обозначаются соответствующими баллами. Формы контроля разработаны с учетом возрастных возможностей дошкольников. Проводятся в виде контрольных испытаний и соревнований, теоретических знаний.

Оценка знаний, умений и навыков по предметным результатам определяется с помощью выполнения физических упражнений в зале и на воде.

Результат оценивается с помощью секундомера, рулетки.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- протоколы КПН.

VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

7.1. Особенности организации учебного процесса и учебных занятий:

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

7.2. Дидактические материалы:

Обучая плаванию учащихся, необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер учащихся, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания. На занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные. Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это игры типа «Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т.д. Соревновательный элемент пробуждает у учащихся стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом – основной учебный материал на занятиях по плаванию для детей младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как

дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Командные игры. Сюда относятся почти все игры: «Мяч своему тренеру», «Водное поло» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Педагог должен немедленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях занятия, в течение 10-15мин. Выбор игры зависит от задач занятия, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности учащихся. В каждой игре должны участвовать все учащиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям. В прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе.

Для лучшего освоения техники ребятам демонстрируются иллюстрации с правильным выполнением всех спортивных способов плавания.

7.3. Организационно - педагогические условия:

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.

Принципы построения программы

- Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество).
- Сотрудничество с родителями (родитель – главный воспитатель).
- Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей).
- Принцип культуру-сообразности – 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 контроля:

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

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 следующий учебный год

7.4. Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивная форма:

- для зала – спортивная форма (футболка, спортивный костюм, носки, спортивная обувь).
- для воды – плавательные принадлежности (мыло, мочалка, полотенце, обувь для бассейна, плавки, купальник, шапочка, очки).

2. Спортивные сооружения:

- тренажерный зал, ванна бассейна.

3. Техническое оснащение:

- секундомер;
- звуковой сигнал для подачи старта;
- музыкальный центр;
- фотоаппарат;
- видеокамера.

4. Инвентарь:

Для воды:

- плавательные доски;
- колобашки;
- лопатки различных видов;
- ласты различных видов;
- игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров;
- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.

5. Кадровое обеспечение:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» реализуется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование по направлению «плавание», и отвечающими пункту 3.1 профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Или лицами, получающими высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

Оборудование размещается в зале так, чтобы его удобно было использовать для занятий и только под присмотром педагога.

Непременным условием является хорошее освещение и температура в зале на уровне +18 градусов по С, температура воды +28 С.

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конституция РФ.
2. Конвенция о правах ребенка.
3. Декларация о правах ребенка.
4. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
5. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015г.
10. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 2015.
11. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.:ФИС, 2010.
12. 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.
13. Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. – М., 2015. – 39 с.
14. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шанс для стайеров // Тренер. – 2014. – №4.

15. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2016. – 96 с.: ил.

16. 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.

17. Плавание: Учебник/Под редакцией В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2010.

18. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов// Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры / под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 2015

19. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2017. – 104 с.

Электронные ресурсы

1. Сайт о плавании «Плаваем. инфо» <http://www.plavaem.info/>
2. Царегородцев В. И. Здоровье — общественное богатство.
3. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. 2015г.
4. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. 2012г.
5. Васильева О.С., Филатов Ф.З. Психология здорового человека. Москва. – 2011г.
6. Н.Г. Храмова, Г.Г. Алексеева, А.А. Сараева. Культура семьи 2015г.
7. Янушкявичюс Р.В., Янушкявичене О.Л. Основы нравственности.2010г.
8. Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. Дополнительное образование. – 2014. - №6.
9. Сайт Всероссийской федерации плавания <http://www.russwimming.ru/>
10. Научная энциклопедия SportWiki <http://sportwiki.to/>

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочная таблица результатов технической подготовки

Техническая подготовка		
Длина скольжения	6м	6 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