

Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования города Москвы

**«Дворец творчества детей и молодежи
«Преображенский»**

«Утверждаю»

Директор Е.Б.Коминова
«23 » апреля 2020г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивно-прикладное плавание»

Авторы: Синицын М.Г., Морозова О.А. -
педагоги дополнительного образования

Возраст обучающихся: 9- 11 лет
Срок реализации программы: 2 года

Редакция № 5 утверждена
программно-методической комиссией
«21 » апреля 2020 г. Протокол № 8

г. Москва
2020 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- **Направленность образовательной программы**

Физкультурно-спортивная

- **Предмет изучения**

Физическая культура и спорт, изучение спортивных и прикладных стилей плавания.

Уровень программы базовый

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Программа разработана в соответствии с концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации и направлена на пропаганду и развитие водных видов спорта их прикладной направленности. Данная программа реализует принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в ст. 2 Закона № 80 – ФЗ - непрерывность и преемственность физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности, внедрения спортивной культуры в массы, возрождение традиций Москвы, как спортивного центра водных видов спорта. Первейшая потребность человека - сохранение его жизни и здоровья. Наличие крепкого здоровья позволяет человеку полноценно и эффективно трудиться, учиться, заниматься спортом. Отсутствие болезней, физических и душевных недугов - неременное условие человеческого счастья, ощущения полноты жизни. Укрепление здоровья и сохранение жизни подрастающего поколения - важнейшая задача семьи и школы.

Плавание имеет большое прикладное значение. Умение плавать необходимо для людей многих профессий: геологов-разведчиков, строителей гидротехнических сооружений, ирригаторов, летчиков, космонавтов, биологов, а так же необходимость обучения плаванию в военном деле.

Прикладное плавание применяется при выполнении определенных прикладных задач: переправа вплавь через водную преграду, доставание со дна каких-либо предметов, оказание помощи утопающему и т.п. В основе его лежит техника спортивных способов плавания, измененная в соответствии с условиями и задачами прикладного плавания.

Программа спортивно-прикладное плавание является начальным уровнем в комплексе программ клуба Дельфин по более глубокому обучению спортивными способами плавания и ознакомлением с прикладной направленностью этого вида спорта.

Обучение спортивно-прикладному плаванию является базовым этапом данной программы. Который позволяет сформировать в ребенке владение техниками спортивных способов плавания, умения быстро и правильно реагировать на какую либо сложившуюся ситуацию в воде, нырнуть и достать предмет, умение отдыхать на воде, транспортировать предмет и уставшего пловца, плавание с изменением направления и стиля плавания.

Важно не просто научить ребенка стильно плавать, но и показать, какую роль играет плавание в жизни человека. Прикладное плавание способствует формированию в характере у ребенка готовности оказания помощи товарищу, быстро и четко реагировать на экстремальную ситуацию для проведения действий на воде и под водой.

Программой предусмотрено возможность совершенствовать свои физические качества для поддержания здорового образа жизни, а так же спортивного совершенствования и участия в соревнованиях различного ранга.

Основные ценности, на утверждение которых направлена данная программа – формирование здорового образа жизни, развитие творческого и физического потенциала каждого ребенка.

Отличием данной программы является внесенный раздел «Дополнительное содержание программы на период закрытия бассейна по техническим причинам». Этот раздел позволяет проводить занятия, в случае закрытия бассейна по каким либо причинам, а

так же использовать этот материал во время проведения выездных спортивно-оздоровительных лагерей в каникулярное время.

Клуб Дельфин объединяет в себя детей, их родителей и педагогов, создающих условия для познавательной и творческой деятельности основанной на пропаганде здорового образа жизни, физической культуры и спорта, организации активного отдыха.

Цель программы: приобщение подрастающего поколения к здоровому образу жизни, формирование физических качеств личности для обеспечения собственной жизнедеятельности и взаимодействия с окружающим миром.

Задачи образовательной программы:

В обучении:

- обучение всем стилям плавания
- ознакомление обучением и приемам прикладного плавания;
- обучение безопасному плаванию и возможности сохранения жизни себе и окружающим при различных неординарных ситуациях на воде;
- обучение ОФП и СФП;
- обучение правилам гигиены, закаливания, совершенствованию своих физических качеств и здорового образа жизни.

В воспитании:

- создание атмосферы сотрудничества, взаимопонимания и взаимовыручки на занятиях, развитие коммуникабельности, воспитание силы воли;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом и здоровому образу жизни;
- воспитание у детей трудолюбия и ответственности в выполняемой деятельности;
- способствовать развитию вербального общения, открытому и честному поведению в обществе.

В развитии:

- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- развитие коммуникабельных качеств личности;
- развитие логического мышления, способности быстро и правильно реагировать;
- развитие способности адаптироваться в сложных условиях как природной, так и социальной среды;

Характеристика детей, на которых рассчитана программа

Программа рассчитана на школьников в возрасте от 9 до 11 лет.

В группу 1 –го обучения принимаются обучающиеся от 9 до 10 лет:

- школьники, не имеющие медицинских противопоказаний, т.е. при наличии медицинской справки с разрешением врача заниматься спортивным прикладным плаванием.
- обучающиеся групп начального обучения плаванию, которые проявили интерес к занятиям спортивно-прикладного плавания и желание активно участвовать в коллективной деятельности.

Количество обучающихся в группе 15-20 человек, что обусловлено возможностью учебных занятий в плавательном бассейне. Основанием для перевода обучающихся в группы следующего года обучения является прохождение тестирования по общефизической и плавательной подготовке. Обучающиеся, завершившие двухлетний курс программы по *спортивно-прикладному плаванию*, имеют возможность на основании тестов и собеседования перейти на следующий четырехгодичный этап по спортивно-спасательному многоборью, а так же совершенствовать спортивное мастерство в команде по водному поло.

Срок реализации программы два года.

Формы и режим учебных занятий

Учебный компонент/форма учебной деятельности	Этапы обучения/ режим в неделю	
	1 год	2 год
<i>Групповые занятия</i>		
Спортивно-прикладное плавание	3 x 1 ч.	3 x 1 ч.
Общая учебная нагрузка обучающихся в неделю	3ч	3ч

Ожидаемые результаты и способы их выявления

По итогам первого года обучающиеся должны знать

Основную терминологию учебных дисциплин

Знать правила техники безопасности

Знать историю развития клуба

Уметь

Плыть на технику 25 м: кролем на спине, кролем на груди, брассом

Плавание 25 м избранным способом на время

Выполнять прыжки с тумбочки

Владеть элементами прикладного плавания (плавание с изменением направления, ныряние на глубину 2 м и доставание предметов со дна, транспортировка легких грузов)

Владение способами отдыха в воде

Уметь выполнять передачи мяча в воде

Уметь играть в подвижные игры на воде

Ориентироваться на местности

у обучающихся сформировано

Интерес к определенному виду деятельности

Умение контактировать в группе и с педагогом

По итогам второго года обучающиеся должны знать

спортивную терминологию

правила проведения соревнований по плаванию

правила личной гигиены и профилактика заболеваний

особенности различий спортивных и подвижных игр

уметь

Проплыть 100 м комплексным плаванием на технику.

проплыть 50 м избранным стилем на время

Использовать рациональные варианты техники плавания, вертикальное плавание, плавание в облегченной одежде, элементы прикладного плавания (плавание вперед ногами, помощь уставшему товарищу, транспортировка легких /плавающих/ грузов)

выполнять нормативы по прикладному плаванию

нырять на глубину, подъем грузов со дна

Уметь передвигаться в воде с мячом и выполнять пассивы

владеть подвижными играми на воде с мячом

разводить костер, используя имеющиеся ресурсы

подбирать фото и видео материалы

составлять дневник самоконтроля.

у обучающихся сформировано

представление о совместных действиях в группе
представление о своих особенностях и способностях

Формы и способы подведения итогов освоения программы

В предметной и творческой деятельности

Текущий контроль проводится по итогам тем учебно-тематического плана на каждом году обучения. Среди форм используются следующие:

соревнования: закрепление скоростных навыков по стилям плавания; закрепление технико-тактических действий в прикладном плавании.

Тестирование: на выполнение техники плавания в различных стилях и общей физической подготовки.

Постановка словесного вопроса: проверка знаний материала по плаванию и его прикладной направленности, знания специальной терминологии.

Тест-контроль: проверка быстроты поиска правильного ответа на заданное действие прикладной направленности.

Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года и может быть в следующих формах:

Контрольное занятие, как правило, это публичное представление освоения обучающимися основного учебного материала по темам.

Учебно-тренировочный сбор - контроль умений и навыков плавания и ОФП, туристской подготовки, организаторской деятельности

Творческий отчет клуба – демонстрация творческих достижений всех возрастных групп коллектива, подведение итогов коллективной деятельности.

Оценка освоения образовательной программы обучающимися осуществляется по уровневой системе и является суммарным показателем по итогам учебного года:

«высокий уровень»: обучающийся освоил в полном объеме программный материал; способен самостоятельно выполнять, поставленную задачу; творчески реализуется в предметной и коллективной деятельности

«средний уровень»: обучающийся освоил от 40% до 70% программного материала, способен действовать по заданной схеме, занимает активную позицию в жизнедеятельности коллектива

«низкий уровень»: обучающийся освоил менее 40% программного материала, способен повторить действия педагога и обучающихся.

Итоговые результаты фиксируются в «Журнале учета работы детского объединения». Творческие достижения заносятся в портфолио коллектива.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1 год обучения

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов на теоретические занятия	Количество часов на практические занятия	Всего часов
1.	Введение	3 ч.	3 ч.	3 ч.
2.	Имитационные упражнения на суше	1 ч.	3 ч.	4 ч.

3.	Техника плавания кролем на спине		22 ч.	22 ч.
4.	Техника плавания кролем на груди		22 ч.	22 ч.
5.	Техника плавания брассом		18 ч.	18 ч.
6.	Основы техники плавания дельфином (движения ног)		16 ч.	16 ч.
7.	Основы техники прикладного плавания		15 ч.	15 ч.
8.	Стары и повороты		3 ч.	3 ч.
9.	Подвижные игры в воде: техника начальных приемов владения мячом		3 ч.	3 ч.
10.	Соревнования и контрольные тесты		2 ч.	2 ч.
Итого учебных часов в год				108 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Тема №1 Введение

Теоретические знания: Ознакомление с программой. Техника безопасности и поведение на занятиях в бассейне.

Тема №2 Имитационные упражнения на суше.

Теоретические знания: Влияние плавания на осанку, формирование здорового образа жизни.

Виды практической деятельности:

Специальные упражнения на суше: имитация движений рук и ног в плавании, упражнения на координацию движений.

Тема №3 Техника плавания кролем на спине

Теоретические знания: История развития техники плавания на спине.

Виды практической деятельности:

Кроль на спине

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания.

- **Упражнения в воде с подвижной опорой:** плавание с доской с разными положениями рук;
 - **Упражнения в воде без опоры:** плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук.
1. Упражнения для изучения движений руками
 - **Упражнения в воде с подвижной опорой:** Плавание при помощи движений одной рукой, держа другой рукой доску пред собой; то же, поменяв положение рук; плавание при помощи поочередных движений руками с доской, держа доску обеими руками; между ногами зажата плавательная доска или колобашка.
 - **Упражнения в воде без опоры:** плавание при помощи движений одной рукой; плавание при помощи поочередных движений руками кролем на спине; плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая вдоль туловища). После счета «шесть»
 2. Упражнения для изучения общего согласования движений
 - **Упражнения в воде без опоры:**
Плавание кролем на спине в полной координации; то же, но с акцентом на сильную работу ногами (6-ти ударный кроль); то же, но с акцентом на сильную

работу руками, сдерживая движения ногами (2-х, 4-х ударной координации);
плавание в полной координации с акцентом на сильную работу ногами;
плавание в

полной координации с акцентом на сильную работу руками.

3. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше

- Имитация движений рук и ног в плавании на суше;
- Упражнения на координацию движений ног и рук;
- Упражнения на согласование дыхания с движениями рук и ног.
- Общая физическая подготовка на суше.

Тема №4 Техника плавания кролем на груди.

Теоретические знания: История развития техники плавания кроль на груди.

Виды практической деятельности:

Кроль на груди

1. Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

- **Упражнения в воде с подвижной опорой:** плавание с доской с разными положениями рук; то же, с дыханием.
- **Упражнения в воде без опоры:** плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук.

2. Упражнения для изучения движений руками и дыхания

- **Упражнения в воде с подвижной опорой:** Плавание при помощи движений одной рукой, держа другой рукой доску перед собой, в согласовании с дыханием; то же, поменяв положение рук; плавание при помощи поочередных движений руками с доской, держа доску обеими руками, в согласовании с дыханием; то же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или колобашка. Чередовать дыхание в одну сторону, затем в другую.
- **Упражнения в воде без опоры:** плавание при помощи движений одной рукой, дыхание выполняется в сторону работающей руки; плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием; то же при попеременных движениях руками в согласовании с дыханием; плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три».

3. Упражнения для изучения общего согласования движений

- **Упражнения в воде с подвижной опорой:**
Упражнения с доской, имитация движений руками и ногами кролем в согласовании с дыханием держась при этом за борт, поочередно, то правой, то левой рукой после «гребка».
- **Упражнения в воде без опоры:**
Плавание кролем на груди с задержкой дыхания; то же, но с акцентом на сильную работу ногами (6-ти ударный кроль); то же, но с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (2-х, 4-х ударной координации); плавание в полной координации с акцентом на сильную работу ногами;
плавание в
полной координации с акцентом на сильную работу руками.

4. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше

- Имитация движений рук и ног в плавании на суше;
- Упражнения на координацию движений ног и рук;
- Упражнения на согласование дыхания с движениями рук и ног.
- Общая физическая подготовка на суше.

Тема №5 Техника плавания брассом.

Теоретические знания: История развития техники плавания брасс.

Виды практической деятельности:

Способ брасс

1. Упражнения для изучения движений ногами
 - **Упражнения в воде с неподвижной опорой:** в бассейне лежа на спине и на груди, держась за бортик руками выполнение движений ногами брассом;
 - **Упражнения в воде с подвижной опорой:** плавание с доской на спине и на груди выполняя движения брассом;
 - **Упражнения в воде без опоры:** плавание на спине с движениями ногами брассом, руки вдоль туловища; плавание на груди руки вытянуты вперед; то же , руки вдоль туловища.
 - **Упражнение для работы ног в согласовании с дыханием:**
Выполнение предыдущих упражнений с акцентом внимания на выполнение дыхания. Вдох в брассе выполняется во время подтягивания ног в исходное положение, выдох - одновременно с отталкиванием ногами.
2. Упражнения для изучения движений руками
 - **Упражнения в воде с неподвижной опорой:** Стоя на дне в наклоне, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.
 - **Упражнения в воде с подвижной опорой:** скольжения с гребковыми движениями руками на задержке дыхания; плавание при помощи движений руками с колобашкой между ногами (с высоко поднятой головой); дыхание произвольное. То же с задержкой дыхания.
 - **Упражнения для согласования движений руками и дыхания:** Ранее описанные упражнения с выполнением дыхания. Вдох в брассе выполняется во время завершения гребка руками («поздний» вдох), выдох – во время выведения рук вперед и скольжения.
3. Упражнения для изучения общего согласования движений
 - **Упражнения в воде без опоры:**
Плавание в полной координации на задержке дыхания; плавание с отдельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок), дыхание через 1 – 2 цикла движений; плавание с укороченными гребками руками с согласованием с дыханием; плавание в полной координации с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1 – 2 цикла движений; то же с «поздним» вдохом.

Тема №6 Основы техники плавания дельфином (движения ногами, в согласовании с дыханием).

Теоретические знания: История развития техники плавания баттерфляем.

Виды практической деятельности:

Способ баттерфляй(дельфин)

1. Упражнения для изучения движений ногами
 - **Упражнения в воде с неподвижной опорой:** в бассейне стоя у бортика , держась за бортик руками выполнение движений корпуса и ног волнообразно;
 - **Упражнения в воде с подвижной опорой:** плавание с доской на спине и на груди выполняя движения ногами дельфином; то же в плавании на боку.
 - **Упражнения в воде без опоры:** плавание на груди с движениями ногами дельфином на задержке дыхания; то же на спине дыхание произвольное; плавание на груди руки вытянуты вперед; то же , руки вдоль туловища.
 - **Упражнение для работы ног в согласовании с дыханием:**
Выполнение предыдущих упражнений с акцентом внимания на выполнение дыхания. Вдох в дельфине выполняется во время рабочего удара ногами

сверху вниз, а выдох – во время выведения ног в исходное положение для удара. Вдох выполняется во время каждого второго удара.

Тема №7 Основы техники прикладного плавания.

Теоретические знания: Экстремальные ситуации на воде. Прикладное применение способов плавания. Вертикальное плавание – основа безопасного плавания в экстремальных условиях.

Виды практической деятельности:

Упражнения с элементами прикладного плавания:

1. Плавание со связанными конечностями.
2. Плавание в облегченной одежде; вперед ногами.
3. Плавание с облегченным грузом.
4. Нырание и доставание предметов со дна глубины 1.5 м, 2 м.
5. Плавание зигзагом - водный слалом.
6. Основы техники плавания на боку.
7. Техника плавания способом треджен на гуди, на спине.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше

1. Имитация движений рук и ног в плавании на суше;
2. Упражнения на координацию движений ног и рук;
3. Упражнения на согласование дыхания с движениями рук и ног.
4. Общая физическая подготовка на суше.
5. Подвижные и спортивные игры.

Тема №8 Старты и повороты.

Теоретические знания: Дать представление о технике стартов и поворотов.

Виды практической деятельности:

Прыжки с низкого бортика вниз головой (спад из положения сидя, сидя на корточках, стоя).

Прыжок со стартовой тумбочки из положения сидя и стоя.

Поворот с разворотом с опорой на одну руку.

Тема №9 Подвижные игры в воде: техника начальных приемов владения мячом.

Теоретические знания: Игры и развлечения в воде.

Виды практической деятельности:

Эстафеты: с предметами, плавательные, с элементами прикладного плавания, водного поло; Командные игры с мячом и без мяча: «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Водное поло», «Борьба за мяч», «Мяч водящему», «Бой всадников», «Салочки», «Кто перетянет?» и т. д.;

Тема №10 Соревнования и контрольные тесты.

Тестирование: Плавание на технику 25 м: кролем на спине, кролем на груди, брассом.

Плавание 25 м избранным способом на время.

Выполнение тестовых нормативов по прикладному плаванию: проныривание под водой через препятствия, плавание с изменением направления – водный слалом;

Соревнования: плавание 25 м кролем на груди и на спине на результат.

II год обучения

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов на теоретические занятия	Количество часов на практические занятия	Всего часов
1.	Введение	3 ч.		3 ч.
2.	Имитационные упражнения на суше	1 ч.	3 ч.	4 ч.
3.	Совершенствование			

	техники плавания кролем на спине, на груди		32 ч.	32 ч.
4.	Совершенствование техники плавания брассом		18 ч.	18 ч.
5.	Техника плавания дельфином		16 ч.	16 ч.
6.	Техника прикладного плавания		14 ч.	14 ч.
7.	Основы помощи на воде		9 ч.	9 ч.
8.	Старты и повороты		6 ч.	6 ч.
9.	Подвижные игры в воде: техника владения мячом и выполнения броска		4 ч.	4 ч.
10.	Соревнования и контрольные тесты		2 ч.	2 ч.
11.				108 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Тема №1 Введение.

Теоретические знания: Основы знаний по программе. Техника безопасности и поведение на занятиях в бассейне.

Тема №2 Имитационные упражнения на суше.

Теоретические знания: Понятия о технике и стилях плавания; основы закаливания, формирование здорового образа жизни.

Виды практической деятельности:

Специальные упражнения на суше: имитация движений рук и ног в плавании, упражнения на координацию движений с усложненным вариантом исполнения.

Тема №3 Совершенствование техники плавания кролем на спине, на груди.

Теоретические знания: Основные направления в развитии плавания в современном спорте. Основы закаливания, формирование здорового образа жизни.

Виды практической деятельности:

1. Упражнения для совершенствования техники движений ногами, равновесия и дыхания.
2. Упражнения для совершенствования техники движений ногами с ускорением.
3. Упражнения для освоения обтекаемого положения тела, ориентирования под водой, воспитание выносливости.
4. Упражнения для совершенствования техники проноса рук над водой;
-постановки энергичного силового гребка;
-длинного гребка .
5. Упражнения для совершенствования согласования работы рук, ног и дыхания.
6. Упражнения с применением «лопаток», «колобашек».

Тема №4 Совершенствование техники плавания брассом.

Теоретические знания: Использование стиля брасс в прикладном плавании.

Скольжение на груди в согласовании с работой рук и ног; плавание брассом на технику в полной координации; плавание брассом под водой; вертикальное плавание.

Виды практической деятельности:

Способ брасс

1. Упражнения для совершенствования движений ногами
2. Упражнения для совершенствования движений руками
3. Упражнения для совершенствования общего согласования движений
4. Плавание в полной координации на задержке дыхания;

5. плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок), дыхание через 1 – 2 цикла движений;
6. плавание с укороченными гребками руками с согласованием с дыханием;
7. плавание в полной координации с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1 – 2 цикла движений; то же с «поздним» вдохом.

Тема №5 Техника плавания дельфином.

Теоретические знания: Стиль плавания баттерфляй, как самый силовой стиль плавания.

Виды практической деятельности:

Способ баттерфляй(дельфин)

1. Упражнения для совершенствования движений ногами
2. Упражнения для изучения движений руками
 - **Имитационные упражнения на суше:** Стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании дельфином.
 - **Упражнения в воде с неподвижной опорой:** Стоя на дне в наклоне, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании дельфином (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.
 - **Упражнения в воде с подвижной опорой:** скольжения с гребковыми движениями руками на задержке дыхания; плавание при помощи движений руками с коlobашкой между ногами (с высоко поднятой головой); дыхание произвольное. То же с задержкой дыхания.
3. Упражнения для согласования движений руками и дыхания:
Ранее описанные упражнения с выполнением дыхания. Вдох выполняется во время завершения гребка руками («поздний» вдох), выдох – во время гребка.
4. Упражнения для изучения общего согласования движений
 - **Упражнения в воде без опоры:** Плавание двух ударным дельфином с задержкой дыхания; раздельная координация движений; то же в согласовании с дыханием; раздельная координация движений; плавание двух ударным слитным дельфином с задержкой дыхания; то же в согласовании с дыханием: сначала один вдох на 2 – 3 цикла, затем – на каждый цикл движения.
5. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше
Имитация движений рук и ног в плавании на суше;
Упражнения на координацию движений ног и рук;
Упражнения на согласование дыхания с движениями рук и ног.
Общая физическая подготовка на суше.

Тема №6 Техника прикладного плавания.

Теоретические знания: Экстремальные ситуации на воде. Прикладное применение способов плавания. Углубленное изучение рациональных вариантов техники плавания. Вертикальное плавание – основа безопасного плавания в экстремальных условиях

Виды практической деятельности:

Упражнения прикладного плавания:

1. Плавание с помощью работы только рук или ног. Плавание со связанными конечностями.
2. Плавание вперед ногами.
3. Плавание в облегченной одежде.
4. Подъем груза весом 3-5 кг с глубины 2.5 м.
5. Плавание с грузом. Освобождение от одежды.
6. Плавание с изменением направления – водный слалом.
7. Проныривание на дистанцию 15 м.
8. Техника плавания на боку с предметом (мячом).

9. Техника плавания способом треджен на гуди, на спине, дельфином.
10. Повороты на месте и в движении.
11. Выпрыгивание из воды вверх, в стороны и с разворотом на 180 при помощи рук.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше:

1. Имитация движений рук и ног в плавании на суше.
2. Упражнения с отягощением.
3. Кроссовая подготовка.
4. Общая физическая подготовка на суше.
5. Подвижные и спортивные игры.

Тема №7 Основы помощи на воде

Теоретические знания Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему в воде.

Плавание как жизненно необходимый навык. Экстремальные ситуации на воде.

Виды практической деятельности:

1. Нырание и доставание предметов со дна.
2. Использование подручных средств при спасении тонущего.
3. Транспортировка уставшего пловца.
4. Транспортировка пассивного утопающего.
5. Подвижные и спортивные игры.

Тема №8 Старты и повороты.

Теоретические знания: Техника безопасности прыжков в воду.

Виды практической деятельности:

1. Старту с воды, держась за поручень.
2. Прыжки с низкого бортика вниз головой (спад из положения сидя, сидя на корточках, стоя).
3. Стартовый прыжок со стартовой тумбочки из положения сидя и стоя.
4. Открытый плоский поворот способом кроль на груди и кроль на спине.

Тема №9 Подвижные игры в воде: техника владения мячом и выполнения броска.

Теоретические знания: Командные игры. Правила игр на воде.

Виды практической деятельности:

Эстафеты: с предметами, плавательные, с элементами прикладного плавания;

Командные игры с мячом и без мяча: «Полет», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Водное поло», «Бой всадников» и т. д;

Тема №10 Соревнования и контрольные тесты.

Тестирование: Проплыть 100 м комплексным плаванием на технику.

проплыть 50 м избранным стилем на время.

Выполнение тестовых нормативов по прикладному плаванию: проныривание под водой через препятствия, вертикальное плавание с отягощением 1-3 кг, плавание с изменением направления – водный слалом;

Соревнования: плавание 25 м кролем на груди и на спине на результат.

«Дополнительное содержание программы на период закрытия бассейна по техническим причинам»

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ /физическая культура и спорт, как часть общей культуры /

Содержание учебного курса

ТЕМА №1 Спорт мира и мир спорта

Спорт и искусство

Теоретические знания: Красота спорта в разнообразных видах искусства.

Виды практической деятельности:

Создание альбома с фотоматериалами: Изображение атлетов в изобразительном искусстве, скульптуре, фотографии.

История олимпийских игр

Теоретические знания. История Олимпийских игр древности. Олимпийские игры современности.

Виды практической деятельности:

Посещение музея спорта.

Профилактика вредных привычек

Теоретические знания. Влияние алкоголя, табакокурения, наркомании на здоровье человека.

Виды практической деятельности:

Просмотр видеоматериалов о вреде алкоголя и курения.

Дискуссия о здоровом образе жизни.

Первая медицинская помощь

Теоретические знания. Понятие о травме (механические, физические, химические, биологические, психические).

Виды практической деятельности:

Повязки их практическое применение.

ТЕМА №2 Основы туризма

Теоретические знания:

Техника пешеходного похода

Режим и распорядок дня. Выбор темпа, порядка и пути движения, Особенности движения по дорогам, тропам, бездорожью.

Топография и ориентирование

Карты и схемы. Условные топографические знаки.

Медицинская аптечка в походе

Состав медицинской аптечки для похода выходного дня. Гигиена туриста. Потертости, ссадины, порезы, ушибы.

Виды практической деятельности:

Прохождение пешеходного маршрута

Соблюдение походного режима и порядка движения

Чтение карты.

работа с картографическим материалом.

Комплектация медицинской аптечки.

Обработка ссадин, порезов.

Форма подведения итогов:

Топографический диктант

ТЕМА №3 Краткие сведения по анатомии человека

Теоретические знания. Костно-мышечная система

Виды практической деятельности:

Составление доклада по знанию опорно-двигательного аппарата.

Посещение анатомического музея.

ТЕМА № 4 ОФП и СФП

Теоретические знания. Техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице. Влияние физических упражнений на организм.

Виды практической деятельности:

Кроссовая подготовка.

Выполнение общеразвивающих физических упражнений.

Выполнение специальных физических упражнений пловца.

ТЕМА № 5 Развивающие игры

Теоретические знания. Правила подвижных игр: командные и индивидуальные.

Виды практической деятельности:

Проведение игры вместе с другими воспитанниками.

интеллектуальные шоу- программы «Своя игра», «Сто к одному»

Деловая игра « Достичь мечты»

Подвижные игры : «Поиск». «Часовые и разведчики», «Погоня»

КЛУБНЫЕ ЗАНЯТИЯ

1 - 2 г.г. обучения

Н п/п	Виды деятельности	Период реализации
1.	Традиции клуба -учебно-тренировочные сборы (январь, июнь-июль) -день именинника -день рождения клуба	В каникулярное время
2.	Участие в мероприятиях ДТДиМ Участие в мероприятиях, соревнованиях округа, города.	В течение года
3.	Посещение театров, экскурсий, выставок, музеев.	В течение года по плану клуба
4.	«Здоровый образ жизни»	В течение года
5.	Соревновательная практика.	В течение года

Содержание клубных занятий в каникулярный период

Введение

Теоретические знания: Знакомство с содержанием клубных занятий.

Виды практической деятельности:

Просмотр видеоматериалов клуба.

Личная гигиена и профилактика заболеваний

Теоретические знания: Гигиена – наука о сохранении и укреплении здоровья.

Виды практической деятельности: Составление дневника самоконтроля.

Профилактика вредных привычек

Теоретические знания. Влияние алкоголя, табакокурения, наркомании на здоровье человека.

Виды практической деятельности:

Просмотр видеоматериалов о вреде алкоголя и курения.

Дискуссия о здоровом образе жизни.

Первая медицинская помощь

Теоретические знания. Понятие о травме (травмы механические, физические, химические, биологические, психические).

Виды практической деятельности:

Повязки их практическое применение.

Спорт мира и мир спорта

Теоретические знания: История плавания с древности до наших времен. История возникновения Олимпийских игр. Олимпийские игры современности.

Виды практической деятельности:

Чтение рассказов по истории.

Составление мини - сообщений для детского коллектива об олимпийских играх и знаменитых олимпийцах.

Посещение музея спорта

Спорт и искусство

Теоретические знания: Красота спорта в разнообразных видах искусства.

Виды практической деятельности: Озъ

Создание альбома с фотоматериалами: Изображение атлетов в изобразительном искусстве, скульптуре, фотографии.

Основы туризма

Теоретические знания:

История туризма. Туристские возможности родного края.

Особенности пешеходного туризма, водного туризма, горного туризма.

Обязанности в туристской группе. Режим и распорядок дня. Питание в походе.

Составление походной раскладки. Приготовление пищи на костре.

Правила техники безопасности в походе.

Выбор темпа, порядка и пути движения.

Особенности движения по дорогам, тропам, бездорожью.

Организация привалов и ночлега. Выбор места. Типы палаток.

Карты и схемы. Условные топографические знаки.

Узлы и способы их применения.

Движения по склонам.

Виды практической деятельности:

Просмотр слайдов и видеофильмов.

Сбор необходимого для похода комплекта снаряжения.

Составление памятки по «должностям» походной группы.

Прохождение пешеходного маршрута.

Выбор места привала или ночлега. Оборудование бивака.

Режим питания. Состав пищевого рациона. Составление походного меню.

Применение разных узлов на практике.

Правила движения по склону в группе вверх и вниз при разном покрытии склона и погодных условий.

Медицинская аптечка в походе

Теоретические знания. Состав медицинской аптечки для похода выходного дня.

Гигиена туриста.

Потертости, ссадины, порезы, ушибы.

Виды практической деятельности:

Комплектация медицинской аптечки. Обработка ссадин, порезов.

Краткие сведения по анатомии человека

Теоретические знания. Костно-мышечная система

Виды практической деятельности:

Составление доклада по знанию опорно-двигательного аппарата.

Посещение анатомического музея.

Развивающие игры

Теоретические знания. Правила подвижных игр: командные и индивидуальные.

Виды практической деятельности:

Проведение игры вместе с другими воспитанниками.

интеллектуальные шоу- программы «Своя игра», «Сто к одному»,

Деловая игра « Достичь мечты»

Подвижные игры: «Поиск». «Часовые и разведчики», «Погоня» и т.д.

Алгоритм действий в различных экстремальных ситуациях

Теоретические знания.

Оценка сложности экстремальной ситуации и возможность ее избежать.

Выбор правильного действия в сложившейся экстремальной ситуации.

Основы первой помощи при утоплениях.

Способы оказания первой помощи.

Искусственное дыхание.

Виды практической деятельности:

Моделирование экстремальных ситуаций и способы их преодоления.

Определение психологической подготовленности и действия в ряде экстремальных ситуаций.

Проведение искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

• Организационное обеспечение

Организационной структурой, в рамках которой реализуется данная программа является водно-спортивный клуб «Дельфин». Учебные группа разных годов обучения и возрастных категорий объединяются для проведения спортивных и досугово-просветительских мероприятий, летних учебно-тренировочных сборов.

Из числа бывших обучающихся клуба «Дельфин» создаётся Совет выпускников. Задача Совета — помощь в организации спортивных соревнований, помощь в проведении выездных лагерей и сборов, в организации клубных мероприятий

Допускается привлечение к работе родителей обучающихся для помощи в организации клубных мероприятий.

• Методическое обеспечение

Данная образовательная программа базируется на опыте ведущих специалистов в области обучения плаванию:

- *При обучении технике спортивных способов плавания* используются методики Л.П. Макаренко «Подготовка юных пловцов» - ФиС, 1974 г., Л.П. Макаренко «Брасс» плавание и методика преподавания – РГАФК, 2000 г., В.К. Велитченко «Как научиться плавать» - Терра-Спорт, 2000 г., К.Х. Штихертом «Спортивное плавание» - ФиС, 1973 г., М. Педролетти «Основы плавания» - Феникс, 2006 г.,
- *При совершенствовании техники плавания спортивными способами* опыт ДЮСШ – Т.М. Абсаямов, А.А. Кашкин – М., 2004 г.; учебное пособие для тренеров ДЮСШ «Юный пловец» - Л.П. Макаренко – М., 2003 г.; А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов «Программа Плавание» - М, «Советский спорт», 2008 г.
- *При проведении соревнований* В.З. Афанасьева и И.В. Чеботаревой - учебник «Водные виды спорта» - М, 2001 г.
- *При проведении занятий по обучению технике прикладного плавания и спасению тонущих* Ю.А. Семенова «Обучение прикладному плаванию» - М, 1990 г.; С.Н. Морозова «Техника и методика обучения прикладному плаванию» - М, ФиС, 2001 г.;

В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Прикладная физическая подготовка» - М, Владос-пресс, 2003 г.

- При обучении технике игры в водное поло И.П. Штеллера – М, 1981 г. и учебнике под редакцией Н.Ж. Булгаковой «Водные виды спорта» - М, «Академия», 2003 г.; С.Н. Фролов, О.И. Попов, Н.А. Чистова «Программа Водное поло» - М, «Советский спорт», 2005 г.

Основные педагогические принципы

- *Принцип индивидуального подхода* – обеспечение наиболее оптимальных условий для развития физических и технических двигательных качеств, формирования умений и навыков, совершенствования физической работоспособности, исходя из индивидуальной личности воспитанника.

- *Принцип «сознательности и активности»* - воспитание потребности постоянного совершенствования личности, основанной на развитии жизненно важных двигательных умений и навыков непосредственно прикладного характера и связанной с формированием активной жизненной позиции воспитанника на основе воспитания трудолюбия, патриотизма и нравственных качеств.

- *Принцип «творческой активности»* – необходимо ставить воспитанника в условия, требующие постоянного проявления творчества, как одного из основных факторов, стимулирующих деятельную активность и достижения более высокой сознательности. Активно действуя в ситуациях, где проявляется творчество, смелость, воля, самостоятельность, человек совершенствуется в себе все эти качества. Они же, в свою очередь, теснейшим образом связаны с ростом веры в свои силы и возможности.

- *Принцип «преемственности»* - преемственность между поколениями. Он в полной мере реализуется во время проведения клубной части программы.

- *Принцип «общего сбора»* - все наши дела, проекты обсуждаются, решаются и принимаются на общем сборе всем коллективом.

Особенности образовательного процесса

Формы организации образовательной деятельности используются следующие:

- *Групповые занятия:*

Основная форма обучения в группах по годам обучения предназначена для единого освоения всеми воспитанниками учебных программ.

- *Клубные занятия:*

Объединяет воспитанников разных возрастных групп и предназначены для реализации основных целей и задач программы, направленных на обретение воспитанником опыта в практической и социальной деятельности.

Клубные занятия разнообразны по характеру и содержанию.

К данному виду занятий педагоги привлекают родителей обучающихся, бывших выпускников, людей различных сфер человеческой деятельности.

Клубные занятия проводятся, в основном во время школьных каникул, в свободное от учебных занятий время, в ходе выездных мероприятий.

В период каникул, на время учебно-тренировочных сборов, проведения массовых мероприятий, соревнований, экскурсий время на данные виды взаимодействия с обучающимися исключается из учебно-тематического плана

Регламент и количество часов ежегодно корректируется календарно-тематическим планированием

Учебно-тренировочные сборы:

Данная форма учебной работы позволяет обучающимся применять в повседневной жизни те знания, умения, навыки, которые они обрели на занятиях. Проживания совместно детей разного возраста в течение 2- 30 дней позволяет обрести тот личный опыт социального взаимодействия, который поможет в будущей жизни выстраивать взаимоотношения в любом коллективе.

Учебное занятие на воде

Учебные занятия по программе клуба построены следующим образом, сначала заинтересовать ребенка в необходимости обучения плаванию и в дальнейшем привить устойчивый интерес к его совершенствованию, а также выбору спортивной направленности, будь то спортивно-спасательное многоборье или водное поло.

Первые два года обучающиеся осваивают стили плавания с параллельным обучением элементам прикладного плавания и водного поло. В этот период преимущественно идет работа над формированием техники плавания, вводятся элементы прикладной направленности и водного поло.

Используются следующие упражнения:

- упражнения с плавательными доскам;
- задания с использованием игрового материала: нудлсы, тонущие игрушки, большие доски, обручи для преодоления подводных препятствий, мячи;
- упражнения в ластах;
- упражнения с элементами прикладного плавания (плавание «вперёд ногами», смена стилей через 3-5 гребков, кувырки в воде в процессе преодоления дистанции различными способами, плавание с изменением направления движения (зигзаг), проныривание под водой после определённого количества гребков при плавании брассом).
- подвижные игры на воде разнообразной направленности в обучении.

В последующем обучении обучающиеся имеют возможность выбора направленности по программе: спортивно-спасательное многоборье или водное поло. На этом этапе происходит дальнейшее совершенствование плавательной подготовки, углубленное изучение плавания с спортивно-прикладной направленностью, углубленное изучение техники и тактики игры в водное поло.

Завершающий этап программы это работа со старшими школьниками и учащейся молодежью. Этот период предусматривает устойчивое становление приобретенных навыков плавания, как в техническом, так и в физиологическом аспектах.

В этот период применяются дистанционные задания на выносливость, задания с усложненным прохождением этапов по спортивно-спасательному многоборью.

В образовательном процессе используются различные **методы** спортивной тренировки, а так же интерактивный — диалоговое обучение, в ходе которого осуществляется взаимодействие педагога и обучающегося; обучающихся друг с другом.

Среди форм и приемов: беседа, дискуссии, игры, ролевые игры, тренинги, викторины проекты, старший обучающийся в роли педагога-тренера.

- *Способы выявления результатов освоения программы*

Контрольные нормативы освоения программы спортивно-прикладного плавания

I год

Виды испытаний	Оценка техники	Результат
25 м на спине	– Ровное положение корпуса тела, головы. – Работа ног (4-х, 6-ти ударный кроль, колени не выходят из воды). – Положение рук: <i>при выполнении гребка</i> (рука входит в воду с развернутой к наружи ладонью, рядом с головой, концовка гребка--доведение гребкового движения до бедра), <i>пронос руки над водой</i> (прямое положение руки).	0-1 ошибки – «высокий уровень» 2-3 ошибки – «средний уровень» 4 и более ошибки – «низкий уровень» 26 – 32 сек. -«высокий уровень»

		33 – 39 сек. - «средний уровень» 40сек. и выше - «низкий уровень»
25 м кроль на груди	– Ровное положение корпуса тела. – Учитывается согласование работы рук, ног и дыхания. – Работа ног – 4-х или 6-ти ударный кроль. – Согласование работы рук и дыхания (вдох выполняется в момент концовки гребка и начала проноса руки над водой, поворот головы на вдох выполняется четко в сторону).	0-1 ошибки – «высокий уровень» 2-3 ошибки – «средний уровень» 4 и более ошибки – «низкий уровень» 25 – 30 сек. -«высокий уровень» 31 – 38 сек. - «средний уровень» 39 сек. и выше - «низкий уровень»
25 м брасс	– Учитывается правильное согласование движений рук, ног и дыхания. – Вдох осуществляется в момент завершения гребка руками и начала гребковых движений ногами. – Положение ног – стопы развернуты в стороны. – Оценивается скольжение.	0-1 ошибки – «высокий уровень» 2-3 ошибки – «средний уровень» 4 и более ошибки – «низкий уровень» 30 – 36 сек. -«высокий уровень» 37 – 45 сек. - «средний уровень» 46 сек. и выше - «низкий уровень»
Прикладное плавание	– Проныривание под водой	2 препятствия -«высокий уровень» 1 препятствие – «средний уровень» 0 – «низкий уровень»
	– Доставание предметов со дна бассейна	Глубина 3м –«высокий уровень» Глубина 2м –«средний уровень» 0 – «низкий уровень»
	– Прыжок спасателя	Выполнение прыжка – зачет Не выполнение прыжка – не зачет

II год

Виды испытаний	Оценка техники	Результат	
Оценка техники плавания 100 м комплексным плаванием	– Дельфином – На спине – Брассом – Кролем на груди	0-1 ошибки – «высокий уровень» 2-3 ошибки – «средний уровень» 4 и более ошибки – «низкий уровень»	
50 м кроль на спине		ДЕВОЧКИ 47 – 57 сек. – «высокий уровень» 58 – 1.07.0 сек. – «средний уровень» 1.08.0 сек. и выше – «низкий уровень»	МАЛЬЧИКИ 42 – 52 сек. - «высокий уровень» 53 – 1.03.0 сек. - «средний уровень» 1.04.0 сек. и выше - «низкий уровень»
25 м кроль на груди		ДЕВОЧКИ 20 – 25 сек. – «высокий уровень» 26 – 30 сек. – «средний уровень» 31.0 сек. и выше – «низкий уровень»	МАЛЬЧИКИ 18 – 23 сек. - «высокий уровень» 24 – 28 сек. - «средний уровень» 29 сек. и выше - «низкий уровень»
25 м брасс		ДЕВОЧКИ 50 – 58 сек. – «высокий уровень» 59 – 1,07 сек. – «средний уровень» 1,07 сек. и выше – «низкий уровень»	МАЛЬЧИКИ 47 – 56 сек. - «высокий уровень» 57 – 1,05 сек. - «средний уровень» 1,05 сек. и выше - «низкий уровень»
Прикладное плавание	– Проныривание под водой	2 препятствия - «высокий уровень» 1 препятствие – «средний уровень» Глубина 0 – «низкий уровень»	
	– Доставание предметов со дна бассейна	Глубина 4м – «высокий уровень» Глубина 2м – «средний уровень» Глубина 0 – «низкий уровень»	
	– Прыжок спасателя	Выполнение прыжка – зачет Не выполнение прыжка – не зачет	

• Информационное обеспечение

1. Аудио- и видеоматериалы: сайт club-dolphin.ru, записи видео материалов клуба

2. Учебные материалы и средства обучения: плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания, ласты, эспандер для пловцов, набивные мячи.

3. Литература для педагога:

- Абсалямов Т.М., Булатова М.М., Булгакова Н.Ж. «Плавание: Учебник для вузов (под ред. Платонова В.Н.)», Издательство: Олимпийская литература, 2000 г., Переплет: Целофанированный переплет, ISBN: 966-7133-40-0
- Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А., «Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования», Издательство: «Академия», 2014г., ISBN:9785446803095, Страниц 320.
- Булгакова Н.Ж. «Плавание», Издательство: АСТ Харвест Астрель, 2005 г., Серия: Первые шаги, Переплет: Мягкая обложка, ISBN: 985-13-4968-2/5-271-11148-2/5-17-029346-1, страниц160.
- Н.Ж. Булгаковой «Водные виды спорта», Серия: Высшее образование, 2003 г.Издательство «Академия», ISBN: 5-76-95-13-27-6, страниц 320.
- Велитченко В.К. «Как научиться плавать: Методическое пособие по обучению детей плаванию», Издательство: Терра-Спорт, 2000 г., Серияб Первый шаг, переплетб Мягкая обложка, ISBN: 5-93127-030-2, страниц 96.
- Викулов А. Д. «Плавание», Издательство: Владос-Пресс, 2004г., Серия: Учебное пособие для вузов, Переплет: Мягкая обложка, ISBN: 5-305-00022-X, Страниц:368
- Глыбочко П.В. «Первая медицинская помощь» М., Издательство центр «Академия» 2007 г. Первая медицинская помощь: учеб. пособие для студентов сред. учеб. заведений/ (П.В. Глыбочко и др.).-М., Издательский центр «Академия»,2007.-240 с.
- Гордон С.М. Техника спортивного плавания/ С.М. Гордон. М.: Физкультура и спорт, 2008.- 200 с., ил.;
- Капотов П.П. «Обучение плаванию»/П.П. Капотов. – М.:Воениздат,2018.-498с.
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Прикладная физическая подготовка: 10-11кл.»: Учеб.-методическое пособие. – М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003г., ISBN: 5-305-00033-5, страниц184.
- Кашин А. А., Попов О. И., Смирнов В. В., «Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детских-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», Издательство: Советский спорт, 2004г., переплет: Мягкая обложка, ISBN: 5-85009-887-9, страниц 216.
- Карпенко Е., Коротнова Т., и др., «Плавание. Игровой метод обучения.» Серия: Библиотека тренера, 2006г., ISBN: 5-94299-072-7, Издательство: Олимпия Пресс, Пространство, страницы 48.
- Ланда Б.Х. «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности», Издательство: Советский спорт М., 2006г.. ISBN: 5-9718-0141-4. Страниц 208.
- Лафлин Т., Делвз Д., «Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче». 2011г., ISBN:978—5-91657-183-7, страниц 208, Издательство Манн, Иванов и Фербер.
- Макаренко Л.П. «Брасс: плавание и методика преподавания», РГАФК, 2000 г.,
- Морозова С.Н. «Техника и методика обучения прикладному плаванию» - М, ФиС, 2001 г.
- Педролетти М. «Основы плавания», Издательство Феникс, 2006 г., Серия: Водные виды спорта, Страниц 176.
- Семенова Ю.А. Обучение прикладному плаванию - М, 1990 г.;
- Стилвелл А. Техника выживания в экстремальных условиях М. 2004 г.

4. Литература для обучающихся:

- Баранов В.А., Петрова Н.Л. «Плавание. Начальное обучение с видеокурсом», Издательство «Человек»,2013г. ISBN: 9785906131072, страниц 148.

Лафлин Т., «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому». 2012г., ISBN: 9785916572773, страниц: 232, Издательство: Манн, Иванов Фербер.

Маклауд Й. «Анатомия плавания», 2013г., Издательство «Попури», ISBN: 9789851518933, страниц: 200.

«Плавание», Оригинальное название: Swimming, Издательство: АСТ Харвест Астрель, 2010г., Серия: Спорт от А до Я, переплет: Мягкая обложка, ISBN: 978-5-17063358-6/978-985-167960-3/978-5-271-26352-1, Страниц 32

- **Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием и специализацией «тренер по плаванию».

- **Материально-техническое обеспечение**

Для целесообразной реализации программы необходимо следующее материально-техническое оснащение

- *помещение* - комната для регулярных общих сборов коллектива и проведения клубных занятий, бассейн 25 м., подсобное помещение для хранения спортивного инвентаря, туристского инвентаря, реквизита.

- *оснащение на группу*- 15 плавательных досок, 15 калабашек, 15 пар лопаток, 2 мяча, 15 утяжелителей, 15 тормозных поясов, 20 ватерпольных мячей, ворота ватерпольные, грузы от 2 до 25 кг, ласты, манекен, спасательный круг.

- *для обучающихся* - очки, купальный костюм, шапочка для плавания, полотенце, шлепанцы, мыло и мочалка- приобретаются индивидуально за счет родительских средств.