

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Прохоровская гимназия»  
Прохоровского района Белгородской области**

<b>РАССМОТРЕНО</b> МО классных руководителей  Протокол № 6 от «20» августа 2023 г.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора МБОУ» Прохоровская гимназия» Прохоровского района Белгородской области  «20» августа 2023 г.	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор МБОУ» Прохоровская гимназия» Прохоровского района Белгородской области  Приказ № 581 от «31» августа 2023 г.
--	--	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНО-ФИЗКУЛЬТУРНОГО НАПРАВЛЕНИЯ  
«ПЛАВАНИЕ»**

п. Прохоровка, 2023

## **Пояснительная записка к рабочей программе дополнительного образования детей «Плавание»**

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры (М., 2001) предметом обучения является курс плавания, рассчитанный на 144 часа-1 год обучения, 216 часов - 2, 3 год обучения. Программа рассчитана на детей от 7 до 15 лет. В процессе овладения этой деятельностью у воспитанников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по плаванию для учащихся способствует освоению следующих навыков:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании;
- обучение физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации движений;
- формирование общих представлений о плавании, его значение в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и ОБЖ, Минимальным требованиям к уровню подготовки учащихся школы по плаванию, предлагаемая учебная программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (бассейн);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение меж предметных связей, нацеливающих планирование предметного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области плавания, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых процессов и явлений;

- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний и умений, самостоятельных занятий плаванием.

### **Методы тренировки**

**Равномерный.** Предусматривает непрерывное плавание. Метод применяется на протяжении тренировки, помогает выработать технику движений, осуществлять чередование нагрузки и расслабления мышц.

**Переменный.** Предусматривает чередование нагрузок, чередование может быть ритмичным (одинаковые интервалы между нагрузками) или аритмичными.

**Интервальный.** Многократные повторения работы.

**Повторный.** Проплавание отрезков с максимальной интенсивностью.

**Комбинированный.** Имеет элементы вышеперечисленных методов.

**Контрольно-соревновательный.** Предусматривает проплавание на время определённого отрезка, дистанции.

### **Средства обучения и тренировки**

При обучении плаванию используются следующие средства:

общеразвивающие упражнения;

подготовительные упражнения;

специальные упражнения;

игры и развлечения на воде;

упражнения для изучения и совершенствования техники разных способов плавания.

Указанные средства используются на суше и в воде.

На занятиях по плаванию необходимо создавать атмосферу радости, используя различные способы поощрения: положительная оценка действий ребёнка, похвала, просьба продемонстрировать упражнение в качестве образца. Это важно для поднятия жизненного тонуса у детей, что положительно влияет на процесс обучения.

### **Психологическая подготовка детей**

Для детей, обучающихся плаванию, особое психологическое значение имеют двигательные образы и ощущения от прикосновения с водой, формирование «чувства воды» и отсутствия страха передвижения в воде.

На дальнейшем этапе уделяется внимание развитию морально-волевых качеств, формирование у них знаний, умений и навыков саморегуляции психического состояния и настроения на выполнение упражнений. В повседневных занятиях постоянной задачей

психологической подготовки является создание атмосферы заинтересованности в работе, хорошем настроении занимающихся. Отсутствие интереса к занятиям, чувство скуки затрудняют процесс обучения и приводят к отсеву занимающихся.

В группах начальной подготовки основными задачами психолого-педагогической работы являются: формирование устойчивых мотивов к занятиям спортом, создание комплексной установки на обучение в школе, удовлетворение потребности детей в спортивно-игровой деятельности.

### **Средства восстановления**

Средства заложены в самой сущности тренировочного процесса:

- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений, между отдельными занятиями, соревнованиями и т.д;
- варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, месяца, периода, года;
- многообразие переключений с одних упражнений на другие;
- рациональная организация всего режима дня в целом;
- приёмы мышечной релаксации; специальные дыхательные упражнения.

### **Механизм отслеживания результатов**

В процессе обучения плаванию быстрых результатов достичь не всегда удаётся. Но в своей работе необходимо стремиться максимально содействовать оздоровлению, закаливанию и всестороннему физическому развитию ребёнка. Результаты образовательного процесса отслеживаются по нескольким направлениям:

- образовательный компонент:
- воспитательный компонент:
- оздоровительный компонент.

**Образовательный компонент.** Отслеживание результатов обучения осуществляется с помощью контрольных срезов, тестов и соревнований. Срезы, тесты и соревнования проводятся в рамках учебного занятия в соответствии с планом – графиком прохождения учебного материала. На контрольном занятии ребёнку предлагается показать свои умения. Выполнив конкретные упражнения для данного этапа обучения.

Контрольный тест:

№ группы	№ п/п	Ф.И. ребенка	Плавание					Результат
			Плавание (техника)					
			Кроль на груди	Кроль на спине	Брасс	Кроль на груди	Кроль на спине	Брасс

**Воспитательный компонент.** Воспитывающий характер обучения заключается в том, что на занятиях одновременно с изучением учебного материала у детей формируются и закрепляются основные гигиенические навыки, навыки самообслуживания, нормы поведения и привычка к их соблюдению. Занятия плаванием воспитывают целеустремлённость, самостоятельность, собранность, дисциплинированность, настойчивость, трудолюбие, уверенность в своих силах, волевое качество личности. Уровень воспитанности отслеживается по показателям: активность, трудолюбие, ответственность, организованность, культура общения.

**Оздоровительный компонент.** Отслеживается регулярно врачом детской поликлиники и доводит до сведения педагога. Педагогам групп следует помнить, что систематические занятия плаванием дают большую нагрузку на организм детей, поэтому нужно правильно дозировать её, внимательно следить за здоровьем занимающихся.

### **Цель:**

1. Создание условий для укрепления здоровья ребёнка путём обучения плаванию.

### **Задачи:**

1. Формировать двигательные умения и навыки, развитие психофизических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости и др.) и двигательных способностей (координации движений, дыхательных функций).
2. Максимально содействовать оздоровлению и закаливанию детей посредством плавания.

### **Учебно-тематический план**

#### **1 год обучения**

№ п/п темы	Наименование	Количество			Предполага- емый результат
		часов	практика	теория	
1.	Ознакомление с водой. Адаптация к воде. Техника безопасности.	6	2	4	Знание правил поведения на занятиях по плаванию и в тренажерном зале
2.	Приобретение детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно: Всплывать	23	7	16	Уметь всплывать, лежать, скользить, дышать.

	Лежать				
	Скользить				
	Вдох-выдох				
3.	Умения детей самостоятельно выполнять выученные движения	10	2	8	Выполнение упражнений по словесному описанию. Знание плавательных терминов.
4.	Усвоение и совершенствование техники способом плавания кроль	25	5	20	Плавание, соблюдая технику кроль.
5.	ОРУ	64	14	50	Выполнение физических упражнений
6.	Психология культуры общения	16	8	8	Взаимоуважение. Воспитание культуры личности.
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>38</b>	<b>106</b>	

## Содержание программы

### 1 год обучения

#### 1. Ознакомление с водой, адаптация к воде

Ознакомление с водой - это самый первый этап, который продолжается до того момента, как ребёнок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть. Ознакомление детей с водой, преодоление страха перед ней.

Неустойчивое положение тела в воде, попадание воды в нос, рот, уши – всё это усиливает чувство боязни перед незнакомой средой. Необходимо, чтобы с первых занятий дети чувствовали себя уверенно, не боялись выполнять в воде различные движения.

#### 2. Приобретение детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надёжно

Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надёжно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы краткое время, получают представления о её выталкивающей и поддерживающей силе, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнения вдох-выдох в воду несколько раз подряд.

#### 3. Умение детей самостоятельно выполнять выученные движения

На этом этапе дети должны уметь проплыть 10-15 м. на мелкой воде, сохраняя в основном согласованность движения рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания.

#### 4. Усвоение и совершенствование техники способа плавания кролем

На данном этапе продолжается обучение, усвоение и совершенствование техники плавания:

- скольжение «стрелочка»;
- работа рук;
- работа ног;
- работа рук с дыханием;
- координационное плавание.

Дети приобретают умения и навыки плавать на глубокой воде (ноги не достают до дна).

## **5. Обще развивающие упражнения**

Каждое занятие начинается с выполнения комплекса ОРУ у бортика. Особое внимание обращается на работу рук, согласование работы рук с дыханием. После использования комплекса дети выполняют дыхательные упражнения у бортика бассейна. На каждом этапе прорабатываются все плавательные движения (кроль).

## **6. Психология культуры общения**

Культура общения продолжается на протяжении всего курса обучения. Неуклонное внимание к положительным чертам учащихся, обращение внимания на лучшие поступки товарищей создают добрую атмосферу.

Беседы:

- внешний вид;
- правила поведения на занятиях, общественных местах, транспорте;
- общение мальчиков и девочек;
- «Я и мои друзья»;
- «Я и моя семья».

**В результате полного курса обучения воспитанники должны знать:**

- правила личной гигиены;
- технику безопасности на воде.

**Должны уметь:**

- самостоятельно входить и выходить из воды;
- самостоятельно выполнять упражнения в воде без помощи взрослого;

- лежать на поверхности воды;
- скользить;
- всплывать;
- правильно выполнять вдох-выдох;
- плыть облегченным видом - стиль кроль.

## Учебно-тематический план

### 2 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество			Предполага- емый результат
		часов	общее	практика теория	
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию, Предупреждение несчастных случаев на воде и травм во время занятий в тренажерном зале.	3	-	3	Знание правил поведения на занятиях по плаванию и в тренажерном зале
2.	Подготовительные упражнения в воде.	21	21	-	Уметь свободно передвигаться, погружаться, скользить по воде. Уметь делать выдохи в воду.
3.	Плавательная подготовка.	90	71	19	Уметь проплыть спортивными способами плавания заданные отрезки дистанции.
4.	Контрольные занятия.	10	9	1	Уметь показать технику элементов спортивных способов плавания.
5.	Общая и специальная физическая подготовка на суше.	82	67	15	Знать и уметь показать комплексы упражнений на основные группы мышц.
6.	Культура общения, «Добрая атмосфера в коллективе»	2	-	2	Положительное отношение к другим учащимся, обращение и оценки положительных и отрицательных поступков товарищей.
7.	Взаимопонимание.	8	6	2	Применение слов:





**Обще развивающие упражнения** способствуют физическому развитию, воспитывают ловкость, координацию движений, силу, подвижность в суставах, то есть те качества, которые необходимы для успешного освоения плавания. Обще развивающие физические упражнения, укрепляя мышцы туловища, вырабатывают правильную осанку, развивают силу рук и ног, что очень важно для пловца.

**Упражнения:** без предметов для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног. Упражнения на координацию движений, на гибкость, силу, расслабления; подтягивания, отжимания. Висы и упоры, повороты туловища влево, вправо (плавно, рывками, с различными исходными положениями рук: на поясе, перед грудью, в стороны). Наклоны туловища вперёд, назад, влево, вправо с ногами в различных плоскостях. Выпады, приседания.

**Специальные подготовительные упражнения** с предметами и без предметов для укрепления мышц участвующих в гребковых движениях. Вращение рук вправо и назад одновременно и попеременно. Имитационные упражнения на суше. Работа рук и ног при плавании кролем на груди и на спине.

**Упражнения на тренажерах:** велотренажер, беговая дорожка, степ тренажер, эллипсоидный тренажер.

**Оборудование:** гантели, скакалки, шведская стенка, турник для подтягивания.

#### **Культура общения:**

- положительное отношение к другим учащимся;
- внешний вид;
- правила поведения на занятиях, общественных местах, транспорте.

#### **Взаимоотношения:**

- общение мальчиков и девочек;
- беседы: «Я и моя семья», «Я и мои друзья».

#### **В результате полного курса обучения воспитанники должны знать:**

- правила личной гигиены;
- технику безопасности на воде.

#### **Должны уметь:**

- свободно скользить по воде;
- проплыть спортивными способами плавания;
- показать технику элементов спортивных способов плавания;
- показать комплексы упражнений на основные группы мышц;

## Учебно-тематический план

### 3 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Предполагаемый результат
		общее	практика	теория	
1	Гигиена, закаливание, режим дня занимающихся. Предупреждение несчастных случаев на воде и травм во время занятий в тренажерном зале.	2	-	2	Знать основы режима дня, гигиены и принципы закаливания.
2	Основы техники спортивных способов плавания.	3	-	3	Знать основные понятия. Уметь правильно показать технику.
3	Плавательная подготовка.	99	75	24	Уметь проплыть на время 25, 50, 100 метров на время и показывать хороший результат. Уметь выполнять старты и повороты.
4	Контрольные занятия (выполнение контрольных упражнений и нормативов).	4	3	1	Выполнение нормативов.
5	Общая и специальная физическая подготовка.	92	67	25	Укрепить мышечный аппарат.
6	Культура общения.	9	6	3	Развивать специальную силу Характеристика поступков товарищей
7	Взаимопонимание: - взрослый-ребёнок; - ребёнок-ребёнок.	7	5	2	Воспитывать вежливость
8	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>156</b>	<b>60</b>	

### Содержание программы

#### 3 года обучения

##### Гигиена, закаливание, режим дня занимающихся

Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Значение естественных сил природы – солнце, воздух, вода – для закаливания. Значение закаливания для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Режим дня школьника. Режим труда и отдыха.

##### Основы техники спортивных способов плавания

Правильная техника плавания – основа спортивного мастерства. Характеристика современных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс. Спортивное значение этих способов плавания. Положение головы и тела в зависимости от скорости плавания. Техника движения рук, ног и дыхания. Согласованность движений рук, ног и дыхания. Исправление основных ошибок. Техника стартов и поворотов.

### **Плавательная подготовка**

Изучение спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Изучение движения рук, ног и дыхания, их согласованность при плавании кролем на груди и спине, брассом, дельфином. Старт от бортика, открытые и закрытые повороты при плавании всеми стилями. Упражнения для совершенствования техники спортивных стилей плавания. Плавание с помощью одних ног, с помощью ног и одной руки, другая вытянута вперёд или находится у бедра, плавание с помощью одних рук. Плавание с различной скоростью и полной координацией движений.

### **Контрольные занятия**

Выполнение контрольных упражнений и нормативов:

- плавание кролем на груди и на спине;
- плавание брассом;
- плавание баттерфляем;
- плавание вольным стилем 100 метров.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Задачи общей специальной физической подготовки в зависимости от возраста, пола и индивидуальных особенностей занимающихся. Общие и специальные физические упражнения на суше и в воде. Обще развивающие упражнения для развития мышц рук, ног, шеи, туловища и плечевого пояса из разных исходных положений. Упражнения для развития координации движений, гибкости и силы. Упражнения на релаксацию, висы, упоры, махи ногами и руками в различных плоскостях и амплитудой движений. Выпады и приседания, прыжки на одной и обеих ногах, выпрыгивание вверх, в длину. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса и рук; упражнения с гантелями, отжимание, специальные упражнения с предметами и без них для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях.

Круговые занятия на тренажерах.

### **Культура общения**

Оказание внимания к положительным чертам учащихся, характеристика поступков товарищей.

### **Взаимопонимание**

Воспитание вежливости.

Взаимопонимание:

- взрослый-ребёнок;
- ребёнок-ребёнок.

**В результате полного курса обучения воспитанники должны знать:**

- правила личной гигиены;
- технику безопасности на воде;
- основные понятия техники плавания

**Должны уметь:**

- правильно показать технику плавания;
- проплыть на время 25, 50, 100 метров на время и показывать хороший результат;
- выполнять старты и повороты;
- выполнять нормативы;
- Самостоятельно развивать и укреплять мышечный аппарат, развивать специальную силу

**Методическое и дидактическое**

**обеспечение образовательной программы**

Программа построена на основе учебной программы «Плавание» (Методические рекомендации: учебная программа) Комитет Российской Федерации по физической культуре Всероссийская Федерация плавания. М. 2007.

Занятия проходят в группах 1 год обучения - 12 человек;

2 – 3 год – 10 человек

Продолжительность занятий – 2 раза в неделю ( 1 час тренажеры и 1 час вода) для первого года обучения; 3 раза в неделю – для второго и третьего года обучения.

Настоящая программа предусматривает деление учащихся по возрастам и умениям, с учетом психофизиологических особенностей детского организма. Дети зачисляются в группы при наличии медицинской справки, при имеющихся отклонениях в здоровье ребёнка варьируется нагрузка и он освобождается от соревнований.

**Механизм отслеживания результатов**

В процессе обучения плаванию быстрых результатов достичь не всегда удаётся. Но программа предусматривает максимальное содействие оздоровлению, закаливанию и всестороннему физическому развитию ребёнка. Результаты образовательного процесса отслеживаются по нескольким направлениям:

- образовательный компонент;

- воспитательный компонент.

### **Образовательный компонент**

Отслеживание результатов обучения осуществляется с помощью контрольных занятий, на которых обучающимся предлагается показать свои умения, выполнив контрольные упражнения подходящие для данного этапа обучения. Контрольные занятия проводятся в рамках учебного занятия в соответствии с планом – графиком прохождения учебного материала.

### **Воспитательный компонент**

Воспитывающий характер обучения заключается в том, что на занятиях одновременно с изучением учебного материала у детей формируются и закрепляются основные гигиенические навыки, навыки самообслуживания, нормы поведения и привычка к их соблюдению. Занятия плаванием воспитывают целеустремлённость, самостоятельность, собранность, дисциплинированность, настойчивость, трудолюбие, уверенность в своих силах, волевое качество личности.

Уровень воспитанности отслеживается по показателям: активность, трудолюбие, ответственность, организованность, коллективизм, коммуникабельность, культура общения.

### **Методическое обеспечение занятий**

#### **Методы обучения**

Метод обучения – это совокупность целенаправленных приёмов передачи знаний и умений, обеспечивающих познания действительности. В данном случае это приёмы обучения движениям, составляющим основу способа передвижения в воде. На занятиях плаванием используются различные **методы обучения**.

*Словесный* – объяснение, рассказ, беседа, замечания, указания, громкие команды, краткие напоминания;

*Наглядный* – использование рисунков, фото, фильмов, плакатов, показ упражнений педагогом и ребёнком, сигналы жестами;

*Практический*– упражнения, многократные повторения, игры;

*Игровой* – используются игры, решающие определённые задачи обучения;

*Соревновательный* – соперничество, состязание, борьба за первенство или высокое достижение;

*Строго регламентированного упражнения* – твёрдо предписанная программа движений, точное нормирование нагрузки и интервалов отдыха.

#### **Средства обучения и тренировки**

При обучении плаванию используются следующие средства:

Обще развивающие упражнения;

Подготовительные упражнения;

Специальные упражнения;

Игры и развлечения на воде;

Упражнения для изучения и совершенствования техники разных способов плавания.

Указанные средства используются на суше и в воде.

На занятиях по плаванию необходимо создать атмосферу радости, используя различные способы поощрения: положительная оценка действий ребёнка, похвала, просьба продемонстрировать упражнение в качестве образца. Это важно для поднятия жизненного тонуса у детей, что положительно влияет на процесс обучения.

### **Методические приёмы**

В процессе занятий ребёнок знакомится со множеством упражнений, не только развивающих функциональные возможности организма и координацию движений, укрепляющих мышцы, но и решающих конкретную задачу – обучение навыку плавания.

Однако достаточно сложная структура движений, координационные способности способов плавания и специфика выполнения большинства упражнений труднообъяснимы и труднодоступны для понимания детей. Как же быть?

Необходимо вспомнить известные ребёнку действия, например: как сметают крошки со стола (гребущая плоскость).

Выдох – «сдуть пёрышко с ладони».

Выполнение упражнений в парах с поддержкой партнёром.

Контрастные упражнения.

Вариативность при изучении упражнений.

Выполнение упражнений в соревновательной или игровой форме.

Облегчение или (усложнение) условий выполнения упражнений.

Медленное плавание.

Выполнение движений, держась за неподвижную опору.

Различные подражательные движения.

В качестве методических приёмов можно использовать и различные ориентиры – постоянные и временные.

**Постоянные ориентиры** – выложенные цветной плиткой продольные и поперечные линии на дне бассейна; мозаика на его бортиках, квадраты на его торцовой части и т.д.

**Временные ориентиры** – стоящий на определённом расстоянии педагог; установленный на бортике предмет; подвешенный обруч; свешивающаяся с бортика цветная лента и т.д.

### **Кадровое обеспечение**

**Медицинская сестра** – ответственная за осмотр кожных покровов и состояния здоровья детей, при необходимости оказывает необходимую медицинскую помощь.

**Педагог дополнительного образования** – ответственный за проведение занятий согласно образовательной программе. Несёт ответственность за безопасность детей на воде. Следит за дисциплиной в душевой комнате перед началом и по окончании занятий.

**Инструктор по физической культуре** – ответственный за безопасность детей на воде (производит наблюдение за детьми в воде, находясь возле чаши бассейна), оказывает помощь в подготовке плавательного инвентаря. Следит за дисциплиной в душевой комнате перед началом и по окончании занятий.

### **Материально техническое обеспечение программы**

#### **1 год обучения (малая ванна)**

Условия для занятий плаванием.

Занятия в тренажерном зале.

Занятия проводятся в МУ ДОД ЦВР «Акварин». Малая ванна имеет размер 10 м длина, 6 м ширина.

Инвентарь тренажерного зала: шведская стенка, турник, наклонная доска, гантели, скакалки, обручи, круг здоровья, эспандер.

Плавательный инвентарь: надувной круг, нарукавники, поддерживающий пояс, плавательные доски, гребной поплавок (колабашка), нудолс (аквапалка).

### **Материально техническое обеспечение программы**

#### **2-3 год обучения (большая ванна)**

Условия для занятий спортивным плаванием.

Занятия в тренажерном зале.

Занятия проводятся в МУ ДОД ЦВР «Акварин». Большая ванна имеет размер 25 м. длина, 9 м. ширина. Три антитурбулентных каната делят бассейн на 4 дорожки.

Инвентарь тренажерного зала: велотренажер, беговые дорожки, шведская стенка, турник, наклонная доска, гантели, скакалки, обручи.



Плавательный инвентарь: «поплавки», плавательные доски, поддерживающие пояса, «лопаточки», ласты, тонущие предметы, пластмассовые обручи.

Экипировка пловца: купальный костюм, шапочка для плавания, сланцы, полотенце, плавательные очки, мыльные принадлежности.

## **ЛИТЕРАТУРА**

Булгакова Н.Ж. «Плавание». Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2005.

Васильев В.С. «Обучение детей плаванию», Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2006.

Давыдов В.Ю. «Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим». Москва, изд-во «Советский спорт», 2004.

Осокина Т.И. «Как научить детей плавать». Москва, изд-во «Просвещение», 2003.

Макаренко Л.П. «Универсальная программа начального обучения детей плаванию». Москва, изд-во «Астрель», 2003.

Макаренко Л.П. «Плавание». Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2004.

Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье». Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2005.

Мотылянская «Плавание – спорт юных», Москва, 2006.

Карпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения». Москва, 2005.

Коротков Н.М. «Подвижные игры». Москва, изд-во «Знание», 2003.

Петрова Н.Л. «Обучение детей плаванию в раннем возрасте». Учебно методическое пособие. Москва, изд-во «Советский спорт», 2007.

Педролетти М. «Основы плавания, обучения и путь к совершенству». Ростов-на-Дону, 2006.

Чудакова Н.В. «Энциклопедия праздников». Москва, изд-во «АСТ», 2007.