

**Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Свердловской области «Дворец молодёжи»
Детский центр здоровья и спорта**

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
Протокол № 6 от 29.06.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАНОУ СО «Дворец
молодёжи»
_____ А.Н. Слизько
Приказ № 712-д от 29.06.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Плавание (совершенствование техники плавания)»**

Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Дмитриева Г.Л.,
тренер-преподаватель
Лысенкова Э.В.
тренер-преподаватель

г. Екатеринбург, 2023 г.
Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной программы «Плавание» для детей 8-17 лет, разработанной тренерами-преподавателями «Детского центра здоровья и спорта» ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» Дмитриевой Г.Л., Лысенковой Э.В.

В процессе разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Плавание (совершенствование техники плавания)» были изучены нормативно-правовые основы деятельности спортивных школ и отделений в системе Министерства образования Российской Федерации, данные научных исследований в области теории и методики плавания, а так же использованы результаты обобщения многолетнего опыта тренеров-преподавателей «Дворца молодёжи».

Программа относится к физкультурно-спортивной направленности.

В процессе обучения применяются комплексы упражнений для совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов, используется дополнительное оборудование. Дети обучаются плаванию под водой, в ластах, что способствует развитию физических качеств (сила, гибкость, выносливость, быстрота и ловкость), памяти, мышления.

Отличительной особенностью программы является применение в учебно-воспитательном процессе методов, направленных на повышение уровня физического и психологического развития детей, совершенствования техники плавания с учетом возрастных физиологических особенностей детей и уровнем плавательной подготовленности.

Программа ориентирована на детей 12-17 лет, которые владеют навыками плавания. К занятиям допускаются все желающие, имеющие допуск врача. Группы, смешанные не более 15 человек.

В период 12-17 лет наиболее целесообразно сделать акцент на устранение технических ошибок в спортивных стилях плавания, максимальный оздоровительный эффект. Возрастной период с 12 до 17 лет наиболее благоприятен для овладения спортивными способами плавания. В этом возрасте целесообразно одновременное обучение всеми способами спортивного плавания. Такой подход обеспечивает эффективное совершенствование техники плавания, способствует повышению интереса к занятиям.

В процессе занятий наиболее действенны средства, интенсивно воздействующие на увеличение таких показателей, как скорость и выносливость. Уделяется больше внимания совершенствованию техники плавания.

Возраст от 12 до 13 лет является наиболее благоприятным периодом для улучшения целого ряда показателей техники плавания. Рекомендуются средства, направленные на увеличение скорости плавания, совершенствование чувства воды при гребке. В процессе занятий уделяется внимание совершенствованию элементов и устранению ошибок в их выполнении.

В возрасте от 13 до 17 лет дети способны анализировать задания и качество их выполнения. В этот возрастной период необходимо добиваться «идеальной» формы движений.

Программа рассчитана на 72 часа. Срок реализации программы 1 год с сентября по май.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 мин.

В соответствии с Законом № 273-ФЗ форма организации деятельности обучающихся на занятиях – групповая (по подгруппам).

2. Цель и задачи программы

Цели программы: совершенствование функциональных возможностей организма через занятия плаванием.

Задачи программы:

- формирование здорового образа жизни;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, физической культуре;
- укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие координационных и кондиционных (выносливости) способностей;
- развитие качеств и черт личности: организованность, дисциплинированность, внимательность, доброжелательность, взаимопомощь, честность, решительность и упорство;
- закрепление теоретических знаний в области личной гигиены и самоконтроля;
- развитие навыков плавания спортивными стилями.

3. Содержание программы Учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	всего	
1	Теоретическая подготовка. Введение.	2		2	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	2	20	22	Выполнение контрольных упражнений
3	Специальная физическая подготовка	2	16	18	Выполнение контрольных упражнений; соревнование
4	Техническая подготовка		14	14	Выполнение контрольных упражнений
5	Тактическая подготовка		6	6	Выполнение заданий, игра
6	Психологическая подготовка		2	2	Беседа, игра
7	Восстановительные мероприятия		2	2	Игра, наблюдение
8	Проведение открытых занятий		4	4	Беседа, анкетирование, отзывы родителей
9	Соревнования		2	2	
	Итого:	6	66	72	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Введение: Инструктаж и ознакомление с инструкциями № 1-В «Инструкция о правилах безопасного поведения детей в ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» (вводный инструктаж) и № 9 «Инструкция о мерах безопасности для обучающихся при проведении занятий по плаванию» утвержденных директором ГАНОУ СО Дворец молодёжи 27.11.2020 г.:

- правила поведения в ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»;
- правила личной гигиены;
- правила поведения в бассейне, душевых и раздевалках;
- правила пользования инвентарем;
- правила пожарной безопасности в бассейне.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Влияние занятий плаванием на дыхательную, нервную и сердечнососудистую системы организма.

Практика:

На суше: Общеразвивающие упражнения для шеи, ног, туловища:

- повороты головы вправо, влево, вперед, назад, вокруг по часовой и против часовой стрелки;
- круговые движения туловища вправо, влево;
- наклоны вперед, назад, в стороны;
- маховые движения ногами вперед, назад, в сторону;
- отжимание, приседание.

Упражнения для повышения подвижности суставов:

- повороты тела с наибольшей амплитудой;
- круговые движения плечевых суставов вперед, назад;
- круговые движения коленных суставов во внутрь и наоборот;
- круговые движения голеностопных суставов вправо и влево, вокруг по часовой и против часовой стрелки;
- упражнение «лягушка»

Упражнения для развития координации движений:

- круговые движения руками одна вперед, другая назад;
- приседание на одной ноге.

В воде: плавание на руках, ногах, в координации, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, ныряние, кувырки и подвижные игры. Использование методики Т. Лафлина «Полное погружение».

Контроль выполнения упражнений ОФП (Приложение 1).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Самоконтроль при выполнении тренировочных заданий.
Понятия дозировки и интенсивности нагрузок.

Практика:

На суше: упражнения на быстроту: быстрое выполнение имитационных движений руками, быстро прыгнуть вверх и быстро присесть и т.д.

В воде: комплексы физических упражнений для развития выносливости силы и быстроты; использование дополнительного оборудования (доски, колобашки, лопатки, ласты). Для развития выносливости – проплывание длинных дистанций. Для развитие скорости – быстрое выполнение движений проплывание коротких дистанций, быстрота выполнения поворотов и стартов.

Упражнения для развития физических качеств у детей

Направленность упражнений	Упражнения
Совершенствование длины шага	<ul style="list-style-type: none"> — Плавание с минимальным количеством гребков (в координации и при помощи рук); — плавание с заданным количеством гребков на длительность проплывания (в координации и при помощи рук); — плавание, выполняя гребки одной рукой; — плавание «на сцепление»; — плавание с акцентом на различных фазах гребка; — плавание в ластах с минимальным количеством гребков; — плавание с обгоном; — плавание на дальность с минимальным количеством гребков.
Увеличение скорости	<ul style="list-style-type: none"> — Плавание с заданным количеством гребков и увеличение скорости; — проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью; — буксировка с повышенной скоростью; — эстафеты, игры с ускорениями.
Повышение темпа движений	<ul style="list-style-type: none"> — Плавание с увеличение частоты гребковых движений при постоянной длине шага — выполнение нескольких циклов гребковых движений с максимальной частотой (чередую с равномерным плаванием); — плавание с нарастающей частотой гребков.
Совершенствование чувства воды при гребке	<ul style="list-style-type: none"> — Плавание в лопатках различной формы; — плавание с выполнением ускоренных гребков по траектории «восьмерки» (на груди и на спине)

Совершенствование силовых возможностей за счет обтекаемости	<ul style="list-style-type: none"> — Скольжение с различными положениями рук, головы, туловища (на груди, на спине, на боку); — плавание в ластах с различным положением рук; — плавание с различными дополнительными сопротивлениями; — плавание с различными поддерживающими средствами.
Развитие силы тяги	<ul style="list-style-type: none"> — Плавание с дополнительными сопротивлениями (буксировка); — плавание с дополнительными отягощениями; — плавание в лопатках; — плавание коротких отрезков с максимальной интенсивностью (в координации).
Увеличение коэффициента координации	<ul style="list-style-type: none"> — Плавание кролем и на спине с различной координацией (2-х, 4-х, 6-и ударные варианты); — плавание брассом с чередованием двух гребков руками и одного толчка ногами (и наоборот); — плавание дельфин с выполнением гребков одной рукой с акцентированными ударами; — плавание в ластах и лопатках.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Практика: Упражнения для совершенствования техники плавания.

Кроль на груди и на спине:

- плавание на ногах;
- плавание на одной руке (с работой ног и без работы ног);
- плавание с поочередной работой рук (с работой ног и без работы ног);
- плавание в координации;
- плавание в лопатках (с работой ног и без работы ног);
- проплывание по 50 и 100 метров без учета времени;
- плавание с задержкой дыхания (вдох через 3-5 гребков)
- плавание на скорость;
- плавание длинной дистанции;
- плавание с переворотом с груди на спину (только с работой ног и в координации);
- плавание в ластах;
- совершенствование поворотов и стартов (быстрое выполнение).

Техника поворотов при плавании техники кроль на груди:

При приближении к поворотной стенке голова резко погружается, туловище сгибается и выполняется вращение вниз с винтом вокруг своей оси

(сальто), ноги выбрасываются к стенке через верх, руки помогают вращению туловища.

Техника поворотов при плавании техники кроль на спине:

Начинается за 2 гребка до стенки бассейна. Первый гребок, лежа на спине, далее поворачиваясь на грудь, проносим другую руку и делаем гребок. Совершаем кувырок (сальто) с постановкой стоп на поворотную стенку и отталкиваемся.

Брасс:

- плавание на ногах;
- плавание на руках (с использованием колобашки);
- плавание с выполнением двух толчков ногами и одного гребка руками;
- плавание в координации;
- плавание брассом под водой;
- плавание с выполнением движений руками брассом, а ногами - баттерфляем;
- плавание на скорость;
- плавание длинной дистанции;
- совершенствование поворотов и стартов (быстрое выполнение).

Баттерфляй:

- плавание на ногах;
- плавание на руках (с использованием колобашки);
- плавание с работой ног баттерфляем, а на вдох выполняется гребок руками брассом;
- плавание с выполнением гребка одной рукой, затем два удара ногами и гребок другой рукой
- плавание с чередованием гребка одной рукой с гребком двумя руками одновременно;
- скольжение на спине с работой ног баттерфляем;
- плавание в координации;
- плавание баттерфляем под водой;
- плавание на скорость;
- плавание в ластах;
- совершенствование поворотов и стартов (быстрое выполнение).

Техника поворотов при плавании техники баттерфляй и брасс:

Обе руки касаются поворотной стенки на одинаковой высоте, колени подтягиваются к груди и ставятся на бортик, разворачивая плечи перенести

одну руку над водой, другая выпрямляется вдоль корпуса. Прямые руки соединяются впереди. В этот момент ноги отталкиваются от бортика.

Комплексное плавание:

- Плавание на ногах;
- Плавание на руках (с использованием колобашки);
- 4×25 кп; 4×50 кп

Плавание со старта:

— 25 м всеми способами и 50 м всеми способами с поворотом на технику.

- Плавание наперегонки.
- Эстафеты.

Прыжок «солдатином»

Встать на край бортика, тумбочки или вышки, захватывая пальцами ног. Руки прямые «по швам», плечи ровные, голова поднята. Слегка присев подскочить вверх – вперед. В момент полета носочки натянуты, руки вдоль туловища.

Старт с тумбочки:

Подготовительные упражнения:

1. Сидя на бортике ноги поставить на пенное корытце, руки за головой прямые. Наклониться вперед и сделать спад в воду.
2. Стоя на бортике пальцами ног зацепиться за край, ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях руки за головой прямые, наклон вперед и сделать спад в воду.
3. Исходное положение п. 2. Добавляется толчок ногами от бортика.

Классический старт:

Стопы параллельно друг к другу на ширине плеч пальцы ног захватывают край. Руки на краю тумбочки лицо обращено вниз. Оттолкнуться двумя ногами одновременно, произвести энергичный мах руками вперед.

Легкоатлетический старт:

Отличается тем, что первой отталкивается нога, стоящая сзади тело выпрямляется и после этого отталкивается нога, стоящая впереди.

Старт из воды:

Из воды стартуют при плавании кролем на спине. По первому сигналу прыжок в воду и занимаем исходное положение у стартового поручня, лицом к тумбочке. По второй команде беремся руками за поручни, упираясь стопами о стенку (руки и ноги согнуты). По третьему сигналу отталкиваемся руками от поручней, выполняем ими маховые движения вверх - назад и в стороны, запрокидываем голову назад и делаем вдох. Одновременно с этим ноги

выполняют сильный толчок. В момент завершения толчка руки вытянуты над головой и соединены, голова находится между руками.

Совершенствование техники ныряний в длину и в глубину:

- плавание под водой с работой ног вольным стилем, баттерфляем, брассом;
- прыгание за предметом на глубокой части бассейна;
- плавание в ластах.

Использование методики БрайтЛюсеро «Плавание 100 лучших упражнений».

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Практика.

Тактические варианты проплывания дистанции:

- относительно быстрое начало дистанции;
- относительно равномерное проплывание дистанции;
- относительно медленное начало дистанции;
- соревновательное проплывание дистанции.

Раздел 6. Психологическая подготовка.

Индивидуальные и коллективные беседы тренера с обучающимися по темам:

- Умение контролировать свое поведение.
- Как победить страх.
- Проблемы внимания.
- Проблемы общения детей между собой.
- Выполнение самостоятельных заданий.

Использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждение, внушение, одобрение, наказание. Включение в программу занятия ситуаций, требующих преодоление трудностей:

- для преодоления страха – прыгнуть с бортика, вышки;
- при изучении старта – нырнуть головой вниз;
- для формирования уверенности в себе, в своих силах – справиться с заданием и нагрузкой, справиться с техническими ошибками (положение тела, неправильный вдох, неправильный гребок, неправильная работа ног, неправильный разворот головы).

Моделирование соревновательных ситуаций для мотивации к победе:

- проплыть дистанцию – кто быстрее;
- проплыть под водой – кто дальше;
- собрать предметы со дна – кто больше.

Раздел 7. Восстановительные мероприятия.

Проведение мероприятий и выполнение упражнений, ускоряющих процессы восстановления и снижающих нагрузку на психическое состояние ребёнка:

1. Активный отдых – свободное проплывание дистанции.
2. Плавание брассом на спине, вперед ногами, скольжение на спине, под водой.
3. Передвижение по дну с нырянием.
4. Выдохи в воду.

Раздел 8. Проведение открытых занятий.

Содержание занятия:

- демонстрация обучающимися техники всех стилей спортивного плавания;
- плавание в лопатках, ластах, парах;
- проплывание 25, 50, 100 метров, плавание со старта наперегонки, повороты, эстафеты;
- беседа с родителями и анкетирование (по желанию).

Раздел 9. Соревнования.

По окончании учебного года проводятся соревнования на дистанции 25 метров вольным стилем и брассом. Награждение победителей.

4. Планируемые результаты

По окончании занятий по программе обучающиеся должны

знать:

- основы техники безопасности;
- правила здорового образа жизни;
- правила пожарной безопасности;
- правила личной гигиены;
- правила поведения на воде, в бассейне, раздевалках и душевых;
- правила пользования инвентарем;
- правила самоконтроля;

уметь:

- проплывать отрезок 50 метров всеми 4-мя способами плавания и отрезок 100 метров выбранным способом.
 - проплывать короткую дистанцию (15, 25, 50 метров) на максимальной скорости;
 - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов стилей плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- владеть:
- приемами самоконтроля;
 - техникой поворотов и стартов.

Метапредметные результаты.

В процессе обучения у детей формируются:

- устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и плаванием;
- умение обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исполнения;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах самоуважения и взаимопомощи;
- умение самодисциплины, самоорганизованности, взаимопомощи, решительности и упорства;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, искать возможности и способы их улучшения;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых стилей плавания, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
- укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной систем;

Личностные результаты.

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Комплекс организационно-педагогических условий

1. Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь		групповая	4	Проведение инструктажа по технике поведения и личной гигиене. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук: обе впереди; одна впереди другая у бедра; обе у бедер, а также с доской в руках.	Беседа, наблюдение.
2	Сентябрь		групповая	4	Плавание кролем на груди и на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая впереди или у бедра.	Наблюдение.
3	Октябрь		групповая	4	Плавание с помощью движений руками кролем, держа колобашку между ног.	Наблюдение.
4	Октябрь		групповая	4	Плавание кролем на груди и на спине с наименьшим количеством гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке дистанции.	Выполнение контрольных нормативов.
5	Ноябрь		групповая	8	Плавание кролем с задержкой дыхания; с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох; с дыханием в обе стороны.	Наблюдение
6	Декабрь		групповая	6	Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, с доской и без неё.	Наблюдение.
7	Январь		групповая	4	Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке дистанции.	Выполнение контрольных нормативов.
8	Январь		групповая	4	Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с	Наблюдение.

					поплавком между бедрами.	
9	Февраль		групповая	8	Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке дистанции.	Выполнение контрольных нормативов.
10	Март		групповая	4	Плавание с помощью ногами дельфин на груди, на спине и на боку с различным положением рук: обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедра.	Наблюдение.
11	Март		групповая	4	Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой(правая вытянута вперед, гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед).	Наблюдение.
12	Апрель		групповая	8	Плавание дельфином на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке дистанции.	Выполнение контрольных нормативов.
13	Май		групповая	4	Плавание кролем на груди и на спине, дельфином; работая только одними ногами на груди, на спине, на боку в ластах.	Наблюдение.
14	Май		групповая	2	Совершенствование стартов и поворотов.	Выполнение контрольных нормативов, наблюдение

Месяц	Сентябрь			Октябрь				Ноябрь			Декабрь				Январь			Февраль			Март			Апрель					Май					Июнь				Июль				Август												
номер группы, год обучения	5	12	19	26.10-2.10.222	3	10	17	24	31.10-06.11.2022	7	14	21	28.11-04.12.2022	5	12	19	26	31.12-10.01.2023	11	16	23	30.01-05.02.2023	6	13	20	27.02-05.03.2023	6	13	20	27.03-02.04.2023	3	10	17	24	1	8	15	22	29	26.06-02.07.2023	1	5	12	19	31.07-06.08.2023	3	10	17	24	31.07-06.08.2023	7	14	21	28
	11	18	25		9	16	23	30		13	20	27		11	18	25	30		15	22	29		12	19	26		12	19	26		9	16	23	30	7	14	21	28	31		4	11	18	25		9	16	23	30		13	20	27	31
	1	2	3		4	5	6	7		8	9	10		11	12	13	14		15	16	17		18	19	20		21	22	23		24	25	26	27	28	29	30	31	32		33	34	35	36		37	38	39	40		41	42	43	44

2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Бассейн спортивного типа 25 метров, 6 дорожек;
2. Разделительные дорожки, которые используются в качестве поддерживающего страхующего средства;
3. Длинный шест (3 м) для страховки обучающихся;
4. Короткий шест (1,5 м) для поддержки обучающихся;
5. Плавательные доски;
6. Колобашки, лопатки, ласты;
7. Игрушки тонущие, мячи.

3. Информационное обеспечение программы:

1. Министерство спорта Российской Федерации – www.minsport.gov.ru
2. Официальный сайт федерации плавания Свердловской области <https://uralswimming.ru/>
3. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.sportedu.ru/
4. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.Lesgaft.spb.ru
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>

Для наглядности и доступности учебного материала используются:

1. Видео подборка с изображением эталонного исполнения плавания
2. Учебно-методический комплекс по дисциплине «Методика преподавания физической культуры» А.А. Балай, Г.Н. Сущенко, – Минск: РИВШ, 2010;
3. Фотоматериалы: «История плавания», «лучшие российские и зарубежные пловцы»;

4. Кадровое обеспечение

Программа реализуется тренерами-преподавателями детского центра спорта и здоровья ГАНОУ СО «Дворец молодежи» имеющие специальное образование и опыт работы с детьми не менее 3 лет.

5. Формы аттестации и оценочные материалы

В течение года ведется диагностика уровня освоения программы: педагогическое наблюдение за детьми в процессе обучения, проведение исследования уровня плавательной подготовленности, технического и физического уровня с использованием нормативов (Приложения 1, 2). Два раза в год, в декабре и мае, проводятся открытые занятия в присутствии

родителей. В течение всего обучения проводятся личные беседы с родителями и их детьми, консультации, анкетирование.

6.Методическое обеспечение.

В процессе обучения применяются:

- методика Т. Лафлина «Полное погружение»;
- методики БрайтЛюсера «Плавание 100 лучших упражнений».

Для наглядности и доступности учебного материала используются:

фотоматериалы: «История плавания в фотографиях», «русские и зарубежные пловцы»;

иллюстрации: «Техника плавания кроля на груди», «Техника плавания кроля на спине», «Техника плавания брасс», «Техника плавания дельфин»;

учебные пособия: Викулов А.Д. «Учебное пособие по плаванию (игры, соревновательные ситуации, эстафеты)»; Лафлин Т. «Полное погружение»; Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И. «Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание»; Булгакова Н.Ж. «Плавание», «Игры и развлечения на воде».

Список литературы

1. Акинин В.А. Общие закономерности дифференцированного обучения биохимическим элементам техники плавания в возрасте 7-17 лет. Омск 1997г.
2. Богданова В.Л. Дифференцированный подход в физкультурном образовании младших школьников. Тюмень 2001г.
3. Викулов А.Д. Плавание. 2004г
4. Возрастная психология. Учебное пособие для вузов –М, 2004г.
5. Гончар И.Л. Теория и методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования. Одесса, 2006г.
6. Залатарев Н.П. Физическая культура-Н.Выс.шк., 2011г.;
7. Ишмухамедов М. Дифференцированное физическое воспитание школьников. Пермь 2006г.
8. Кващук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса. М, 2003г.
9. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки –М, 2003г.
10. Павлова Т.Н., Чистова Н.А. Индивидуальный подход в обучении плавания детей - М, 2003г.
11. Под редакцией Платонова В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху –М., 2012г.
12. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 29 августа 2013года №1008 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
13. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой РФ 21 декабря 2012г.).
14. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (Утверждены на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Министерства Образования и Науки Российской Федерации 03.06.2013г.)

Контрольные нормативы по ОФП
Упражнения на суше

Упражнения	Норматив
1. Стоя наклоны вперед к прямым ногам, наклоны назад	Достать руками пол
2. Прокручивание рук в плечевых суставах	Ширина плеч и меньше
3. «Лягушка»	Сидя на полу, ноги и стопы развернуты в разные стороны, колени лежат на полу
4. Приседания	20-30 раз
5. Отжимания	10-20 раз

Контрольные нормативы по СФП.

Пол и возраст	Вид плавания	Дистанция	Норматив(сек)
1. Юноши 12-14 лет	Вольный стиль	50	0.43
	На спине	50	0.52
	Брасс	50	0.55
2. Девушки 12-14лет	Вольный стиль	50	0.50
	На спине	50	0.58
	Брасс	50	1.02
3. Юноши и девушки12-14лет	Любым способом	100	Без учета времени
4. Юноши 15-17 лет	Вольный стиль	50	0.41
	На спине	50	0.50
	Брасс	50	0.53
5. Девушки 15-17 лет	Вольный стиль	50	0.48
	На спине	50	0.56
	Брасс	50	1.00

ДЕТСКИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ И СПОРТА

Анкета-отзыв (для родителей)

Дата и время открытого урока _____

Тренер _____

Отзывы, замечания и предложения по ведению урока

Предложения и отзывы по работе Детского центра здоровья и спорта

Подпись (Ф.И.О. родителя – по желанию) _____