

Департамент по делам молодежи и спорта Администрации г.Саров

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа «Икар»
города Сарова Нижегородской области



Утверждаю

Директор СШ «Икар»

А.С. Сашков

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ
ПЛАВАНИЕ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: с 6 до 18 лет.

Срок реализации программы – 1 год

Разработчик программы:
тренер-преподаватель
Вешкин Эдуард Петрович

г. Саров, 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Актуальность программы.....	4
2.1. Цель и задачи программы	5
2.2. Отличительные особенности программы.....	6
2.3. Сроки и этапы реализации программы.....	6
2.4. Режим и формы занятий по программе	6
2.5. Ожидаемые результаты освоения программы	7
2.6. Система контроля и зачетные требования	7
3. Учебный план	8
4. Содержание программы	9
4.1. Теоретическая подготовка	10
4.2. Общая физическая подготовка на суше и специальная физическая подготовка.....	11
4.3. Спортивно-оздоровительная деятельность.....	12
5. Воспитательная работа.....	13
6. Методическое обеспечение программы	14
7. Условия реализации программы	15
8. Список литературы и информационных ресурсов	16

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивно-оздоровительное плавание» имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана для детей 6-18 лет.

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивно-оздоровительное плавание» направлена на:

- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- изучение техники способов плавания, прыжков в воду;
- разносторонняя физическая подготовка на суше;
- развитие физических качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости);
- овладение минимумом теоретических знаний по плаванию;
- укрепление здоровья детей;
- формирование у детей интереса к занятиям спортом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивно-оздоровительное плавание» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.11.2012г. № 273-ФЗ,

Положений Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (зарегистрировано Минюстом России 29.05.2013, регистрационный № 28564);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

2. Актуальность программы.

Физическое воспитание - многогранный педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенства молодого поколения.

Плавание является одним из самых полезных видов физической активности. Это тот редкий случай, когда занятия спортом одновременно приносят и удовольствие, и замечательный оздоровительный эффект.

Оздоровительное плавание у детей и подростков со сколиотической болезнью включается в комплекс реабилитационных мероприятий наряду с лечебной физкультурой, массажем, физиотерапевтическими процедурами, ортопедическим режимом и другими методами. Важно не плавание как таковое, проводимое в любой водной среде и любым способом и способное в таком виде оказать вредное воздействие на позвоночник, усилить прогрессирование его деформации. Способы оздоровительного плавания и их отдельные элементы, исходные положения в воде, проплыты водных дорожек назначаются рационально в соответствии с локализацией, направлением и степенью тяжести заболевания, а также с учетом анатомофизиологических, возрастных особенностей и первичной двигательной подготовки ребенка.

В воде снимается действие ассиметричной нагрузки на позвонки и межпозвонковые диски, что содействует сохранению симметричного развития позвонков. Создаются благоприятные условия для функционирования связочно-дискового аппарата позвоночника.

Характер мышечной деятельности при плавании обеспечивает равномерное укрепление всех мышечных групп туловища и конечностей,

выравнивая возникший при сколиозе мышечный дисбаланс. Одновременно совершенствуются физиологические функции органов и систем и, прежде всего, сосудистой и дыхательной. Давление воды на грудную клетку усиливает напряжение дыхательных мышц при их сокращениях и тем самым отлично развивает эти мышцы. Глубокое дыхание способствует уменьшению деформации грудной клетки и улучшению показателей функции дыхания.

Плавательные движения обеспечиваются согласованной работой большого количества различных мышц. Только многократно повторяя движения и акцентируя внимание на правильном чередовании напряжений и расслаблений можно устранить излишнее напряжение и сделать движения экономичными и целесообразными, выработать двигательный стереотип плавания.

Велико гигиеническое значение воды. Интенсивная мышечная нагрузка во время быстрого передвижения в водной среде очищает тело человека, не сопровождается обильным потоотделением. Прохладная вода повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состоянии мышечной системы.

Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребенок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

Актуальность программы очевидна, ведь плавание обладает не только мощным оздоровительным и закаливающим эффектом, но и является, прежде всего, жизненно необходимым навыком.

2.1. Цель и задачи программы.

Цель программы: создание условий для оздоровления обучающихся посредством занятий плаванием.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомление с правилами безопасности на воде;
- овладение начальными навыками спортивно-оздоровительного плавания, развитие ряда двигательных навыков;
- постановка правильного дыхания в координации с плавательными движениями.

Развивающие:

- развитие двигательных способностей и физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям спортивно-оздоровительным плаванием и к здоровому образу жизни.

2.2. Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она предназначена для оздоровления обучающихся посредством обучения плаванию.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивно-оздоровительное плавание» предназначена для детей 6-18 лет и направлена на всестороннее физическое развитие детей посредством совершенствования умений и навыков плавания. На обучение по программе принимаются все желающие дети без предъявления требований к плавательной и физической подготовленности, но не имеющие медицинского противопоказания.

2.3. Сроки и этапы реализации программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивно-оздоровительное плавание» рассчитана для детей от 6 до 18 лет. Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию. Срок реализации программы – 108 занятий.

Наполняемость групп

Возраст обучающегося для зачисления, лет	Минимальное число обучающихся в группе	Кол-во занятий в неделю	Требования по физической подготовке
6-18	10	3 по 45 мин.	Выполнение нормативов по физической подготовке

2.4. Режим и формы занятий по программе.

Учебный год начинается с 01 сентября. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 45 минут. Занятия проводятся в очном режиме.

Основными формами реализации данной программы являются теоретические и практические учебно-тренировочные занятия.

Теоретическая часть – это программный материал по теории плавания: правила поведения в бассейне, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология плавания и т.п.

На практических занятиях дети овладевают основами техники плавания.

2.5. Ожидаемые результаты освоения программы.

Предполагаемыми результатами выполнения программы являются:

- освоение правил безопасности на воде;
- овладение начальными навыками спортивно-оздоровительного плавания, развитие ряда двигательных навыков;
- приобретение двигательных способностей и физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- возникновение устойчивого интереса, мотивации к занятиям спортивно-оздоровительным плаванием и к здоровому образу жизни.

Ожидаемый результат проверяется в ходе учебно-тренировочного процесса.

Основными формами подведения итогов реализации программы является сдача контрольных упражнений и нормативов.

2.6. Система контроля и зачетные требования.

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме наблюдений, бесед, выполнения контрольных упражнений (тестов) по ОФП и СФП по виду спорта «плавание».

Освоение программы осуществляется следующим способом:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков.

Способы проверки результативности

Сдача тестов по ОФП

Контрольные упражнения	Оценка				
	1 балл	2 балл	3 балла	4 балла	5 баллов
Плавание с открытыми глазами под водой	менее 3 метров	3 метра	6 метров	9 метров	12 метров

Длина скольжения на груди	менее 2 метров	2 метра	3 метра	4 метра	5 метров
Плавание кролем на груди в полной координации	менее 8 метров	8 метров	15 метров	20 метров	25 метров
Плавание кролем на спине	менее 8 метров	8 метров	15 метров	20 метров	25 метров
Плавание брассом	менее 8 метров	8 метров	15 метров	20 метров	25 метров

Для сопоставимости результатов используется 5-балльная система для каждого конкретного норматива. Высшая оценка 5 баллов, низшая 0 баллов.

Результаты выполнения контрольных упражнений суммируются, и вычисляется средний балл.

3. Учебный план.

Учебный план составлен из расчета 3-х-часовой учебной нагрузки на учебную группу в неделю, т.е. 108 часов в год.

Учебный план разработан в соответствии с основными положениями Закона РФ «Об образовании», типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, Положением о порядке аттестации и государственной аккредитации рекомендаций Министерства образования РФ «Организация и содержание аттестации образовательных учреждений дополнительного образования детей», «Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (18.06.2003 № 28-02-484/16), приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»; СанПин 2.4.4.1251-03 Санитарные эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей от 20.06.2003 года; СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарные эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» от 15.05.2013 года.

План-график распределения учебных часов

Содержание	Периоды подготовки												Всего часов за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	Подготовительный													
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	9

Физическая подготовка на суше														
Общая физическая подготовка (ОФП)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	9
Специальная физическая подготовка (СФП)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	9
Практическая плавательная подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	6	-	-	-	78
Тестирование										3				2
Итого:	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	-	-	-	108

4. Содержание программы.

В основе программы лежит комплексное изучение основных элементов техники плавания всеми спортивными способами.

I. Введение. Инструктаж по технике безопасности.

Правила поведения детей на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Виды водного спорта. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги, тонущие предметы). Поведение в экстремальной ситуации на водоёмах.

II. Освоение (совершенствование) техники плавания.

1. *Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на растяжение мышц ребенка.* Имитация «поплавка», «скольжения» стоя на полу. Движение рук (одновременные), ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха и выдоха, координация движений руками с дыханием при плавании брасс (стоя на месте с опорой, без опоры и в сочетании с ходьбой). Упражнения для освоения с водой.

2. *Плавание с элементами стиля кроль на груди.* Движения ног (сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна); то же с выполнением выдоха в воду. Выдохи в воду с поднятием головы на вдох. Плавание с доской. Скольжение с движениями ног. Одновременные гребковые движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Плавание отрезков на задержке дыхания. Проплывать отрезки (до 25 м) с дыханием через несколько циклов. Плавание с дыханием в каждом цикле. Плавание с помощью ног меняя положение рук (внизу вдоль туловища, вытянуты вверх), поднимая голову для вдоха вверх. Плавание кролем на груди с работой ног на задержке

дыхания и с различными вариантами выдоха (длинный, короткий). Старт из воды.

3. *Плавание кролем на спине.* Движения ногами (с опорой о бортик бассейна). Скольжение с последующими движениями ног. Плавание с помощью только ног. Согласование одновременных движений ног на спине с дыханием. Проплывание отрезков с работой ног на спине. Игры: «Кто быстрее?», «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Пятнашки с поплавками», «Морской бой», «Водолазы».

4. *Элементы плавания брасс.* Движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений ног кроль на груди и рук стилем брасс на задержке дыхания. Плавание с помощью ног стилем кроль на груди, руки «брасс» в согласовании с дыханием. Проплыть отрезки до 25 метров на задержке дыхания. Повороты, с последующим толчком и скольжением. Игры: «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки».

III. Развитие двигательных способностей на суше и воде.

Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой, на растяжение мышц позвоночника. Движения ног при плавании способами кроль на груди, кроль на спине и рук стилем брасс. Игры и развлечения в воде. Повторное проплывание отрезков 2-6 раз по 4-8 метров; 3-5 раз по 12,5 метров; 1-2 раза по 25 метров.

IV. Итоговое занятие.

Контрольные упражнения: упражнение «стрелка», плавание на задержке дыхания 4 метра, упражнение «поплавок» на задержке дыхания 10 секунд, плавание под водой любым видом до 10,5 метров, плавание 12,5 – 15 метров.

4.1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе, в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения.

Содержание теоретических занятий.

1. История развития плавания. Достижения российских спортсменов на международной арене.

2. Гигиена спортивного плавания. Гигиена юного пловца, уход за телом. Гигиеническое значение естественных сил природы. Закаливание организма.

3. Техника спортивного плавания. Школа движений юного пловца. Техника дыхания. Техника спортивных способов плавания. Техника рациональных вариантов старта и поворота.

4. Значение занятий физической культурой. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития и профессиональной ориентации.

5. Техника безопасности при занятиях плаванием. Соблюдение правил поведения при занятиях в спортивном зале, бассейне, душевых, во время проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований.

6. Правила соревнований по плаванию. Ознакомление с правилами стартов и поворотов.

7. Строение и функции организма человека. Костная и мышечная система, сердце и кровообращение. Дыхание и газообмен. Особенности организма детей и подростков.

4.2. Общая физическая подготовка на суше и специальная физическая подготовка.

Строевые упражнения, ходьба, бег: построение в шеренгу и в колонну; расчет по порядку и на первый - второй; перестроения: из одной шеренги в две, в колонну по два и т. д. Ходьба обычная, на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук; бег на носках; чередование бега с ходьбой и т.д.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и предметами: для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, гибкость, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловцов; упражнения на растягивание и

подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов. Подвижные игры, эстафеты.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца («поплавок», «Звездочка», «медуза», «стрелочка» и т.п., в том числе в сочетании с дыхательными упражнениями).

Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.); передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.). Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.

Погружения в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой. Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение 6 продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжения с вращением. Скольжение на боку. Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

4.3. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Упражнение на овладение спортивными стилями плавания.
Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Кроль на груди и кроль на спине: движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Брасс: движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Стартовый прыжок с низкого бортика. Старт из воды при плавании на спине.

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: «Невод», «Поезд в тоннеле», «Кто лучше», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч».

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, брасс: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способа кроль на груди и кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания.

Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. Проплавание кролем на груди, на спине, брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций.

5. Воспитательная работа.

Цель воспитательной работы – формирование устойчивого интереса и потребности в здоровом образе жизни и систематическом выполнении физических упражнений, формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников, развитие у обучающихся сплочённости, чувства команды.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, спортивных и других мероприятий.

Цели деятельности в физическом воспитании обучающихся, занимающихся художественной гимнастикой, объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проведение тематических праздников; выступление на городских соревнованиях, поздравление девочек с днем рождения.

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы.

6. Методическое обеспечение программы.

Для освоения курса применяются в сочетании различные методы: словесный, наглядный, практический и т.д.

Для разучивания нового движения рекомендуется сначала объяснить и показать имитацию на суше, затем выполнение имитационного упражнения на суше, затем показ упражнения в воде (при помощи подготовленного пловца или с использованием видеоматериалов) и только потом предоставить детям возможность выполнения нового упражнения в воде. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается отдельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. Ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

2. Изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3. Изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

4. Изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;

- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

Внутри групп тренер-преподаватель при выдаче заданий и определении нагрузки осуществляет дифференцированный подход к учащимся, регламентирует им индивидуальную нагрузку, в зависимости от успешности или неуспешности их действий.

7. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание учебной программы, необходимым условием ставит в наличие

1. Спортивный зал
2. Бассейн (дорожка – 25 метров)
3. Доска большая – от 16 шт.
4. Доска малая – от 16 шт.
5. Шест для страховки на воде – 1 шт.

8. Список литературы и информационных ресурсов.

1. Бородич А.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. М, 1988.
2. Васильев В., Никитинский Б. Обучение детей плаванию. М, 1973.
3. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М., 1993.
4. Гончар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания. Минск, 1998.
5. Каптелин А.Ф. Восстановительное лечение при травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата. М, 1969.
6. Курт Вильке. Плавание для начинающих // Серия «Физкультура и спорт». М., 2001. №4. 190 с.
7. Лях В.М., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М., 1996.
8. Ляхов З.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 1-11-го классов с направленным развитием двигательных способностей. М, 1993.
9. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. М, 1985. С. 27-38.
10. Макаренко Л.П. Юный пловец. М, 1983. 287 с.
11. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Обучение плаванию в детском саду. М., 1991.
12. Петренко Г.Г., Полесся Г.В. Лечебное плавание при нарушении осанки. Киев, 1980.
13. Фарафонов М.С. Плавание на спине. М, 1984. 48 с.
14. Халемский Г.А. Коррекция нарушений осанки у школьников // Методические рекомендации. С-Петербург, 2001.