

гимназия имени Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова  
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области  
Структурное подразделение Центр детского творчества «Пируэт»

Рассмотрена  
Протокол МС № 5  
От « 4 » 08 2023 г.

Утверждаю  
Руководитель С.П.ЦДТ «Пируэт»  
ГБОУ гимназии им. С.В. Байменова города  
Похвистнево  
  
Г.Н. Павлова/  
Приказ № 54  
от « 7 » 08 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ПЛАВАНИЕ»**

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации: 1 год

**Разработчики: Павлова Г.Н., Лим А.В.**

Педагоги дополнительного образования

г. Похвистнево, 2023

### **Краткая аннотация:**

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта. Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания определяет его важное место в системе физического воспитания образовательных учреждений, является одним из нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Плавание предъявляет высокие требования к координационным способностям занимающихся, равновесию, ориентированию в пространстве, дифференцированию временных, пространственных параметров движений. Систематические занятия плаванием содействуют развитию выносливости, нормальному физическому развитию. Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам.

Купание, игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Одновременно

с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития.

Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность. Умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

В программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основным физическим качествам упражнениям на суше и в воде, выполнению по окончании обучения в каждой возрастной группе установленных требований и образовательных стандартов по всем имеющимся в программе разделам: знаний, упражнений на суше, упражнений для освоения с водой, упражнений в воде.

Для соблюдения правильного построения занятий четко используются все педагогические принципы обучения со строгим выполнением таких методических условий, как:

- преемственность упражнений (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному);
- постепенность (от простого к сложному);
- использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного навыка плавания.

Для повышения эффективности обучения следует также руководствоваться положением, что сочетание врожденных морфологических и функциональных особенностей характеризует одаренность в том или ином виде деятельности. Должна быть поставлена

задача - найти для обучаемого те движения, то сочетание движений, которые бы отвечали его способностям, его одаренности. Кроме того, это повышает еще и заинтересованность к занятиям самих обучаемых.

**ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА С УЧЕТОМ СЛЕДУЮЩИХ ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫХ  
НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫХ ДОКУМЕНТОВ:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования 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 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- 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»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- 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)»);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

### **Пояснительная записка**

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья дошкольников. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм

ребенка. Однако в настоящее время плавательная подготовленность населения России еще очень низкая как среди взрослых, так и среди детей. По данным Госкомстата России, до 15% несчастных случаев на воде происходят с детьми в возрасте до 14 лет. Среди всех несчастных случаев с летальным исходом наибольший процент составляет гибель на воде — до 30%. Причем первый пик несчастных случаев на воде приходится на возраст 5-9 лет. Поэтому дополнительные занятия плаванием с детьми необходимы.

Программа «Плавание» является общеразвивающей и имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной программы «Плавание» определяется современными требованиями модернизации системы образования, направленной на формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, как средства укрепления здоровья, максимальной реализации двигательных качеств, освоение навыков самоконтроля и проведение активной тренировки в плавании, развития познавательных интересов, формирования навыков здорового образа жизни. Плавание — жизненно необходимый навык. Устойчивый навык плавания является необходимым условием, обеспечивающим безопасность при проведении занятий и соревнований.

**Новизна** программы заключается в том, что она модульная и в ней положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по плаванию отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов. Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие физических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

## **Отличительные особенности**

Программа ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию физически активной личности. Она реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп учащихся на всех этапах тренировочного процесса.

В данной программе раскрывается потребность в вариативных формах физического воспитания, обусловленных необходимостью учёта личных потребностей детей в области физической культуры и спорта, их индивидуальных способностей воспитания различных возрастных групп учащихся на всех этапах тренировочного процесса.

Результатом реализации программы должна стать положительная динамика в развитии физических, морально-волевых качеств личности учащихся, развитие устойчивого интереса и сознательного отношения к занятиям плаванием, совершенствования своего мастерства, участие в соревнованиях.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта, самоопределения и профориентации.

Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества. Двигательная деятельность считается как фактор развития человека.

В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего - это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д. Простое решение

двигательной задачи как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку - представляет собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной и социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другие. Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образования, помогают достичь определённых результатов стабилизации, а в ряде школьных учреждений – качественного улучшения детского здоровья.

В программе заложены следующие **принципы**:

- Принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.
- Принцип преемственности определяет системность изложения программного материала. При обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.
- Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

**Цель программы:** создание условий для обеспечения разностороннего



физического развития, через совершенствование техники плавания. Привлечь детей подросткового возраста к систематическим занятиям спортивным плаванием, содействовать формированию у них устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, физическому самовоспитанию и саморазвитию.

## **Задачи:**

### **ОБУЧАЮЩИЕ:**

- содействовать в приобретении обучающимися совершенных навыков техники основных стилей;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить практическим навыкам организации и судейства соревнований по плаванию;
- обучить учащихся с основными правилами безопасного поведения на воде;
- обучить приемам спасения утопающих и оказанию первой помощи.

### **РАЗВИВАЮЩИЕ:**

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать укреплению здоровья учащихся, повышению и поддержанию
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- развивать физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности, механизмы адаптации к интенсивным нагрузкам;
- привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности;
- познакомить с нормативами комплекса ГТО.

### **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:**

- формировать мотивацию на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;
- воспитать морально-волевые качества;

- воспитать самостоятельность и организованность;
- формировать привычку к регулярным тренировкам, закаливанию и ЗОЖ.

### **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ:**

- укрепления морфофункциональных способностей организма;
- укрепление и развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем;
- формирование правильной осанки.

**Типы занятий:** теоретические, практические, комбинированные.

### **МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ.**

По способу организации занятия:

- словесные (беседа, объяснение материала, опрос, тестирование, обсуждение);
- наглядные (просмотр видеоматериалов);
- практические (выполнение заданий).

### **Планируемые (ожидаемые) результаты**

#### **Результаты обучения**

- будут знать о влиянии занятий физическими упражнениями на организм;
- получат навыки техники основных стилей спортивного плавания;
- овладеют умениями выполнять специальные упражнения пловцов;
- будут уметь правильно распределять свою физическую нагрузку;
- получат навыки проведения соревнований;
- будут соблюдать технику безопасности, поведения на воде.

#### **Результаты развития**

- овладеют основами техники плавания различными видами;
- обучатся основам судейства в плавании;
- будет развита потребность систематическим занятиям

физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности;

- развитие потребности в саморазвитии, личностном росте через создание ситуации успеха, участие в соревнованиях; улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера.

### **Результаты воспитания**

- воспитание высоких нравственных качеств: чувства коллективизма, взаимопомощи, дружбы, товарищества, взаимопомощи, дисциплинированности, воли к победе;
- будет сформирована потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- будут воспитаны морально-волевые качества, формирование ценностных ориентаций и установок на спортивное совершенствование.

**Виды контроля:** текущий, итоговый.

### **Формы аттестации.**

*Промежуточная аттестация*- опрос, тестирование обучающихся. Оценка уровня плавательной подготовки, технической подготовки, физической подготовленности учащихся. Оценка уровня технической, физической подготовленности учащихся. Учащиеся сдают контрольное тестирование.

*Формы промежуточной аттестации:*

- контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП);
- контрольные нормативы по специальной подготовке (СП);
- теоретическое тестирование.

*Текущая аттестация* – по итогам проведения занятия (форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, динамика освоения уровня содержания программы, достижений обучающихся в период обучения).

*Итоговая аттестация* - выявление уровня освоения

обучающимися программы дополнительного образования, форма оценки показателей тренировочной и соревновательной подготовки и его соответствия прогнозируемым результатам.

*Форма контроля итоговой аттестации:* участие в соревнованиях.

По окончании обучения, обучающимся выдается свидетельство о прохождении обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Плавание».

### **Оценочные материалы**

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке, сдачу нормативов по общей физической подготовке.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения. Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Тестовые задания по физической и технической подготовке:

- бросок набивного мяча 1 кг; м. - показатель силы, быстроты реакции, ловкости;
- наклон вперед стоя на возвышении – показатель гибкости;
- выкрут прямых рук вперед, назад - умения координировать движения.

Теоретическая подготовка в рамках промежуточной аттестации оценивается по результатам тестов, обучающиеся должны ответить на 10 вопросов. Оценивание теоретических знаний, полученных на занятия: 10

правильных ответов - 3балла, 7 – 9 правильных ответов – 2 балла, менее 7 правильных ответов – 1балл. Результаты тестов суммируются с результатами тестов физической подготовки.

4-6 баллов низкий уровень освоения программы.

9-7 баллов - средний уровень освоения программы.

12-10 баллов - высокий уровень освоения программы.

**Формы подведения итогов:** беседа, наблюдение, соревнования, конкурсы, открытые занятия и т.д.

**Сроки реализации:** один год.

**Состав группы:** разновозрастной.

**Объем программы :** 126 часов.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 3,5 академических часа, при наполняемости - 12 обучающихся в группе.

**Возраст детей:** 7-15 лет.

**Форма реализации программы:** очная.

### Учебный план ДОП «Плавание»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Кроль»	42	9	33
2.	«Спина»	42	9	33
3.	«Брасс»	42	9	33
	<b>Итого</b>	<b>126</b>	<b>27</b>	<b>99</b>

#### 1. Модуль «Кроль»

Реализация этого модуля направлена на обучения первоначальным правилам поведения и техника безопасности на воде техника безопасности в бассейне и на воде. Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с упражнениями для освоения с водой. Очень важно в начальный период обучения плаванию сделать акцент на выполнение таких упражнений, которые будут предупреждать возможность появления у новичков негативных ощущений, связанных с воздействием водной среды,

чувства страха, водобоязни, поэтому обучение плаванию начинается с освоения занимающимися водной среды. Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребенок в будущем мог выбрать стиль плавания.

**Цель модуля:** создание условий для формирования интереса и не боязни водной среды.

**Задачи модуля:**

- упражнения на ознакомление со свойствами воды.сводное передвижение по бассейну, выполнение заданий инструктора, опускание лица в воду, вдох выдох в воду, задержка дыхания;
- скольжение, преодоление дистанции работая только ногами (без вспомогательных средств);
- преодоление дистанции стилем кроль в полной координации.

#### **Учебно- тематический план модуля «Кроль»**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Упражнения	3	1	2	Наблюдение, беседа, показ
2.	Работа ног	4	1	3	Наблюдение, беседа, показ
3.	Работа рук	3	1	2	Наблюдение, беседа, показ
4.	Полная координация	6	1	5	Наблюдение, беседа, показ
5.	Повороты	2	1	1	Наблюдение, беседа, показ
6.	Старты	5	1	4	Наблюдение, беседа, показ
7.	Стаерские заплывы	8	1	7	Наблюдение, беседа, показ
8.	Спринт	8	1	7	Наблюдение, беседа, показ
9.	Подведение итогов	3	1	2	Тестирование
<b>Итого</b>		<b>42</b>	<b>9</b>	<b>33</b>	

**Содержание модуля.**

## Тема 1. Упражнения.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

*Практика:* Упражнения стилем кроль: обучающиеся плывут первое упражнения правая рука 25 метров, 25 метров левая рука; второе упражнения во время гребка каждая рука фиксируется в 3-х положениях.

## Тема 2. Работа ног.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

*Практика:* плавание с доской и без нее стилем кроль по 200 метров, по 400 метров и ускорением 5 по 50 метров.

## Тема 3. Работа рук.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

*Практика:* плавание с колобашкой на руках стилем кроль по 200 метров, по 400 метров и ускорением 5 по 50 метров.

## Тема 4. Полная координация.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

*Практика:* плавание полной координацией стилем кроль по 200 метров, по 400 метров и ускорением 5 по 50 метров.

## Тема 5. Повороты.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

*Практика:* изучение и отработка поворотов стилем кроль.

## Тема 6. Старты.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

*Практика:* изучение и отработка стартов стилем кроль.

## Тема 7. Стайерские заплывы.

*Теория:* Инструктаж по технике

безопасности. Задачи данного этапа обучения.

*Практика:* длинные заплывы на выносливость стилем кроль дистанции 400-800 метров.

Тема 8. Спринт.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

*Практика:* ускорения на короткие дистанции стилем кроль 8 по 50/ 8 по 100/ 16 по 25 метров.

Тема 9. Спринт.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

*Практика:* ускорения на короткие дистанции стилем кроль 8 по 50/ 8 по 100/ 16 по 25 метров.

Тема 10. Подведение итогов.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

*Практика:* разбор ошибок, теория и демонстрация правильного исполнения.

*Планируемые образовательные результаты /УУД/:*

*Личностными* результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными* результатами освоения учащимися содержания



программы по плаванию являются следующие умения:

*Регулятивные УУД:*

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

*Познавательные УУД:*

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

*Коммуникативные УУД:*

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

**Предметные ожидаемые результаты**

*Обучающийся должен знать:*

- правила поведения в бассейне;
- знать о пользе занятий плаванием;
- знать названия способов плавания;
- выполнять простейшие специальные комплексы упражнений на суше.

*Обучающийся должен уметь:*

- выполнять «звездочку» на груди и на спине;
- «отдых на воде» 5-10 сек.;
- выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние;
- выполнять спад в воду из любого положения;
- выполнять 5-8 выдохов в воду;
- доставать предметы со дна;
- плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами;
- плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них.

## **2. Модуль «Спина»**

Реализация этого модуля направлена на обучения первоначальным правилам поведения и техника безопасности на воде техника безопасности в бассейне и на воде. Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность научиться плавать двумя и более стилями. Очень важно в начальный период обучения плаванию сделать акцент на выполнение таких упражнений, которые будут предупреждать возможность появления у новичков негативных ощущений, связанных с воздействием водной среды, чувства страха, водобоязни, поэтому обучение плаванию начинается с освоения занимающимися водной среды. Модуль разработан с учетом личносно – ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребенок в будущем мог выбрать стиль плавания.

**Цель модуля:** создание условий для формирования развития техники стиля на спине.

### Задачи модуля:

- движения руками, всеми способами плавания (в движении шагом, в скольжении);
- движения ногами всеми способами плавания (держась руками за бортик, с плавательной доской, в скольжении);
- согласование движений ногами и руками (на задержке дыхания);
- согласование движений ногами и руками с дыханием;
- изучение облегчённых способов плавания (ноги дельфин + руки брасс, ноги кроль + руки брасс и т.д.);

### Учебно- тематический план модуля

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Упражнения	3	1	2	Наблюдение, беседа, показ
2.	Работа ног	4	1	3	Наблюдение, беседа, показ
3.	Работа рук	3	1	2	Наблюдение, беседа, показ
4.	Полная координация	4	1	3	Наблюдение, беседа, показ
5.	Повороты	2	1	1	Наблюдение, беседа, показ
6.	Старты	6	1	5	Наблюдение, беседа, показ
7.	Стайерские заплывы	11	1	10	Наблюдение, беседа, показ
8.	Спринт	6	1	5	Наблюдение, беседа, показ
9.	Подведение итогов	3	1	2	Тестирование
<b>Итого</b>		<b>42</b>	<b>9</b>	<b>33</b>	

### Содержание модуля на спине.

Тема 1. Упражнения.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

*Практика:* Упражнения стилем на спине: обучающиеся плывут первое

упражнения правая рука 25 метров, 25 метров левая рука; второе упражнения во время гребка каждая рука фиксируется в 3-х положениях.

Тема 2: Работа ног.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

*Практика:* плавание с доской и без нее стилем на спине по 200 метров, по 400 метров и ускорением 5 по 50 метров.

Тема 3: Работа рук.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

*Практика:* плавание с колобашкой на руках стилем на спине по 200 метров, по 400 метров и ускорением 5 по 50 метров.

Тема 4: Полная координация.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

*Практика:* плавание полной координацией стилем на спине по 200 метров, по 400 метров и ускорением 5 по 50 метров.

Тема 5: Повороты.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

*Практика:* изучение и отработка поворотов стилем на спине.

Тема 6: Старты.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

*Практика:* изучение и отработка стартов стилем на спине.

Тема 7: Стайерские заплывы.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

*Практика:* длинные заплывы на выносливость стилем на спине дистанции 400-800 метров.

Тема 8: Спринт.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

*Практика:* ускорения на короткие дистанции стилем на спине 8 по 50/ 8 по 100/ 16 по 25 метров.

Тема 9: Спринт.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

*Практика:* ускорения на короткие дистанции стилем на спине 8 по 50/ 8 по 100/ 16 по 25 метров.

Тема 10: Подведение итогов.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

*Практика:* разбор ошибок, теория и демонстрация правильного исполнения.

*Планируемые образовательные результаты /УУД/:*

*Личностными* результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными* результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

*Регулятивные УУД:*

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований

её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

*Познавательные УУД:*

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

*Коммуникативные УУД:*

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

## **Предметные ожидаемые результаты**

*Обучающийся должен знать:*

- правила поведения в бассейне;
- знать о пользе занятий плаванием;
- знать названия способов плавания;
- выполнять простейшие специальные комплексы упражнений на суше.

*Обучающийся должен уметь:*

- выполнять «звездочку» на груди и на спине;
- «отдых на воде» 5-10 сек.;
- выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние;
- выполнять спад в воду из любого положения;
- выполнять 5-8 выдохов в воду;
- доставать предметы со дна;
- плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами;
- плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них.

### **3. Модуль «Брасс»**

**Задачи модуля:**

- плавание по элементам и в полной координации;
- проплывание серий коротких отрезков (12,5 м);
- проплывание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации;
- проплывание серий отрезков в полной координации в чередовании с проплыванием на задержке дыхания;
- проплывание серий отрезков в полной координации и дыханием через несколько циклов в чередовании с плаванием в полной координации;
- проплывание серий отрезков кролем на спине в чередовании с плаванием кролем на груди;
- проплывание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук (с поддержкой между ногами).

### **Учебно- тематический план**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Упражнения	5	1	4	Наблюдение, беседа, показ

2.	Работа ног	5	1	4	Наблюдение, беседа, показ
3.	Работа рук	5	1	4	Наблюдение, беседа, показ
4.	Полная координация	5	1	4	Наблюдение, беседа, показ
5.	Повороты	3	1	2	Наблюдение, беседа, показ
6.	Старты	5	1	4	Наблюдение, беседа, показ
7.	Стайерские заплывы	7	1	6	Наблюдение, беседа, показ
8.	Спринт	5	1	4	Наблюдение, беседа, показ
9.	Подведение итогов	2	1	1	Гестирование
	Итого:	42	9	33	

### Содержание модуля

#### Тема 1. Упражнения.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

*Практика:* Упражнения стилем брасс: обучающиеся плывут первое упражнения правая рука 25 метров, 25 метров левая рука; второе упражнения во время гребка каждая рука фиксируется в 3-х положениях.

#### Тема 2: Работа ног.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

*Практика:* плавание с доской и без нее стилем брасс по 200 метров, по 400 метров и ускорением 5 по 50 метров.

#### Тема 3: Работа рук.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

*Практика:* плавание с колобашкой на руках стилем брасс по 200 метров, по 400 метров и ускорением 5 по 50 метров.

#### Тема 4: Полная координация.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.



*Практика:* плавание полной координацией стилем брасс по 200 метров, по 400 метров и ускорением 5 по 50 метров.

Тема 5: Повороты.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

*Практика:* изучение и отработка поворотов стилем на спине.

Тема 6: Старты.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

*Практика:* изучение и отработка стартов стилем брасс.

Тема 7: Стаерские заплывы.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения. *Практика:* длинные заплывы на выносливость стилем брасс дистанции 400-800 метров.

Тема 8: Спринт.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

*Практика:* ускорения на короткие дистанции стилем брасс 8 по 50/ 8 по 100/ 16 по 25 метров.

Тема 9: Спринт.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

*Практика:* ускорения на короткие дистанции стилем брасс 8 по 50/ 8 по 100/ 16 по 25 метров.

Тема 10: Подведение итогов.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Задачи данного этапа обучения.

*Практика:* разбор ошибок, теория и демонстрация правильного исполнения.

*Планируемые образовательные результаты /УУД/:*

*Личностными* результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными* результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

*Регулятивные УУД:*

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

*Познавательные УУД:*

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их

исправления.

*Коммуникативные УУД:*

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

### **Предметные ожидаемые результаты**

*Обучающийся должен знать:*

- правила поведения в бассейне;
- знать о пользе занятий плаванием;
- знать названия способов плавания;
- выполнять простейшие специальные комплексы упражнений на суше.

*Обучающийся должен уметь:*

- выполнять «звездочку» на груди и на спине;
- «отдых на воде» 5-10 сек.;
- выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние;
- выполнять спад в воду из любого положения;
- выполнять 5-8 выдохов в воду;
- доставать предметы со дна;
- плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами;
- плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них.

### **Обеспечение программы**

#### **Критерии и способы определения результативности.**

*Методы отслеживания результативности:*

- наблюдение;
- собеседование;
- подготовка и участие в конкурсах, соревнованиях;

- игровая форма;
- тестирование;
- метод устного контроля — наиболее распространенный метод контроля знаний учащихся, в процессе которого педагог получает возможность для изучения индивидуальных особенностей усвоения учащимися учебного материала. Выбор формы контроля может быть различным и зависит от индивидуальных особенностей детей, возраста, уровня подготовленности, познавательных интересов.

#### *Критерии оценки*

Критерии оценки качества подготовки учащегося позволяют определить уровень освоения материала, предусмотренного общеобразовательной программой.

*Практическая подготовка.*

*Низкий уровень* – обучающийся овладел одним стилем из 3-х.

*Средний уровень* – обучающийся овладел двумя стилями из 3-х.

*Высокий уровень* – обучающийся овладел 3-мя стилями.

### **Материально-техническое обеспечение**

Для занятий используется плавательный бассейн 25х10 метров с четырьмя дорожками для плавания, душевые, раздевалки.

### **Оценочные материалы результативности образования по программе**

№ п/п	Показатели	Форма контроля	Критерии оценки	Система оценки
-------	------------	----------------	-----------------	----------------

1.	Освоение обучающимися уровня технической, физической подготовленности. Уровень освоения элементов техники плавания.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестовые задания по физической подготовке;</li> <li>• оценка уровня технико-тактической подготовленности учащихся.</li> </ul>	Уровень освоения программы контролируется с помощью тестирования физической подготовки, выполнения контрольных упражнений, которые проводятся в группах, оценка по следующим критериям: <ul style="list-style-type: none"> <li>□ качество выполнения упражнения;</li> <li>□ результат выполнения упражнения;</li> <li>□ время выполнения упражнения.</li> </ul>	3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. 2 балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего. 4-6 баллов низкий уровень освоения программы. 9-7 баллов - средний уровень освоения программы. 12-10 баллов-высокий уровень освоения программы.
2.	Освоение обучающимися теоретических знаний и навыков	Тестовое задание – ответить на 10 вопросов	10 правильных ответов - 3балла,  7 – 9 правильных ответов – 2 балла, менее 7 правильных ответов – 1балл.	4-6 баллов низкий уровень освоения программы. 9-7 баллов - средний уровень освоения программы. 12-10 баллов - высокий уровень освоения программы.
3.	Развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта.	Педагогическое наблюдение за увлеченностью, деятельностью и развитием мотивации на занятиях; <ul style="list-style-type: none"> <li>• оценка уровня</li> </ul>	способность и готовность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции.	Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом (утренняя зарядка, физкультпаузы, проведение судейства соревнований).

		<p>МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>оценка способности организовывать собственную деятельность, в условиях соревнований и организации досуга.</li> </ul>		
4.	<p>Развитие личностных качеств коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>соревнования внутри групп;</li> <li>тестовый заплыв</li> <li>Наблюдение за отношениям и обучающимся в коллективе;</li> <li>самоанализ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>способность к сотрудничеству и коммуникации;</li> <li>способность к решению лично и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику;</li> <li>способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.</li> </ul>	<p>Результаты участия в соревнованиях. Подведение итогов. Оценка соревновательной деятельности. Положение в соревнованиях.</p>

**Оценочные материалы, используемые в рамках промежуточной аттестации**

**Формы подведения итогов:** личные соревнования.

Программа предусматривает вводную, промежуточную и итоговую

аттестацию результатов обучения детей.

**Оценочные материалы, используемые в рамках промежуточной аттестации.**

Уровень освоения программы контролируется с помощью тестирования плавательной подготовки, выполнения контрольных упражнений, которые проводятся в группах, оценка тестирования проходит по следующим критериям:

- качество выполнения упражнения;
- время выполнения упражнения.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование технической подготовки, теоретической подготовки.

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы – итоговое тестирование, проплывание 50м способом «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс» на технику. Апробация выполнения норматива плавания комплекса ГТО, согласно своей возрастной ступени.

Теоретическая подготовка в рамках промежуточной аттестации оценивается по результатам тестов, обучающиеся должны ответить на 10 вопросов. Оценивание теоретических знаний, полученных на занятия: 10 правильных ответов - 3балла, 7 – 9 правильных ответов – 2 балла, менее 7 правильных ответов – 1балл. Результаты тестов суммируются с результатами тестов физической подготовки.

4-6 баллов низкий уровень освоения программы.

9-7 баллов - средний уровень освоения программы.

12-10 баллов - максимальный уровень освоения программы.

Педагогический мониторинг – контрольные задания, ведение журнала учета работы по ДООП, ведение оценочной системы. Мониторинг образовательной деятельности учащихся – самооценка обучающихся, выполнение нормативов ОФП и СФП, участие в соревнованиях.

## **Общепедагогические принципы на которых основывается программа**

*Системность* - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, так как регулярные занятия дают больший эффект.

*Доступность* - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям и соответствовать уровням подготовленности.

*Наглядность* - для успешного прохождения процесса совершенствования техники плавания, объяснение должно сопровождаться показом упражнений.

*Последовательность и постепенность* - во время изучения совершенствования техники плавания простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

## **Условия реализации программы**

*Методические условия:*

- условия выполнения тематического планирования программы.

*Педагогические условия:*

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей

обучающихся в использовании форм, средств и способов

реализации программы «Плавание»;

- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

- создание условий для развития личности подростка и его способностей,

- создание безопасного образовательного процесса.

*Кадровое обеспечение:*

- программу реализует педагог дополнительного образования .

*Материально-технические условия:*

- плавательный бассейн;
- раздевалки, душевые, гардероб, санузлы;



- оборудованный кабинет для работы медицинского работника;
- обеспечение спортивным инвентарем.

	Оборудование для реализации программ по плаванию		количество
1.	Разделительные дорожки	шт.	3
2.	Покрытие напольное противоскользящее 80м	м.	80
3.	Стеллаж для хранения инвентаря	шт.	2
4.	Нудлы для аквааэробики	шт.	20
5.	Мячи резиновые	шт.	10
6.	Ворота для водного поло мини	шт.	2
7.	Волейбольная сетка для игр в воде	шт.	1
10.	Доски для плавания	шт.	30
11.	Колобашки	шт.	20
12.	Лопатки для плавания	шт.	20
13.	Очки для плавания	шт.	20
14.	Шапочки для плавания	шт.	50
17.	Маски для плавания	шт.	4
18.	Маски для плавания с трубкой	шт.	2
19.	Зажим для носа	шт.	10

### Оценка физической подготовленности.

#### Результаты функциональных проб, проводимых на занятиях

№ п/п	Фамилия, имя	Тест 25 метров проверки плавательной подготовленности	Промежуточное тестирование Кроль на груди 50 метров	Итоговое тестирование Кроль на груди 50 метров	Итог (улучшение, без изменений, ухудшение, болен, освобождён)
1					
2					

## Выполнение тестов и нормативов ОФП и СФП.

Наименование этапа	Возрастная группа	Мин. возраст для зачисления	Мин. число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке
СОГ	11-15 лет	11	10	4,5	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

### Общая физическая подготовка

Упражнения	Оценка	Младшая группа		Старшая группа	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Бросок набивного мяча 1 кг; м.	5	4,2	3,8	4,5	4,0
	4	3,8	3,3	4,0	3,5
	3	3,3	2,8	3,5	3,0
Наклон вперед стоя на возвышении.	5	ниже уровня	ниже уровня	ниже уровня	ниже уровня
	4	на уровне	на уровне	на уровне	на уровне
	3	выше уровня	выше уровня	выше уровня	выше уровня
Выкрут прямых рук вперед назад	5	уже ширины плеч	уже ширины плеч	уже ширины плеч	уже ширины плеч
	4	на уровне плеч	на уровне плеч	на уровне плеч	на уровне плеч
	3	шире ширины плеч	шире ширины плеч	шире ширины плеч	шире ширины плеч

### Плавательная подготовка

Упражнения	Оценка	Возрастная группа			
		Младшая группа		Старшая группа	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки

Длина скольжения (метры)	5 4 3	7 6 5	7 6 5	7 6 5	7 6 5
Оценка техники плавания всеми способами: А) 25м на ногах Б)25м на руках	5 4 3	+	+		
Проплывание дистанции 200м	5 4 3	Проплыть дистанцию технически правильно	Проплыть дистанцию технически правильно		
Проплывание дистанции 200м кпл	5 4 3			Проплыть дистанцию технически правильно	Проплыть дистанцию технически правильно
Проплывание дистанции 400м (способ по выбору)	5 4 3			Проплыть дистанцию технически правильно	Проплыть дистанцию технически правильно

### Список литературы для педагога

1. Булгакова Н.Ж, Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г
  2. Горбунов Г.Д., Гогунев Е.Н. «Психология физической культуры и спорта» М.: Академия, 2009г.
  3. Ильин Е.П. «Психология спорта» – СПб : Питер, 2010г
  4. Лафлин Т. «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому» Издательство: Манн, Иванов и Фербер. 2012г.
  5. Лукьяненко В.П. «Сущность понятия и основное предназначение учебного предмета «Физическая культура».
- «Физическая культура в школе. №6» М. «Школьная пресса»,2014г.

6. Литвинов А.А. «Теория и методика обучения плаванию». Изд.: Академия, 2014 год
7. Лях В.И., А.А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов». – М.: «Просвещение», 2009г.
8. Примерные программы основного общего образования / Физическая культура. – М.: «Просвещение», 2010г.
9. Перова Е.И. «Комплекс ГТО в XXI веке». Физическая культура в школе. №6. М. «Школьная пресса», 2014г
10. Сейтмухаметова М.В. «ФГОС для учителей физической культуры». «Физическая культура в школе. №7».М. «Школьная пресса», 2014г.
11. Булгакова Н.Ж, Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г