

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа «Спортивное плавание + СФП» предназначена для оздоровления и физического развития детей младшего школьного возраста путем привлечения их к занятиям плаванию.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую систему, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность лёгких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается лёгочная вентиляция. Передвижения в воде создают хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания.

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

Занятия плаванием существенно снижает массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. В воде растворено определённое количество кислорода и организм получает возможность его дополнительного использования. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии.

Актуальность данной программы заключается в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей и пропагандой здорового образа жизни. Плавание также решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния. Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребёнок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

Педагогическая целесообразность данной программы сделана на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребёнком индивидуально. Развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Освоив базовый курс, ребёнок может и в дальнейшем посещать тренировочные занятия, повышая свой уровень квалификации и улучшать свои спортивные результаты.

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что в ней наглядно прослеживается комплексный подход: осознать - понять - подготовиться - действовать в направлении укрепления здоровья.

Также в программе используется спиралеобразное изложение материала. Удаётся сочетать последовательность и цикличность его изучения.

Возрастные особенности.

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся. В этой программе рассматривается начальное обучение 7-14 лет. Благодаря систематическим упражнениям в воде, устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система.

Цель

Формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом через обучение плаванию.

Задачи образовательной программы:

Обучающие:

1. Обучение основам техники плавания способом кроль на груди.
2. Обучение основам техники плавания кроль на спине.
3. Обучение основам техники плавания способом брасс.
4. Обучение основам техники плавания способом баттерфляй.

5.Обучение техники выполнения стартов и поворотов.

Развивающие:

- 1.Способствовать постановке анаэробного дыхания.
- 2.Способствовать развитию аэробной и скоростной выносливости.
- 3.Способствовать развитию быстроты реакции и скоростных качеств.
- 4.Способствовать развитию силовых и координационных возможностей.

Воспитательные:

- 1.Воспитание волевых и морально-этических качеств.
- 2.Воспитание самостоятельности, навыков самообслуживания и гигиены.
- 3.Воспитание чувства коллективизма и становление спортивного характера.

Условия реализации

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивное плавание» рассчитана на 1 год обучения и предназначена для обучающихся 7-14 лет, умеющих держаться на воде и не имеющих медицинских противопоказаний.

Режим занятий:

2 раза в неделю по 2 часа– 144 часа в год

Форма организации деятельности: групповая, индивидуально-групповая

Формы проведения занятий:

- занятие
- беседа
- рассказ
- игра
- турнир
- мастер-класс
- конкурс
- курсовка
- эстафета
- выездные соревнования

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами.

а)в целом.

б)по частям.

Методы организации учебно-воспитательного процесса.

Необходимо искать и внедрять в практику наиболее эффективные методы обучения. Программа строится по принципу от «простого к сложному». Педагогу необходимо применять всевозможные методы, помогающие наглядно и доступно объяснить

изучаемый материал.

1.Словесный метод. Методу словесного изложения принадлежит ведущая роль в педагогическом процессе. Метод словесного изложения применяется в следующих формах: объяснение учебных заданий, указания и команды для руководства уроком, методические указания для предупреждения и исправления возможных ошибок, словесное подведение итогов занятия и оценка достигнутых результатов.

2.Наглядный метод обучения. Наглядный метод обучения предполагает использование не только зрительных восприятий, а также ассоциаций, которые вызываются образным объяснением тренера. Также можно использовать кинограммы, рисунки, плакаты и кинофильмы, с представленной техникой плавания.

3.Метод упражнения. При обучении плаванию приходится многократно выполнять каждое упражнение, сначала разучивая отдельные элементы, затем соединяя их в более целостные движения. Неоднократное повторение упражнений для освоения, закрепления техники плавания и совершенствования в ней способствует развитию опорнодвигательного аппарата занимающихся и одновременно совершенствованию физических качеств: выносливости, подвижности в суставах, силы и т.д.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	ТЕМА	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Начальное обучение				
1	Вводное занятие.	2	2	
2. Кроль на спине				
2	Техника плавания ногами кролем на спине	2		2
3	Техника плавания ногами кролем на спине с работой рук	2		2
4	Техника плавания кролем на спине в полной координации	12		12
5	Старт из воды и выход при плавании кролем на спине	2		2
6	Скоростной поворот на спине	2		2
3. Кроль на груди				
7	Техника согласования работы рук и ног плавании кролем на груди	2		2
8	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	4		4
9	Техника плавания кролем на груди (вольный стиль)	4		4
10	Техника плавания кролем на груди в полной координации	6		6
11	Техника скоростного поворота при плавании кролем на груди	2		2
12	Старт с тумбочки и выход при плавании кролем на груди	2		2
4. Дельфин				
13	Техника плавания ногами дельфином	20		20
14	Техника работы рук и ног в	12		12

	согласовании с дыханием при плавании дельфином			
15	Техника плавания дельфином в полной координации	12		12
16	Поворот при плавании дельфином	4		4
17	Старт и выход при плавании дельфином	4		4
5. Брасс				
18	Техника плавания ногами брассом	10		10
19	Техника работы рук в согласовании с дыханием при способе плавания брассом	8		8
20	Техника рук и ног в согласовании с дыханием при плавании брассом	10		10
21	Техника плавания брассом в полной координации	12		12
22	Поворот при плавании брассом	4		4
23	Старт с тумбочки с выходом брассом	4		4
24	Контрольные и итоговые занятия	2		2
ИТОГО		144	2	142

Содержание программы

Вводное занятие

Теория: Правила поведения на воде, в бассейне, в душе. Гигиена пловца. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Порядок прибытия на занятия. Меры безопасности в бассейне.

Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начала занятий по плаванию и после окончания занятий. Пользование электро-фенами для сушки волос.

Личная гигиена пловца.

Требования к одежде пловца. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начала и после окончания занятий. Гигиенические требования к пловцам в бассейне.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Вход в воду. Комплекс физических упражнений на воде. Свободное плавание.

Техника плавания кролем на спине

Теория: Техника плавания ногами кролем на спине с различными исходными положениями рук

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание ногами кролем на спине с различными исходными положениями рук. Комплекс упражнений на воде. Упражнения на согласование работы рук и ног. Плавание в полной координации. Выполнение стартов и поворотов.

Техника плавания кролем на груди

Теория: Техника согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание ногами кролем на груди в согласовании с переменной работой рук с доской и без доски. Выдохи в воду. Плавание кролем на груди в согласовании рук, ног и дыхания. Плавание в полной координации. Выполнение стартов и поворотов.

Техника плавания дельфином

Теория: Техника баттерфляй.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание ногами дельфином с доской и без доски, руки вниз и вперед с выдохами в воду. Плавание ногами дельфином на спине с разными положениями рук. Упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания. Плавание в полной координации. Выполнение стартов и поворотов.

Техника плавания брассом

Теория: Техника плавания ногами брассом.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание ногами брассом на груди с доской и без доски; руки вниз и вперед; с поднятой головой и выдохами в воду. Плавание ногами брассом на спине руки вниз и вверх. Упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания. Плавание в полной координации. Выполнение стартов и поворотов.

Контрольное итоговое занятие

Теория: Подведение итогов года, инструктаж по ОТ (поведение на воде в открытых водоемах, ПДД, поведение в общественных местах)

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Комплекс физических упражнений на воде. Курсовка. Эстафеты.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы 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 помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- проплывать всеми спортивными способами плавания;
- выполнять старты и повороты;
- проплывать дистанции 100м и 200м комплексным плаванием, по 50м и 100м каждым способом, выполняя нормативы, соответствующие возрастным группам.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игр, плавания в открытых водоемах;
- 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;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

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

Осуществляется текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой детей по всем способам плавания, а также выполнение стартов и поворотов. Отбор лучших детей для участия в выездных соревнованиях по плаванию. Оценивается динамика личных достижений при проведении контрольных стартов и соревнований.

-текущий контроль умений и навыков в тренировочном процессе (индивидуального I группового);

-промежуточные контрольные соревнования по плаванию;

-итоговые контрольные соревнования.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения и знания:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры на воде и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на воде и соревнований по плаванию;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

- знать плавательную терминологию;

-знать правила соревнований по спортивному плаванию;

-знать правила выполнения стартов и поворотов в каждом способе плавания;

-владеть информацией по проведению всероссийских и международных соревнований.

Формой подведения итогов реализации программы являются выступления детей на соревнованиях районного, областного и городского уровней. Также в течение года будут проводиться внутренние соревнования:

- скоростное плавание
- «Веселые старты» на воде

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития плавания, гигиене, о врачебном и самоконтроле, технике безопасности, о правилах проведения соревнований. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 15-20 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Изучение некоторых тем, может проводиться на отдельном занятии длительностью до одного часа.

На практических занятиях приобретаются умение и навыки по плаванию. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника плавания различными способами, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Основной метод обучения – квалифицированный показ и объяснение, производимые с учетом психофизических особенностей воспитанника. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядном методе обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти

показ дополняется подробным объяснением; при преобладании двигательной памяти необходимо ориентироваться на метод непосредственного выполнения.

Эффективно применение видеоаппаратуры. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволит избежать травм, повысит результативность тренировок.

Оздоровительная направленность занятий по плаванию заключается в укреплении и развитии мышечной системы, суставов и связок. Развиваются и укрепляются сердечно-сосудистая и нервная системы, значительно увеличивается и специальная работоспособность человека.

Методика тренировки заключается в использовании основных закономерностей развития общей, силовой и скоростной выносливости. Этот метод может использоваться во все периоды тренировки.

Обязательным при занятиях плаванием являются врачебный контроль и самоконтроль, позволяющие не допускать резких физических перенапряжений и переутомления.

Занятия проводятся в бассейне.

Дети приходят на занятия в специальной спортивной форме – спортивные плавки(купальник) и плавательная шапочка.

Организация учебно-воспитательного процесса

Основная задача учебно-воспитательного процесса – воспитание доминанты самосовершенствования, которая подразумевает: осознание ребенком целей, задач, возможностей и перспектив своего развития; стремление и участие личности в самостоятельной творческой деятельности.

Опора на положительную установку, отсутствие внешнего принуждения, партнерские отношения сотрудничества создают условия для самосовершенствования. Педагог должен подбирать воспитательные приемы в зависимости от уровня подготовки и индивидуальных психологических особенностей обучающихся.

Учащиеся занимаются в разноуровневых учебных группах, это дает возможность использовать метод "наставничества" – более опытные воспитанники опекают новичков.

Педагогическое наблюдение за учащимся в ходе занятий является основой для выявления его психофизиологического "профиля". Результаты наблюдения заносятся в "Индивидуальную карту физического развития учащегося" и служат для составления индивидуальных планов занятий.

Условия реализации программы

Необходимо формировать у обучающихся представление о престижности высокого уровня здоровья и гармоничного физического развития, воспитывать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями. У ребенка должна возникнуть положительная обратная

связь – чем больше занимаешься, тем больше хочется заниматься, тем больше ощущение эмоционального комфорта. Результатом учебно-воспитательного процесса должен быть переход обучающихся от пассивно-созерцательного обучения к активно-действенному.

Воспитанников необходимо обучать творческому применению полученных знаний, и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, организации самостоятельных занятий.

Литература для педагогов и учащихся, родителей

1. Викулов А.Д. Плавание - М.: Издательство Владос-пресс, 2003
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов,- М.: Физкультура и спорт. 2006
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой,- М.: Физкультура и спорт. 2000
4. Булгакова Н.Ж. Плавание - М.: Физкультура и спорт. 2009
5. Вржесневский И.В. Плавание - М.: Физкультура и спорт. 2009
6. Ганчар И.Л. Технология обучения плаванию: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры,- М.: Спорт Академ Пресс.2002
7. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера.- М.: Физкультура и спорт. 1984
8. Дрюэт Д. Плавание-перевод английского издания «8\упшшп§».-М.: 000 «Издательство АСТ», 2002
9. Козак О.Н. Волшебная книга игр для детей и их родителей. -Ростов на Дону: «Феникс», СПб: «Союз», 2004
10. Козлов А.В. Спортивные способы плавания : учебно-методическое пособие. - СПб : издательство СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2005
11. Козлов А.В. Многолетняя подготовка юных пловцов: учебно- методическое пособие,- СПб: издательство СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005
12. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт,- Ростов на Дону: Феникс, 2001
13. Люсеро Б. Плавание : 100 лучших упражнений (пер. с англ. Т. Платоновой) -М.: Эксмо, 2010
14. Лях В.И. Мой друг - физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы - М.: Просвещение, 2007
15. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов с уроками по плаванию. - Волгоград: «Учитель»,2008
16. Макаренко Л.П. Плавание.- М.: Физкультура и спорт. 2002
17. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию - М.: ФИС, 2005
18. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. Игры и развлечения на воде. - М.: Педагогическое Общество России, 2006
19. Никулин А.В., Никулина Е.Г. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (плавание). - Пятигорск.2001
20. Петряева А.В. Плавание - исследования, тренировка, гидрореабилитация.- СПб: «Плавин», 2005

21. Платонов В. Н. Плавание-Киев: «Олимпийская литература», 2000
22. Протченко Т. А., Семёнов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2003
23. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений - М.: Физкультура и спорт, 2000

Литература для детей

1. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать -М.: Просвещение,2007
2. Литвинов А.А. Азбука плавания - СПб: «Фолиант», 2000
3. Лях В.И. Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы- М.: Просвещение,2007
4. Фарафонов М.С. Плавание на спине - М.: Физкультура и спорт,2004

Интернет-ресурсы

www.alleng.ru - Каталог образовательных Интернет-ресурсов

www.edu.ru - Федеральный портал "Российское образование"

www.school.edu.ru/default.asp - Российский общеобразовательный портал

school-collection.edu.ru - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

katalog.iot.ru - Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы

www.openet.edu.ru - Российский портал открытого образования

litpsy.ru - Сайт Библиотеки психологической литературы

www.runivers.ru/lib/detail.php?ID=479333 - Все выпуски журнала "Вопросы философии и психологии"

www.newseducation.ru - Сайт для школьников и их родителей «Большая перемена»

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Форма контроля
1	Вводное занятие	2	Входной
2	Техника плавания ногами кролем на спине	2	Текущий
3	Техника плавания ногами кролем на спине с работой рук	2	Текущий
4	Техника плавания кролем на спине в полной координации	2	Текущий
5	Техника плавания кролем на спине в полной координации	2	Текущий
6	Техника плавания кролем на спине в полной координации	2	Текущий
7	Техника плавания кролем на спине в полной координации	2	Текущий
8	Техника плавания кролем на спине в полной координации	2	Текущий
9	Техника плавания кролем на спине в полной координации	2	Текущий
10	Старт из воды и выход при плавании кролем на спине	2	Текущий
11	Скоростной поворот на спине	2	Промежуточный
12	Техника согласования работы рук и ног плавании кролем на груди	2	Текущий
13	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	2	Текущий
14	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	2	Текущий
15	Техника плавания кролем на груди (вольный стиль)	2	Текущий
16	Техника плавания кролем на груди (вольный стиль)	2	Текущий
17	Техника плавания кролем на груди в полной координации	2	Текущий
18	Техника плавания кролем на груди в полной координации	2	Текущий
19	Техника плавания кролем на груди в полной координации	2	Текущий
20	Техника скоростного поворота при плавании кролем на груди	2	Текущий
21	Старт с тумбочки и выход при плавании кролем на груди	2	Промежуточный
22	Техника плавания ногами дельфином	2	Текущий
23	Техника плавания ногами дельфином	2	Текущий
24	Техника плавания ногами дельфином	2	Текущий
25	Техника плавания ногами дельфином	2	Текущий

26	Техника плавания руками дельфином	2	Текущий
27	Техника плавания руками дельфином	2	Текущий
28	Техника плавания руками дельфином	2	Текущий
29	Техника плавания руками дельфином	2	Текущий
30	Техника плавания руками дельфином	2	Текущий
31	Техника плавания руками дельфином	2	Текущий
32	Техника работы рук и ног в согласовании с дыханием при плавании дельфином	2	Текущий
33	Техника работы рук и ног в согласовании с дыханием при плавании дельфином	2	Текущий
34	Техника работы рук и ног в согласовании с дыханием при плавании дельфином	2	Текущий
35	Техника работы рук и ног в согласовании с дыханием при плавании дельфином	2	Текущий
36	Техника работы рук и ног в согласовании с дыханием при плавании дельфином	2	Текущий
37	Техника работы рук и ног в согласовании с дыханием при плавании дельфином	2	Текущий
38	Техника плавания дельфином в полной координации	2	Текущий
39	Техника плавания дельфином в полной координации	2	Текущий
40	Техника плавания дельфином в полной координации	2	Текущий
41	Техника плавания дельфином в полной координации	2	Текущий
42	Техника плавания дельфином в полной координации	2	Текущий
43	Техника плавания дельфином в полной координации	2	Текущий
44	Поворот при плавании дельфином	2	Текущий
45	Поворот при плавании дельфином	2	Текущий
46	Старт и выход при плавании дельфином	2	Текущий
47	Старт и выход при плавании дельфином	2	Промежуточный
48	Техника плавания ногами брассом	2	Текущий
49	Техника плавания ногами брассом	2	Текущий
50	Техника плавания ногами брассом	2	Текущий
51	Техника плавания ногами брассом	2	Текущий
52	Техника плавания ногами брассом	2	Текущий
53	Техника работы рук в согласовании с дыханием при способе плавания брассом	2	Текущий
54	Техника работы рук в согласовании с дыханием при способе плавания брассом	2	Текущий

55	Техника работы рук в согласовании с дыханием при способе плавания брассом	2	Текущий
56	Техника работы рук в согласовании с дыханием при способе плавания брассом	2	Текущий
57	Техника рук и ног в согласовании с дыханием при плавании брассом	2	Текущий
58	Техника рук и ног в согласовании с дыханием при плавании брассом	2	Текущий
59	Техника рук и ног в согласовании с дыханием при плавании брассом	2	Текущий
60	Техника рук и ног в согласовании с дыханием при плавании брассом	2	Текущий
61	Техника рук и ног в согласовании с дыханием при плавании брассом	2	Текущий
62	Техника плавания брассом в полной координации	2	Текущий
63	Техника плавания брассом в полной координации	2	Текущий
64	Техника плавания брассом в полной координации	2	Текущий
65	Техника плавания брассом в полной координации	2	Текущий
66	Техника плавания брассом в полной координации	2	Текущий
67	Техника плавания брассом в полной координации	2	Текущий
68	Поворот при плавании брассом	2	Текущий
69	Поворот при плавании брассом	2	Текущий
70	Старт с тумбочки с выходом брассом	2	Текущий
71	Старт с тумбочки с выходом брассом	2	Текущий
72	Контрольное и итоговое занятие	2	Итоговый