

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Новобининская средняя общеобразовательная школа**

Принята
на заседании педсовета
протокол № 8
от 16 августа 2023 года

Утверждена
Приказом директора
№ 235 - ОД
от 18 августа 2023 года

Согласовано
Заместитель директора по ВР
_____ Н.В. Ложкина
18 августа 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Плавание»**

Возраст обучающихся 8 – 15 лет
Срок реализации программы – 1 год
Направленность – физкультурно - спортивная

Составитель: Старкова А.А.
педагог дополнительного образования

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Программа «Плавание» **физкультурно-спортивной направленности**. Программа составлена на основе «Программы обучения плаванию школьников», г. Ижевск (составители В.В. Вуец, С.В. Мерзляков).

1.2 Актуальность программы. Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически-оздоровительная, прикладная и спортивная ценность. Данные ЮНЕСКО свидетельствуют о том, что более 350 тысяч человек ежегодно терпят бедствия на воде, а из каждого миллиона людей, населяющих нашу планету, ежегодно тонет около 120 человек. Как правило, это дети и подростки, не обученные навыку плавания. Таким образом, каждый не умеющий плавать или держаться на поверхности воды, оказавшись на берегу водоема или в воде, подвергает опасности свою жизнь. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде. Он знает, что всегда доплывет до берега или сумеет продержаться на воде, пока не подоспест помощь. Поэтому умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык. Для того чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями. Быстрее всех осваивают технику спортивных способов плавания дети школьного возраста. Поэтому квалифицированное обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

1.3 Цель программы – развитие и совершенствование физических качеств посредством освоения двигательной деятельности, а именно – умения плавать.

1.4 Задачи

1. Закреплять и совершенствовать первоначальные знания, умения и навыки техники плавания кролем на груди и спине в игровой форме.
2. Содействовать укреплению и сохранению здоровья, физическому развитию обучающихся, профилактике гиподинамии, снятию переутомления, закаливанию.
3. Формировать интерес и мотивацию к плаванию, умения работать в команде.

1.5 Планируемые результаты:

По окончании обучения по программе обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные результаты:

- знают правила безопасного поведения на воде, основные способы оздоровления и закаливания организма;
- владеют базовыми элементами техники плавания кролем на груди кролем на спине, брассом, могут проплыть 25-50 метров.

Метапредметные результаты:

- используют методы и приемы сохранения и укрепления здоровья;
- самостоятельно выполняют гигиенические требования, соблюдают основы профилактики заболеваний, бытового травматизма;
- умение поставить цель, умение организоваться для начала учебного занятия, понимают причины успеха/неуспеха, способность к самостоятельному выполнению и анализу информации, умение работать в коллективе, сотрудничать;

Личностное развитие:

- сформирована мотивация к занятиям плаванием;

- развитие личностных свойств и качеств: уверенность в себе, самостоятельность, ответственность, открытость, доброжелательность.

1.6 Формы подведения итогов реализации программы:

1. Оценка уровня понимания учебного задания в форме зачета.
2. Тест – влияние плавания на организм.
3. Сдача контрольных нормативов (25-50 метров) согласно критерий дифференцированной оценки техники плавания кролем на груди и кролем на спине, брассом.
4. Диагностика динамики личностного развития ребенка;
Итоги по программе подводятся 1 раз в год в апреле-мае. Проведение спортивного праздника «Умею плавать».

1.7 Отличительные особенности данной программы:

Программа является комплексом занятий по обучению плаванию и дополняет программу по физической культуре. Уровень сложности программы: программа соответствует ознакомительному уровню.

1.8 Язык преподавания: русский

1.9 Адресат программы: программа ориентирована на детей 8-15 лет. Группы формируются по возрастам.

1.10 Срок реализации программы: 9 месяцев, 72 часа

1.11 Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу

1.12 Форма обучения: очная

1.13 Форма организации образовательного процесса: групповая. Обучение по программе проходит в группах общей физической подготовки. Прием обучающихся осуществляется строго при наличии медицинских справок.

1.14 УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

	Название раздела, темы	Всего часов	Практика	Теория	Формы контроля
1	Теоретические основы программы	1		1	Устный опрос
2	Освоение водной среды	8	6	2	
3	Стили плавания – кроль на груди, кроль на спине	42	34	8	
4	Стиль плавания – брасс	12	10	2	
5	Старт с тумбы: техника выполнения	4	3	1	
6	Прикладные стили плавания	3	2	1	
7	Итоговое занятие	2	2		Спорт. праздник «Умею плавать»
Итого		72	57	15	

1.15 СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1 раздел. Теоретические основы программы

1.1 Вводное занятие.

Теория: 1.1 Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила поведения в бассейне.

Гигиенические требования.

Практика: устный опрос.

2 раздел. Освоение водной среды

2.1 Освоение в воде. Обучению задержке дыхания. Погружение под воду.

Теория: Вода, её свойства. Техника задержки дыхания.

Практика: упражнения для ознакомления со свойствами воды. Погружение под воду у бортика в зоне контроля педагога

2.2 Формирование навыка держаться на воде в горизонтальном положении (плавучесть).

Теория: техника удержания тела на воде.

Практика: упражнения для обучения умения свободно лежать на воде в горизонтальном положении.

2.3 Скольжение на груди.

Теория: техника удержания тела на воде.

Практика: скольжение на груди с различных исходных положений тела (с места, с отталкиванием от бортика, с разбега).

2.4 Скольжение на спине

Теория: техника удержания тела на воде.

Практика: скольжение на спине с различных исходных положений тела (с места, с отталкиванием от бортика, с прыжка).

3 раздел. Стили плавания – кроль на груди, кроль на спине

- 3.1 Обучение работе ног в кроле на груди «Стрелочка на груди».
Теория: техника выполнения движений ногами в кроле на груди.
Практика: упражнения для обучения движениям ногами в кроле на груди на суше и в воде.
- 3.2 Обучение работе ног в кроле на спине «Стрелочка на спине».
Теория: техника выполнения движений ногами в кроле на спине.
Практика: упражнения для обучения движениям ногами в кроле на спине на суше и в воде.
- 3.3 Обучение работе ног в кроле на груди с дыханием.
Теория: техника выполнения дыхания.
Практика: работа ног в «Стрелочке на груди» с дыханием.
- 3.4 Обучение работе ног в кроле на спине с дыханием.
Теория: техника выполнения дыхания.
Практика: работа ног в «Стрелочке на спине» с дыханием.
- 3.5 Работа ног в кроле на груди/спине с поворотом вдоль оси тела.
Теория: техника выполнения поворота вдоль оси тела.
Практика: упражнения для обучения поворота вдоль оси тела.
- 3.6 Совершенствование работы ног в кроле на груди с дыханием.
Теория: техника выполнения работы ног в кроле на груди и согласование с дыханием.
Практика: упражнения для совершенствования работы ног в кроле на груди на суше и в воде и согласовании с дыханием.
- 3.7 Совершенствование работы ног в кроле на спине с дыханием.
Теория: техника выполнения работы ног в кроле на спине и согласование с дыханием.
Практика: упражнения для совершенствования работы ног в кроле на спине на суше и в воде и согласовании с дыханием.
- 3.8 Обучение работе рук в кроле на груди.
Теория: техника выполнения движений рук в кроле на груди.
Практика: упражнения для обучения движениям рук в кроле на груди на суше и в воде.
- 3.9 Обучение работе рук в кроле на спине.
Теория: техника выполнения движений рук в кроле на спине.
Практика: упражнения для обучения движениям рук в кроле на спине на суше и в воде.
- 3.10 Согласование работы рук и ног в кроле на груди на задержке дыхания.
Теория: техника выполнения работы рук и ног в кроле на груди.
Практика: упражнения для согласования работы рук и ног с дыханием, в кроле на груди.
- 3.11 Согласование работы рук и ног в кроле на спине на задержке дыхания.
Теория: техника выполнения работы рук и ног в кроле на груди.
Практика: упражнения для согласования работы рук и ног с дыханием, в кроле на спине.
- 3.12 Дыхание в кроле на груди.
Теория: техника выполнения поворотов головы.

- Практика:* повороты головы с различным и.п. туловища.
- 3.13 Согласование дыхания с работой рук в кроле на груди.
Теория: техника выполнения поворотов головы и согласование с работой рук.
Практика: повороты головы с различным и.п. туловища и в согласовании с работой рук.
- 3.13 Согласование дыхания с работой рук в кроле на груди.
Теория: техника выполнения поворотов головы и согласование с работой рук.
Практика: повороты головы с различным и.п. туловища и в согласовании с работой рук.
- 3.14 Дыхание в кроле на спине.
Теория: техника дыхания в кроле на спине.
Практика: упражнения для обучения техники дыхания в кроле на спине.
- 3.15 Согласование дыхания с работой рук в кроле на спине.
Теория: техника работы рук в согласовании с дыханием.
Практика: упражнения для согласования работы рук с дыханием в кроле на спине.
- 3.16 Кроль на груди в полной координации.
Теория: техника работы рук/ног/дыхания.
Практика: совершенствование плавания кролем на груди.
- 3.17 Кроль на спине в полной координации.
Теория: техника работы рук/ног/дыхания.
Практика: совершенствование плавания кролем на спине.

4 раздел. Стилль плавания – брасс

- 4.1 Обучение работе ног в плавании брассом.
Теория: техника работы ног в плавании брассом.
Практика: упражнения для обучения движениям ногами в плавании брассом.
- 4.2 Обучение работе рук в плавании брассом.
Теория: техника работы рук в плавании брассом.
Практика: упражнения для обучения движениям руками в плавании брассом.
- 4.3 Согласование работы рук и ног в плавании брассом.
Теория: техника согласования работы рук и ног в плавании брассом.
Практика: упражнения для обучения согласованию работы рук и ног в плавании брассом на задержке дыхания.
- 4.4 Обучение дыханию в плавании брассом.
Теория: техника дыхания в плавании брассом.
Практика: упражнения для обучения дыханию в плавании брассом.
- 4.5 Брасс в полной координации.
Теория: техника работы рук/ног/дыхания.
Практика: плавание брассом в полной координации.

5 раздел. Старт с тумбы: техника выполнения

- 5.1 Обучение спад в воду из положения приседа/согнувшись.
Теория: техника спада в воду из положения приседа и согнувшись.
Практика: спад в воду из положения глубокого приседа и согнувшись.
- 5.2 Обучение старта с тумбы.
Теория: техника старта с тумбы.
Практика: старт с тумбы.

6 раздел. Прикладные стили плавания

6.1 Прикладные стили плавания

Теория: техника плавания прикладными стилями.

Практика: плавание прикладными стилями: под водой, собачкой, лягушкой, на боку.

7 раздел. Итоговое занятие

7.1 Сдача контрольных нормативов: плавание на дистанцию 25-50 метров без учета времени (на технику) изученными способами.

7.2 Спортивный праздник «Умею плавать».

2. Комплекс организационно-педагогических условий

21 Условия реализации программы реализации данной образовательной программы проводится в специально оборудованном кабинете – плавательный бассейн, который соответствует всем санитарно-гигиеническим нормам.

22 Материальные условия для реализации образовательной программы

Ванна бассейна, душевые (2), тренерская, раздевалки (2), туалеты (2)

23 Материально - технические средства и методическое обеспечение образовательной программы

Разделы, блоки	Обеспечение программы методическими видами продукции и материально техническими средствами	Рекомендации по проведению практических занятий	Дидактический и лекционный материал
Раздел 1	Папка с материалами по ТБ, ОТ, ПБ, ПДД. Беседы к темам: «Исторический обзор плавания как вида спорта», «Техники плавания» - Подбор литературы - Беседы к темам: «Специфические особенности воздействия плавания на организм человека», «Оздоровительный эффект плавания»	Инструкции по ТБ, ОТ, ПБ, ПДД правила поведения в бассейне Рекомендации «Прикладное использование оздоровительного плавания»	Тесты по темам раздела 1. Фотографии и плакаты к темам: «Исторический обзор плавания как вида спорта», «Техники плавания» -Видео – материалы по оздоровительным эффектам плавания, закаливанию Тест- анкета по итогам теоретической части

<p>Раздел 2, 3, 4, 5</p>	<p>Плавательные доски, мячи, калабашки, шайбы, длинный шест для поддержки и страховки обучающихся плаванию, разделительная дорожка, надувные игрушки, обручи, резиновые круги.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Рекомендации по методике проведения подводных упражнений на суше и в воде, по освоению водной среды; - рекомендации по обучению плаванию кролем на груди и спине техникам прикладных способов плавания; - Обучающие игры. 	<ul style="list-style-type: none"> - Тесты на определение уровня плавательной подготовленности; Плакаты, рисунки, схемы, видео-материалы по изучению техник плавания кролем на спине и на груди.
<p>Раздел 6</p>	<p>Разделительные дорожки, секундомер, аудио-техника</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Сценарии игровых мероприятий - Положения о проведении итоговых соревнований 	<p>Критерии дифференцированной оценки техники плавания</p>

24 Календарный учебный график (1 год реализации ОП)

М Е С Я Ц	Сентябрь		Октябрь				Октябрь- ноябрь		Ноябрь			Ноябрь- декабрь		Декабрь				01-08.01 праздничные дни	Январь			Январь- февраль		Февраль			февраль- март		Март			Март- апрель
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		18	19	20	21	22	24	25	26	27	28				
№ недел и	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
1 год обуч	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У		У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У		
Вид деят-ти	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У		У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У		

М Е С Я Ц	Апрель				Май					ВСЕГО Часов по ДООП
	29	30	31	32	33	31	35	36	37	
№ недел и										
1 год Обуч	2	2	2	2	2	2	2	2	2	72
Вид деят-ти	У	У	У	У	У	У	У	У	АИ	

У- учебные занятия

ПА- промежуточная аттестация

АИ- аттестация итоговая

Р- резервное время

К-комплектование групп

Рабочая программа (см. Приложение №1)

Критерии дифференцированной оценки техники плавания кролем на груди и кролем на спине.

Оценка «5» (высокий уровень обученности) выставляется за выполнение движений, соответствующих требованиям базовых модельных характеристик техники плавания кролем на груди и кролем на спине.

Оценка «4» (средний уровень обученности) выставляется за незначительные ошибки (неточное выполнение отдельных деталей техники, ведущее к снижению эффективности движений в воде).

Оценка «3» (низкий уровень обученности) выставляется при наличии значительных ошибок, влияющих на эффективность действий пловца в воде в конкретном способ плавания.

Ошибки в технике плавания кролем на груди и кролем на спине.

Их предупреждение и исправление

При начальном обучении технике неизбежно выполнение движений с отдельными недостатками. Раздельное изучение техники способа плавания помогает избежать обилия ошибок.

Ошибки, возникающие при обучении плаванию, разделяются на:

- 1) грубые, искажающие основную структуру движений;
 - 2) незначительные, немного уменьшающие эффективность движений;
 - 3) локальные, не отражающиеся на остальных деталях техники;
 - 4) взаимосвязанные, вызывающие одна другую;
 - 5) типичные ошибки, имеющие массовый характер при начальном обучении плаванию.
- Ошибки следует исправлять быстро и тщательно, не допуская образования их автоматизации. Для предупреждения ошибок необходимо знать причины их возникновения.

Основными причинами, вызывающими появление ошибок, являются:

- 1) нарушение требований и принципов педагогического процесса, в частности принципов доступности и последовательности;
- 2) неправильное понимание занимающимися задачи упражнения и техники выполняемого движения;
- 3) неправильные исходные положения при выполнении упражнений;
- 4) недооценка психологической важности успеха при выполнении упражнения и завершения каждого урока серией хорошо освоенных упражнений, что дает занимающимся уверенность в успешности обучения.

К основным условиям исправления ошибок относятся:

- 1) систематическое повторение учебного материала;
- 2) применение подводящих и подготовительных упражнений;
- 3) изменение исходных положений и условий для выполнения упражнений;
- 4) понимание занимающимися причин своих ошибок;
- 5) последовательное исправление ошибок, сначала грубых, затем незначительных.

2.6 Оценочные материалы

Рабочей программой предусмотрен промежуточный контроль (диагностика) умений и навыков детей, который проводится в начале и конце учебного года в рамках НОД. Диагностика направлена на выявление уровня освоения детьми таких заданий, как опускать голову в воду, делать выдохи в воду, умение лежать на воде, скользить при помощи ног и без них.

Показатель 1: Задержка дыхания в воде

Методика: Задержка дыхания проверяется или при выполнении упражнения «звездочка» (если ребенок имеет достаточные плавательные навыки) или у бортика бассейна. Педагог предлагает ребенку сделать вдох, задержать дыхание, опуститься в воду.

Оценка:

Низкий уровень: ребенок боится опуститься под воду и открыть глаза в воде.

Средний уровень: ребенок делает вдох, кратковременно опускается в воду (по счету – до 3), старается быстро подняться из воды.

Высокий уровень: ребенок задерживает дыхание в воде на длительное время (счет до 7-9).

Показатель 2: умение делать выдохи в воду

Методика: Ситуация смоделированная. Педагог предлагает ребенку делать выдохи в воду («пускать пузыри»).

Оценка:

Низкий уровень: ребенок боится опустить лицо в воду и сделать выдох.

Средний уровень: ребенок делает выдох неуверенно (боится выдохнуть в воду).

Высокий уровень: ребенок спокойно, не закрывая глаз, делает до 10 выдохов в воду подряд.

Показатель 3: умение лежать на воде

Методика: Ситуация смоделированная. Педагог предлагает ребенку выполнить упражнение «Звездочка»: сделать глубокий вдох, расставить руки и ноги в стороны, лечь на воду на грудь, опустив в воду лицо, задержать дыхание, лежать на воде до команды педагога (счет – до 7-9).

Оценка:

Низкий уровень: ребенок делает вдох, пытается лечь на воду, но боится оторвать ноги от дна бассейна, до конца опустить лицо в воду.

Средний уровень: ребенок делает вдох, ложится на воду, но фиксирует позу «звездочки» на короткое время (счет до 3) или выполняет ее неправильно.

Высокий уровень: ребенок делает вдох, ложится на воду, правильно фиксирует позу «звездочки» на длительное время (счет до 7-9).

Показатель 4: умение скользить на груди без помощи ног

Методика: Ситуация моделированная. Педагог предлагает ребенку выполнить упражнение Скольжение, сделать вдох, лечь на воду, оттолкнуться от бортика, скользить вперед, вытянувшись (как стрела) - расстояние до 8 метров.

Оценка:

Низкий уровень: ребенок во время выполнения упражнения пытается оттолкнуться от бортика, но сразу ставит ноги на дно, не может лечь на воду.

Средний уровень: ребенок отталкивается от бортика, но до ориентира скользить не может (скользит на расстояние 2-3 метра).

Высокий уровень: ребенок правильно выполняет упражнение - скользит на расстояние до 5-8 метров.

Показатель 5: умение работать ногами во время скольжения «Стрелочка».

Методика: Ситуация смоделированная. Педагог предлагает ребенку выполнить скольжение с работой ногами.

Оценка:

Низкий уровень: ребенок во время выполнения упражнения пытается оттолкнуться от бортика, но сразу ставит ноги на дно, не может лечь на воду.

Средний уровень: ребенок пытается выполнить упражнение, ложится на воду, но неправильно работает ногами (сильно напрягает ноги; сильно сгибает их в коленях; широко разводит ноги во время движения).

Высокий уровень: ребенок выполняет скольжение, правильно работая ногами.

Методические рекомендации по заполнению карты

1. Карта заполняется педагогом на основе наблюдений, результатов диагностики и рекомендаций психолога, 2 раза в год: октябрь-ноябрь и апрель-май (на группу второго года обучения).
2. После проведения диагностики педагогу необходимо сдать заполненную экспертную таблицу на 10 детей.

Место для записей:

Ф.И.О.	Метапредметные компетенции						
	регулятивные универсальные учебные действия				коммуникативные универсальные учебные действия		
	Умение поставить цель	Умение организовать свою работу	Умение понимать причины успеха/неуспеха	Способность к самостоятельному поиску и анализу информации	Умение эффективного общения	Умение работать в коллективе, сотрудничать	Умение разрешать конфликты
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3

Инструкция: опросник является вариантом экспертной оценки, заполняется педагогом на каждого ребенка по семи шкалам. Необходимо отметить степень выраженности каждого качества, с помощью четырехбалльной оценки, где: 1 – качество отсутствует у ребенка, 2 – выражено слабо и проявляется редко, 3 – выражено сильно и проявляется часто. Нужную цифру обвести в каждой графе.

Методические рекомендации по заполнению карты

1. Карта заполняется педагогом на основе наблюдений, результатов диагностики и рекомендаций психолога, 2 раза в год: октябрь-ноябрь и апрель-май (на группу второго года обучения).
2. Во время проведения диагностики, ребенок получает бланк ответов, на котором и проводится тестирование.
3. После проведения диагностики педагогу необходимо сдать заполненную экспертную таблицу на 10 детей и 10 бланков ответов испытуемых.

4. Поведенческие характеристики личностных черт и качеств:

- **Уверенность в себе:**

Не боится выступать перед другими людьми;

Может подойти и начать разговор с педагогом или другим взрослым;

При разговоре или выступлении держится ровно, не сутулится, говорит громко и четко.

- **Самостоятельность, ответственность:**

Может сам организовать свое рабочее место и время;

Может помочь другому выполнить поручение;

Готов нести ответственность за свои поступки;

В случае неудачи не переносит вину на другого человека или стечение обстоятельств.

- **Открытость, доброжелательность:**

Старается быть добрым с окружающими;

Не принижает, не оскорбляет других людей (например, сверстников);

- **Тревожность:**

Преобладание пессимистических мыслей (у меня \ нас ничего не получится);

Навязчивые движения (грызет ногти, сосет волосы, озирается, трясет коленкой);

Плохое, подавленное настроение без видимых на то причин;

- **Агрессивность, раздражительность:**

Преобладает плохое настроение без видимых на то причин, злость;

Злые, обидные высказывания в адрес других людей;

Физическая агрессия (драки, провоцирование на драку, подножки, щелбаны) в адрес других людей.

Ф.И.О.	Личностные свойства и качества				
	Уверенность в себе	Самостоятельность, ответственность	Открытость, доброжелательность	Тревожность	Агрессивность, раздражительность
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3

Инструкция: опросник является вариантом экспертной оценки, заполняется педагогом на каждого ребенка по семи шкалам. Необходимо отметить степень выраженности каждого качества, с помощью четырехбалльной оценки, где: 1 – качество отсутствует у ребенка, 2 – выражено слабо и проявляется редко, 3 – выражено сильно и проявляется часто. Нужную цифру обвести в каждой графе

**Используемые электронные ресурсы:
-m.sportwiki.to**

Литература для педагогов:

1. Булгакова Н.Ж. Методические рекомендации для инструкторов по плаванию.
2. Гордон С.М. «Техника спортивного плавания», М. «Физкультура и спорт».
3. Булгакова Н.Ж. «Плавание», учебник для факультетов физического воспитания.
4. Васильев В.С. Никитский Б.Н. «Обучение детей плаванию», М. «Физкультура и спорт».
5. Компановский А.П. «Общеразвивающие и специальные упражнения», М. «Физкультура и спорт».
6. Зеленин В.С. «Плавание», учебное пособие, Ижевск, 2005 г.
7. Гончар И.П. «Плавание. Методика преподавания», Минск. 2004 г.
8. Физкультура и спорт (малая энциклопедия), М, Радуга, 1982г.
9. Медицина. Подписная научно-популярная серия, М. Знание
10. Булатова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья. Киев

Литература для обучающихся

1. Булгакова Н.Ж. «Обучение плаванию в школе».
2. Булгакова Н.Ж. «Плавание», М. «Физкультура и спорт», 1999 г.
3. Макаренко Л.П. «Юный пловец», М. «Физкультура и спорт».