Плавання (дисципліна вільного вибору)

Теми самостійної роботи:

1. Оздоровче та прикладне значення плавання. Загартування
2. Види плавання
3. Початкове навчання плаванню.
4. Навчання основним прийомам техніки плавання
5. Ігри на воді.
6. Техніка безпеки та запобігання нещасних випадків на воді
7. Комплексне плавання
8. Старт з тумбочки

**Контрольна робота №1**

**Тема: Плавання способом кроль на груді**

1. Характеристика положення тулуба та голови, дихання, рухів ніг та рук
2. Техніка плавання
3. Дистанції на змаганнях

**Контрольна робота №2**

**Тема: Старт з тумби та повороти при комплексному плаванні**

1. Техніка старта з тумби
   1. Вихідне положення
   2. Політ тіла над водою
   3. Вхід в воду
   4. Скольжение
2. Поворот при комплексному плаванні
3. Дистанції комплексного плавання

**Форми контроля**

Педагогічний контроль здійснюється у вигляді поточного та письмового контролю у вигляді самостійних робіт та контрольних робіт