

муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр плавания «Дельфин»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
МАОУ ДО «Центр плавания
«Дельфин»
Протокол № 3
от 27 февраля 2023 года



И.Ю. Лодырев

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности

Прикладное плавание
базовый уровень третий год обучения

(название)

на 2023 – 2024 учебный год

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок реализации: 1 год

Авторский коллектив:

тренеры-преподаватели

Давлетшин Ринат Разимович

(Ф.И.О. полностью)

Сургут
2023

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин».
(наименование образовательной организации)

Название программы	Прикладное плавание
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Давлетшин Ринат Разимович
Год разработки	2020 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Педагогическим советом, протокол №3 от 06.04.2021
Информация о наличии рецензии	Нет
Цель	Формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.
Задачи	-приобретение основ теоретических и практических знаний по прикладному плаванию; -расширение двигательного опыта, обеспечение общей и прикладной физической подготовленности; -формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни; -воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития; -приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.
Ожидаемые результаты освоения программы	По окончании программы обучающиеся приобретают основы теоретических и практических знаний по прикладному плаванию, расширяют двигательный опыт, формируют потребности к физическому

	самовоспитанию, здоровому образу жизни, приобретают опыт творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год	3/114
Возраст обучающихся	15 – 18 лет
Формы занятий	- теоретические занятия; - учебно-тренировочные занятия; - контрольные занятия.
Методическое обеспечение	1. Белиц-Гейман С.В. Плавание/ М: Просвещение 2000 2. Каптелин А. Ф. Плавание в лечебных целях //Здоровье – 1980 – №7. – с. 26-27 3. Плавание. Учебник под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: ФиС, 2001. – 398 с. 4. Фирсов З. П. Оздоровительное плавание для всех//Ежегодник. Плавание – М.:1984 – с. 35-42. 5. В. М. Буянов Первая медицинская помощь. –М.: Медицина, 1981г. 6. М. М. Рожинский Оказание доврачебной помощи. –М.: Медицина, 1981г. 7. Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Просвещение 2001 8. Ванькова Ж. С. Плавание – М: ФкиС, 1975 9. Клюкова Ю. Н. Плавание с методикой преподавания – М: ФкиС, 1984 10. Оноприенко Б. И. Плавание – М: ФкиС, 1981 11. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учеб. Для институтов физ. Культуры – М: ФкиС,1987 12. Ганчар И. Л. Плавание: Теория и методика преподавания: - Мн.:1998 13. Никитский Б. Н. Плавание: Учеб. Для студентов фак. Физ. Воспитания «Физ. воспитание». – М.: Просвещение, 1981 14. Булгакова Н. Ж. Обучение плаванию в школе. М.: Просвещение, 1974 15. http://plavanieinfo.ru/prikladnoe-plavanie.html 16. http://studopedia.ru/4_83842_voenno-prikladnoe-plavanie.html 17. http://www.physical-education.ru/voenno-prikladnoe_plavanie.html
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные	Бассейн, ласты, моно ласты, плавательные трубки, плавательные доски, колобашки, плавательные лопатки, шайбы, предметы для ныряния

помещения, ИКТ и др.)	(игрушки), мячи, обручи, утяжелители, резина для плавания, плавательные утяжелители для плавания, свисток, секундомер, спасательный круг (буй), манекен, акванудл, скамейки, футболки.
-----------------------	--

Пояснительная записка о реализации учебно-тематического плана на 2023–2024 учебный год

Учебно-тематический план составлен в соответствии с программой «Прикладное плавание», разработанной Ганчар И. Л. и рекомендованной к реализации Министерством образования РФ, 1998 год.

Программа по прикладному плаванию для обучающихся среднего и старшего школьного возраста, направлена на обучение обучающихся прикладному плаванию, оздоровление и привитие потребности в здоровом образе жизни. Прикладное плавание имеет физкультурно-спортивную направленность.

При разработке проекта программы использовались следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ № 678-р от 31 марта 2022 года)

3. «Приказ Министерства просвещения Российской Федерации» от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4. Приказ департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» № 1224 от 04.08.2016 года;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (вместе с "СП 3.1/2.4.3598-20. Санитарно-эпидемиологические правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 03.07.2020 N 58824)".

6. Устав МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин», утвержден распоряжением Администрации города Сургута от 13.10.2017 №1805 (<http://delfin.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/5a0/2b3/1ee/5a02b31ee70f4512916185.pdf>)

7. Порядок оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между МАОУ ДО "Центр плавания "Дельфин" и обучающимися и (или родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся (<http://delfin.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/5db/7f2/4f8/5db7f24f8da4e653337016.pdf>).

8. Годовой календарный график на 2023-2024 учебный год МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин» (<http://delfin.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/5d6/fd0/b58/5d6fd0b5849a9489770526.pdf>).

Квалификация педагогов соответствует профилю программы.

Программа составлена с учётом всех педагогических принципов. Учебный план составлен в соответствии с образовательной программой учреждения, обеспечивает непрерывность и преемственность образовательного процесса. Программа адаптирована к условиям работы центр плавания «Дельфин», является частью Комплексной программы оздоровительных и образовательно-воспитательных проектов «Вода-родная стихия». Сертификат департамента образования и науки Администрации г. Сургута. Рег. № 110 шифр СИ 0207 код 97, 2002г.

Анализ публикаций и выполненных исследований, направленных на изучение процессов становления всей системы прикладного плавания в России, а также опыта обучения этому важному навыку в учебных заведениях нашей страны, показал, что:

1. Прикладное плавание, с одной стороны, давно используется как эффективное средство общефизической и профессионально-прикладной физической подготовки, а с другой – нами не было обнаружено достаточного количества исследований, направленных на разработку конкретных педагогических технологий и методик обучения прикладному плаванию. При этом не в полной мере учтены и современные реалии организации учебного процесса по физическому воспитанию.

2. Несмотря на большое количество существующих программ и рекомендаций по обучению спортивному и прикладному плаванию для различных групп населения, а также основополагающего базового значения общефизической подготовки перед специальной, было бы целесообразно, по нашему мнению, научно и экспериментально обосновать применение средств и методов из арсенала специальной плавательной подготовки на более ранних этапах для опосредованного сокращения сроков обучения прикладным двигательным действиям в воде и непосредственного повышения их эффективности.

3. Реализация прикладной направленности обучения плаванию предусматривает необходимость разработки и экспериментальной проверки новых методик, позволяющих одновременно с навыками спортивного плавания обучать и основам прикладного плавания для эффективных действий в условиях водной среды, связанных в основном с умением преодолевать большие расстояния в одежде, транспортировать грузы и оборудование.

Теоретические основы исследования базируются на научных положениях, изложенных в трудах известных отечественных педагогов, психологов, специалистов по физической культуре, физическому воспитанию и физической подготовке обучающихся.

Теоретический анализ и обобщение литературных и документальных источников в рамках проблемы развития прикладного плавания позволили установить, что обучение плаванию в России стало широко применяться при организации подготовки войск, использоваться как средство повышения физической и профессиональной подготовленности будущих офицеров в высших военных учебных заведениях. В настоящее время прикладное плавание в литературе представлено как важная составная часть обучения людей различного возраста и уровня физической подготовленности с целью

формирования профессиональных навыков для эффективных действий в условиях водной среды.

Обучение прикладному плаванию, как одного из основных профессионально-прикладных двигательных навыков должно базироваться на разносторонней физической подготовке. Однако с другой стороны, увеличение времени на общефизическую подготовку не может быть беспредельным. При этом специалисты рекомендуют использовать специализацию ОФП, которая, по мнению Л.П. Матвеева, может, осуществляется по трем направлениям:

1) подбор общеподготовительных упражнений по признаку существенного сходства их компонентов с основным, соответствие режиму работы и характеру нервно-мышечных усилий тому виду спорта, в котором специализируется обучающийся;

2) внедрение в тренировку специальных организационно-методических форм, которые позволяют приблизить режим нагрузки и отдыха общеподготовительных упражнений к специфике соревновательной или профессиональной деятельности путём круговой тренировки;

3) использование «промежуточных» упражнений, находящихся как бы на грани общей и специальной физической подготовки. В данном случае имеется ввиду использование средств общей плавательной подготовки.

Основной целью программы является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Задачи:

Обучающие

- приобретение основ теоретических и практических знаний по прикладному плаванию, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;

Развивающие

- расширение двигательного опыта, обеспечение общей и прикладной физической подготовленности;

- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;

Воспитательные

- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;

- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Отличительные особенности данной программы от уже существующей в этой области заключаются в том, что она предназначена для обучающихся групп прикладного плавания, которые прошли программный курс «учебно-оздоровительное плавание», стартовый и базовый уровень первого, второго года обучения, а так же для вновь пришедших обучающихся, которые по своему возрасту и физической подготовке (входному контролю) соответствуют требованиям программы. Данная программа является заключительной,

обучающиеся освоившие программу базового уровня четвертого года обучения считаются окончившими обучение по данному направлению. Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. В структуру программы входят три блока: теория, практика и контрольных испытания.

Личностные результаты освоения программы. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий по прикладному плаванию. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении детей к занятиям двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения программы по прикладному плаванию, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Предметные результаты. Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы по прикладному плаванию. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

Численность группы – 10 человек.

Учебный год в учреждении начинается 01 сентября.

Возрастной контингент – юноши и девушки 15-18 лет

Группа может иметь переменный состав в течение года.

На занятиях применяется индивидуальный подход, как для наиболее выдающихся обучающихся, так и для обучающихся, испытывающие трудности в усвоении программного материала.

Образовательная деятельность обучающихся осуществляется во время, свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях.

Обучение производится в разновозрастных группах.

Учебные занятия начинаются не ранее 08 часов 00 минут, оканчиваются не позднее 19 часов 00 минут.

Продолжительность учебного занятия (учебного часа) составляет 40 минут.

Количество часов в неделю – 3

Количество часов год – 114 часа.

Программа предполагает, что обучающиеся обладают достаточной физической подготовленностью и владеют спортивными способами плавания.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- теоретические занятия;
- учебно-тренировочные занятия;

- контрольные занятия.

Формы организации учебной деятельности представлены индивидуальной работой, работой обучающихся в группах, которая наиболее интересна и способствует открытости, доброжелательности в совместном общении.

На занятиях используется фронтальная форма обучения постоянно и одинаково воздействующая на учеников.

В целях повышения учебно-познавательной деятельности и совершенствования научно-методического обеспечения образовательного процесса применялись:

- объяснительно – иллюстративный метод, помогающий наиболее быстрой передачи информации и формирующий знания и информационную компетентность обучающихся;

- частично-поискового метода, который постепенно приближает обучающихся к самостоятельному решению поставленных задач.

В целях организации учебной деятельности образовательного процесса, используются методы непосредственной помощи и соревновательный:

- групповая работа обучающихся (технология сотрудничества), которая повышает мотивацию реализовывать принцип партнерства, формирует навыки самоорганизации и самообразования;

Обучение проводится дифференцированно в зависимости от степени сложности, по уровню усвоения элементов.

Вышеперечисленные методы, приемы и технологии обеспечивают деятельностный и личностно-ориентированный характер образования.

На занятиях применяю три основные группы методов обучения:

- словесные (объяснение, рассказ, команды, распоряжения, указания, обсуждения, анализ);

- наглядные (личный показ упражнений, показ учеников, изучение схем, учебных пособий, рисунков, плакатов)

- практические (метод упражнения, игровой метод, соревновательный).

Выполнение требований носит главным образом контролирующий характер.

Форма, порядок и периодичность срезов по выполнению требований, к уровню подготовки обучающихся осуществляется в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации. Оценка уровня подготовки обучающихся проводится по результатам срезов по выполнению требований к уровню подготовки обучающихся, участия в соревнованиях, в соответствии с требованиями к уровню подготовки по годам обучения.

Обучающиеся, освоившие программу учебного года, заканчивают обучение в учреждении.

Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2022-2023 учебном году:

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	5
Год обучения	Базовый, третий год обучения
Возраст воспитанников	15 - 18 лет

Количество воспитанников в группе в текущем году	10 чел
Количество часов в неделю	3
Общее количество часов в год	114

**Учебный план прикладного плавания базовый уровень
третий год обучения на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	4	4		
1.1.	Правила поведения и техники безопасности.		4		Предварительный контроль
2.	Практическая подготовка	104		104	
2.1.	Плавание прикладными способами:				Текущий контроль
2.2.	Плавание брассом на спине			6	Текущий контроль
2.3.	Плавание на боку			6	Текущий контроль
2.2.	Плавание в ластах				Текущий контроль
2.2.1.	Плавание в ластах кролем на груди			4	Текущий контроль
2.2.2.	Плавание в ластах кролем на спине			4	Текущий контроль
2.2.3.	Плавание брассом			6	Текущий контроль
2.2.4.	Плавание в ластах баттерфляем			6	Текущий контроль
2.2.5.	Плавание в моноласте			4	Текущий контроль
2.2.6.	Плавание в ластах на выносливость			6	Текущий контроль
2.3.	Плавание прикладными способами со снаряжением				Текущий контроль
2.3.1.	Плавание со спасательным буюм (кругом)			8	Текущий контроль
2.3.2.	Преодоление подводных препятствий			8	Текущий контроль
2.3.3.	Метание спасательного мяча (круга)			8	Текущий контроль
2.4.	Спасение утопающих				

2.4.1.	Транспортировка манекена			10	Текущий контроль
2.4.2.	Нырание за манекеном и ныряние под препятствием			10	Текущий контроль
2.4.3.	Спасение манекена с бортика бассейна			10	Текущий контроль
2.4.4.	Плавание в одежде			8	Текущий контроль
3.	Выполнение требований к уровню подготовки	6		6	Этапный контроль
3.1.	Входной контроль			2	Этапный контроль
3.2.	Промежуточный контроль			2	Этапный контроль
3.3.	Итоговый контроль			2	Этапный контроль
	ИТОГО	114	4	110	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретические сведения.

Теория: Правила поведения в бассейне, техника безопасности, техника плавания, значение прикладного плавания, оказание первой помощи утопающим.

Теоретическая подготовка: Понятие «прикладное плавание». Прикладность навыков плавания и ныряния. Прикладное плавание как профессионально-прикладная подготовка. Классификация прикладного плавания.

Спасание тонущих. Предотвращение несчастных случаев в воде. Причина утопления. Организация спасательной службы на воде в РФ.

Коллективные, индивидуальные и подручные спасательные средства и их применение в различных условиях.

Спасание тонущих вплавь. Последовательность действий при спасании вплавь. Подплывание к тонущему. Поиск тонущего и извлечение его со дна. Приемы транспортировки тонущего на берег. Приемы выноса пострадавшего на берег.

Оказание первой помощи при утоплении. Характеристика видов утопления. Подготовка к проведению искусственного дыхания. Приемы удаления воды из пострадавшего. Наиболее эффективные способы искусственного дыхания. Приемы восстановления кровообращения и сознания.

Раздел 2. Специальная подготовка.

Теория: Техника плавания в ластах кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, плавание в ластах, транспортировка пострадавших на воде.

Практика: совершенствование техники плавания кроль на спине и на груди, совершенствование техники плавания брасс, совершенствование техники плавания дельфин.

Раздел 3. Техническая подготовка

Теория: техника плавания на боку, плавания брассом на спине, плавания в ластах, способы ныряния в длину, преодоления препятствий, способы транспортировки и освобождению от захватов.

Практика: обучение техники плавания на боку, обучение техники плавания брассом на спине, обучение техники плавания в ластах, обучение способам ныряния в длину, обучение способам преодоления препятствий, обучение способам транспортировки и освобождению от захватов.

Преодоление вплавь водных преград без подсобных средств. Выбор способа плавания. Способы оказания помощи пострадавшему. Техника прикладных способов плавания и ныряния. Техника плавания способом на боку и брассом на спине. Приемы, обеспечивающие ныряние в глубину и длину. Техника погружения и всплывания. Техника ныряния способом кроль и дельфин с помощью движений одних ног и в сочетании с движениями руками способом брасс. Техника ныряния способом брасс с гребком до бедер.

Анализ техники прикладного плавания различными способами в зависимости от задач и условий. Анализ техники ныряния в длину и глубину различными способами в зависимости от задач и условий ныряния.

Анализ причин утопления. Действия спасателя при спасении в различных условиях. Спасание тонущих.

**Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год,
базовый уровень третьего года обучения.**

№п /п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	01-03	18:10-18:50	групповая	1	Вводный инструктаж по технике безопасности Первичный инструктаж	Бассейн (большая ванна)	Текущий
2	сентябрь	01-03	18:10-18:50	групповая	1	Совершенствование плаванию брассом	Бассейн (большая ванна)	Текущий
3-4	сентябрь	04-10	18:10-18:50	групповая	2	Выполнение требований к уровню подготовки	Бассейн (большая ванна)	Входной контроль
5-6	сентябрь	11-17	18:10-18:50	групповая	2	Совершенствование плаванию брассом	Бассейн (большая ванна)	Текущий
7-8	сентябрь	11-17	18:10-18:50	групповая	2	Совершенствование плаванию брассом	Бассейн (большая ванна)	Текущий
9-10	сентябрь	18-24	18:10-18:50	групповая	2	Совершенствование плаванию брассом на спине	Бассейн (большая ванна)	Текущий
11-12	сентябрь	18-24	18:10-18:50	групповая	2	Совершенствование плаванию брассом на спине	Бассейн (большая ванна)	Текущий
13-14	сентябрь	18-24	18:10-18:50	групповая	2	Совершенствование плаванию брассом на спине	Бассейн (большая ванна)	Текущий
15-16	сентябрь-октябрь	25-01	18:10-18:50	групповая	2	Теория. Совершенствование техники плавания в одежде	Бассейн (большая ванна)	Текущий
17-18	сентябрь-октябрь	25-01	18:10-18:50	групповая	2	Теория. Совершенствование техники плавания в одежде	Бассейн (большая ванна)	Текущий
19-20	сентябрь-октябрь	25-01	18:10-18:50	групповая	2	Теория. Совершенствование метанию	Бассейн (большая ванна)	Текущий

	ь					спасательного мяча (круга)		
21-22	октябрь	02-08	18:10-18:50	групповая	2	Совершенствование плаванию на боку	Бассейн (большая ванна)	Текущий
23-24	октябрь	02-08	18:10-18:50	групповая	2	Совершенствование плаванию на боку	Бассейн (большая ванна)	Текущий
25-26	октябрь	09-15	18:10-18:50	групповая	2	Совершенствование плаванию на боку	Бассейн (большая ванна)	Текущий
27-28	октябрь	16-22	18:10-18:50	групповая	2	Совершенствование плаванию в ластах кролем на груди	Бассейн (большая ванна)	Текущий
29-30	октябрь	16-22	18:10-18:50	групповая	2	Совершенствование плаванию в ластах кролем на груди	Бассейн (большая ванна)	Текущий
31-32	октябрь	23-29	18:10-18:50	групповая	2	Теория Совершенствование техники плавания в одежде	Бассейн (большая ванна)	Текущий
33-34	октябрь-ноябрь	30-05	18:10-18:50	групповая	2	Совершенствование плаванию в ластах кролем на спине	Бассейн (большая ванна)	Текущий
35-36	ноябрь	06-12	18:10-18:50	групповая	2	Совершенствование плаванию в ластах кролем на спине	Бассейн (большая ванна)	Текущий
37-38	ноябрь	06-12	18:10-18:50	групповая	2	Теория Совершенствование метанию спасательного мяча (круга)	Бассейн (большая ванна)	Текущий
39-40	ноябрь	13-19	18:10-18:50	групповая	2	Совершенствование плаванию в ластах баттерфляем	Бассейн (большая ванна)	Текущий
41-42	ноябрь	20-26	18:10-18:50	групповая	2	Совершенствование плаванию в ластах баттерфляем	Бассейн (большая ванна)	Текущий
43-44	ноябрь	20-26	18:10-18:50	групповая	2	Совершенствование плаванию в ластах баттерфляем	Бассейн (большая ванна)	Текущий
45-46	ноябрь-декабрь	27-03	18:10-18:50	групповая	2	Совершенствование отрезков в ластах по	Бассейн (большая ванна)	Текущий

	ь					100 метров		
47-48	ноябрь - декабрь	27-03	18:10-18:50	групповая	2	Совершенствование отрезков в ластах по 200 метров	Бассейн (большая ванна)	Текущий
49-50	декабрь	04-10	18:10-18:50	групповая	2	Совершенствование отрезков в ластах по 300 метров	Бассейн (большая ванна)	Текущий
51-52	декабрь	11-17	18:10-18:50	групповая	2	Совершенствование плаванию в моноласте	Бассейн (большая ванна)	Текущий
53-54	декабрь	18-24	18:10-18:50	групповая	2	Совершенствование плаванию в моноласте	Бассейн (большая ванна)	Текущий
55-56	декабрь	25-31	18:10-18:50	групповая	2	Совершенствование плаванию в моноласте	Бассейн (большая ванна)	Текущий
57	январь	08-14	18:10-18:50	групповая	1	Повторный инструктаж по технике безопасности ИОТ-003-2015, ИОТ-004-15	Бассейн (большая ванна)	Текущий
58	январь	08-14	18:10-18:50	групповая	1	Совершенствование плаванию брассом	Бассейн (большая ванна)	Текущий
59-60	январь	15-21	18:10-18:50	групповая	2	Совершенствование плаванию со спасательным бумом (кругом)	Бассейн (большая ванна)	Текущий
61-62	январь	15-21	18:10-18:50	групповая	2	Совершенствование плаванию со спасательным бумом (кругом)	Бассейн (большая ванна)	Текущий
63-64	январь	22-28	18:10-18:50	групповая	2	Совершенствование плаванию со спасательным бумом (кругом)	Бассейн (большая ванна)	Текущий
65-66	январь	22-28	18:10-18:50	групповая	2	Совершенствование плаванию со спасательным бумом (кругом)	Бассейн (большая ванна)	Текущий

67-68	январь - февраль	29-04	18:10-18:50	групповая	2	Выполнение требований к уровню подготовки	Бассейн (большая ванна)	Промежуточный контроль
69-70	февраль	05-11	18:10-18:50	групповая	2	Совершенствование преодолению подводных препятствий	Бассейн (большая ванна)	Текущий
71-72	февраль	05-11	18:10-18:50	групповая	2	Совершенствование преодолению подводных препятствий	Бассейн (большая ванна)	Текущий
73-74	февраль	12-18	18:10-18:50	групповая	2	Совершенствование преодолению подводных препятствий	Бассейн (большая ванна)	Текущий
75-76	февраль	19-25	18:10-18:50	групповая	2	Совершенствование преодолению подводных препятствий	Бассейн (большая ванна)	Текущий
77-78	февраль-март	26-03	18:10-18:50	групповая	2	Теория Совершенствование метанию спасательного мяча (круга)	Бассейн (большая ванна)	Текущий
79-80	март	04-10	18:10-18:50	групповая	2	Теория Совершенствование метанию спасательного мяча (круга)	Бассейн (большая ванна)	Текущий
81-82	март	11-17	18:10-18:50	групповая	2	Теория. Совершенствование техники транспортировки «утопающего».	Бассейн (большая ванна)	Текущий
83-84	март	11-17	18:10-18:50	групповая	2	Теория. Совершенствование техники транспортировки «утопающего».	Бассейн (большая ванна)	Текущий
85-86	март	18-24	18:10-18:50	групповая	2	Теория. Совершенствование техники транспортировки	Бассейн (большая ванна)	Текущий

						«утопающего».		
87-88	март	25-31	18:10-18:50	групповая	2	Теория. Совершенствование техники транспортировки «утопающего».	Бассейн (большая ванна)	Текущий
89-90	март	25-31	18:10-18:50	групповая	2	Теория. Совершенствование техники транспортировки «утопающего».	Бассейн (большая ванна)	Текущий
91-92	апрель	01-07	18:10-18:50	групповая	2	Теория. Совершенствование техники ныряния под препятствием	Бассейн (большая ванна)	Текущий
93-94	апрель	01-07	18:10-18:50	групповая	2	Теория. Совершенствование техники ныряния под препятствием	Бассейн (большая ванна)	Текущий
95-96	апрель	08-14	18:10-18:50	групповая	2	Теория. Совершенствование техники ныряния под препятствием	Бассейн (большая ванна)	Текущий
97-98	апрель	15-21	18:10-18:50	групповая	2	Теория. Совершенствование техники ныряния под препятствием	Бассейн (большая ванна)	Текущий
99-100	апрель	15-21	18:10-18:50	групповая	2	Теория. Совершенствование техники ныряния под препятствием	Бассейн (большая ванна)	Текущий
101 - 102	апрель	22-28	18:10-18:50	групповая	2	Теория. Совершенствование техники оказания помощи утопающим	Бассейн (большая ванна)	Текущий
103 - 104	апрель	22-28	18:10-18:50	групповая	2	Теория. Совершенствование техники оказания помощи утопающим	Бассейн (большая ванна)	Текущий
105 - 106	апрель - май	29-05	18:10-18:50	групповая	2	Теория. Совершенствование техники оказания помощи утопающим	Бассейн (большая ванна)	Текущий
107 - 108	май	06-12	18:10-18:50	групповая	2	Теория. Совершенствование техники оказания помощи утопающим	Бассейн (большая ванна)	Текущий
109 - 110	май	06-12	18:10-18:50	групповая	2	Теория. Совершенствование техники оказания помощи утопающим	Бассейн (большая ванна)	Текущий

111 - 112	май	13- 19	18:10- 18:50	группо вая	2	Выполнение требований к уровню подготовки	Бассейн (больша я ванна)	Итоговый контроль
113	май	20- 26	18:10- 18:50	группо вая	1	Теория Совершенствование техники плавания в одежде	Бассейн (больша я ванна)	Текущий
114	май	27- 31	18:10- 18:50	группо вая	1	Теория Совершенствованиет ехники плавания в одежде	Бассейн (больша я ванна)	Текущий

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо обеспечить определённые ресурсы: материально-технические, организационные, информационно-методические.

Материально-технический ресурс: бассейн 25 м, ласты, моно ласты, плавательные трубки, плавательные доски, колобашки, плавательные лопатки, шайбы, предметы для ныряния (игрушки), мячи, обручи, утяжелители, резина для плавания, плавательные утяжелители для плавания, свисток, секундомер, спасательный круг (буй), манекен, акванудл, скамейки, футболки.

Организационный ресурс: поддержание необходимой дисциплины; проведение занятий при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима. Это позволяет избегать случаев травматизма, переутомления учащихся.

Информационно-методический ресурс: обеспеченность учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учётом достижения целей и планируемых результатов освоения программы дополнительного образования.

Методическое обеспечение программы: в зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- компьютерные презентации по темам.

Формы аттестации

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке обучающихся. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки. Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения транспортировка

манекена, плавание вольным стилем с преодолением препятствий под водой, плавание со спасательным бумом, плавание в одежде.

Тестирование по выполнению нормативов должно проводиться в процессе тренировки на заключительном занятии раздела.

1. Анкетирование – для выяснения мнения о проведенном мероприятии, мотивов поведения, оценки окружающей действительности, уровня информированности, уточнения жизненных планов (для предпрофессиональной подготовки) и так далее.

2. Тестирование уровня теоретической подготовленности обучающихся.

3. Текущий контроль - тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

Оценочные материалы Контрольные нормативы для групп прикладного плавания

№	Контрольные нормативы	Базовый уровень 3 год обучения
Специальная подготовка		
1	100м с транспортировкой манекена	Экспертная оценка техники плавания
2	250м вольным стилем с преодолением препятствий под водой	Экспертная оценка техники плавания
3	Плавание со спасательным бумом 100м	Экспертная оценка техники плавания
4	150 м комбинированный заплыв (50м. транспортировка, 50м со спасательным бумом, 50м плавание с преодолением препятствий под водой)	Экспертная оценка техники плавания

Оценка владения техникой плавания осуществляется на основе анализа преодоления дистанции, установленным стилем плавания без учета времени.

Оценивается техника старта, плавания, поворота. Критерии выставления оценок:

Критерии	Оценка
Без ошибок	«10»
Не более одной мелкой ошибки	«9»
Не более двух мелких ошибок	«8»
Не более трех мелких ошибок	«7»
Одна грубая ошибка	«6»
Одна грубая и не более двух мелких ошибок	«5»
Одна грубая и более трех мелких ошибок	«4»
Две грубых ошибки	«3»
Более двух грубых ошибок	«2»
Более трех грубых ошибок	«1»

Техника спасения утопающих осуществляется на основе следующего упражнения: «спасатель» стартует с мелкой части бассейна, подплывает к «утопающему», который находится на глубокой части бассейна, и буксирует его 25 метров (юноши) и 20 метров (девушки). Оценка выставляется на основании следующих критериев:

Критерии	Оценка
Упражнение выполнено без ошибок	«10»
Мелкая ошибка при подплывании и выполнении захвата	«9»
Не более двух мелких ошибок при подплывании и выполнении захвата	«8»
Не более трех мелких ошибок при подплывании и выполнении захвата или грубая ошибка при транспортировке	«7»
Грубая ошибка при подплывании и выполнении захвата	«6»
Не более двух грубых ошибок при подплывании и выполнении захвата	«5»
«Спасатель» не доплыл 3 метра	«4»
«Спасатель» не доплыл 5 метров	«3»
«Спасатель» не доплыл 6 метров	«2»
«Спасатель» не доплыл более 7 метров	«1»

Методическое обеспечение Технологии, формы и методы обучения

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- информационно-коммуникативного обучения;
- дифференцированного обучения;
- игровые технологии (общие и расширенные формы);
- обучение в сотрудничестве;
- здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

Для реализации программы используются следующие методы:

В процессе занятий по программе используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы

Словесный метод - применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядный метод, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

Методы физической подготовки

Методы строго регламентированного упражнения. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов. Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостноконструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные). В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - непрерывных и интервальных.

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности. Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее. В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

Игровой метод - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода. Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к техникотактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена. Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

Список литературы

1. Белиц-Гейман С.В. Плавание/ М: Просвещение 2000
2. Каптелин А. Ф. Плавание в лечебных целях //Здоровье – 1980 – №7. – с. 26-27
3. Плавание. Учебник под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: ФиС, 2001. – 398 с.
4. Фирсов З. П. Оздоровительное плавание для всех//Ежегодник. Плавание – М.:1984 – с. 35-42.
5. В. М. Буянов Первая медицинская помощь. –М.: Медицина, 1981г.
6. М. М. Рожинский Оказание доврачебной помощи. –М.: Медицина, 1981г.
7. Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Просвещение 2001
8. Ванькова Ж. С. Плавание – М: ФкиС, 1975
9. Клюкова Ю. Н. Плавание с методикой преподавания – М: ФкиС, 1984
10. Оноприенко Б. И. Плавание – М: ФкиС, 1981
11. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учеб. Для институтов физ. Культуры – М: ФкиС,1987
12. Ганчар И. Л. Плавание: Теория и методика преподавания: - Мн.:1998
13. Никитский Б. Н. Плавание: Учеб. Для студентов фак. Физ. Воспитания «Физ. воспитание». – М.: Просвещение, 1981
14. Булгакова Н. Ж. Обучение плаванию в школе. М.: Просвещение, 1974
15. <http://plavanieinfo.ru/prikladnoe-plavanie.html>
16. http://studopedia.ru/4_83842_voenno-prikladnoe-plavanie.html
17. http://www.physical-education.ru/voenno-prikladnoe_plavanie.html