

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО
«Центр плавания «Дельфин»
И.Ю. Лодырев
Приказ от 28.02.2023
№ ДН-17-29/3



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности

Прикладное плавание
стартовый уровень

(название)

на 2023 – 2024 учебный год

Возраст обучающихся: 14-17 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	14 – 17 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,	Бассейн, ласты, моно ласты, плавательные трубки, плавательные доски, колобашки, плавательные

инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	лопатки, шайбы, предметы для ныряния (игрушки), мячи, обручи, утяжелители, резина для плавания, плавательные утяжелители для плавания, свисток, секундомер, спасательный круг (буй), манекен, аквануделсы, скамейки, футболки.
--	--

Пояснительная записка о реализации учебно-тематического плана на 2021–2022 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». Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196

3. 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;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача российской федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

5. 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>).

6. 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>).

7. Годовой календарный график на 2021-2022 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 она предназначена для обучающихся групп прикладного плавания, которые прошли программный курс «учебно-оздоровительное плавание», а так же для вновь пришедших обучающихся, которые по своему возрасту и физической подготовке (входному контролю) соответствуют требованиям программы. Все программы рассчитаны на обучение прикладному плаванию в специализированных бассейнах для обучающихся школьного возраста. Специфика предполагаемых занятий по этой программе обусловлена на дальнейшее обучение на «большой воде». 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 занимающихся.

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 14-17 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 умеют плавать спортивными способами.

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, переводятся на следующий год обучения.

Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2021-2022 учебном году:

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	4
Год обучения	Стартовый уровень
Возраст воспитанников	14 - 17 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 стартовый уровень на 2021-2022 учебный год

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестаци и/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	4	2		
1.1.	Правила поведения и техник безопасности.		2		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			6	Текущий контроль
2.2.2.	Плавание в ластах кролем на спине			6	Текущий контроль
2.2.3.	Плавание в 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 бумом (кругом)			8	Текущий контроль
2.3.2.	Преодоление подводных препятствий			8	Текущий контроль
2.3.3.	Метание спасательного мяча (круга)			4	Текущий контроль
2.4.	Спасение утопающих				
2.4.1.	Транспортировка манекена		0,5	10	Текущий контроль
2.4.2.	Нырание за манекеном и ныряние под препятствием		0,5	10	Текущий контроль
2.4.3.	Спасение манекена с бортика бассейна		0,5	10	Текущий контроль
2.4.4.	Плавание в одежде		0,5	8	Текущий контроль

					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	2	74	

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.

Контрольные нормативы для групп прикладного плавания

№	Контрольные нормативы	Стартовый уровень
Специальная подготовка		
1	50м с транспортировкой манекена	Экспертная оценка техники плавания
2	200м вольным стилем с преодолением препятствий под водой	Экспертная оценка техники плавания
3	Плавание со спасательным бумом 50м	Экспертная оценка техники плавания
4	100 м комбинированный заплыв (25м. транспортировка, 25м. 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 (для девушек дистанция — 18 м). 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»

**Календарно-тематический план прикладное плавание,
стартовый уровень на 2021-2022 учебный год**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата (период) проведения	
				план	факт
1	Правила поведения и техника безопасности	Вводный инструктаж по технике безопасности Первичный инструктаж	1	01-09 сентября	
2	Плавание брассом	Совершенствование плаванию брассом	1	01-09 сентября	
3-4	Выполнение требований к уровню подготовки	Входной контроль	2	11-16 сентября	
5-6	Плавание брассом	Совершенствование плаванию брассом	2	18-23 сентября	
7-8	Плавание брассом	Совершенствование плаванию брассом	2	18-23 сентября	
9-10	Плавание брассом на спине	Совершенствование плаванию брассом на спине	2	25-30 сентября	
11-12	Плавание брассом на спине	Совершенствование плаванию брассом на спине	2	25-30 сентября	
12-13	Плавание брассом на спине	Совершенствование плаванию брассом на спине	2	25-30 сентября	
14-15	Плавание брассом на спине	Совершенствование плаванию брассом на спине	2	02-07 октября	
16-17	Плавание брассом на спине	Совершенствование плаванию брассом на спине	2	02-07 октября	
18-19	Плавание брассом на спине	Совершенствование плаванию брассом на спине	2	02-07 октября	
20-21	Плавание на боку	Совершенствование плаванию на боку	2	9-14 октября	
22-23	Плавание на боку	Совершенствование плаванию на боку	2	9-14 октября	

24-25	Плавание на боку	Совершенствование плаванию на боку	2	16-21 октября	
26-27	Плавание в ластах кролем на груди	Совершенствование плаванию в ластах кролем на груди	2	23-28 октября	
28-29	Плавание в ластах кролем на груди	Совершенствование плаванию в ластах кролем на груди	2	23-28 октября	
30-31	Плавание в ластах кролем на груди	Совершенствование плаванию в ластах кролем на груди	2	30 октября – 04 ноября	
32-33	Плавание в ластах кролем на спине	Совершенствование плаванию в ластах кролем на спине	2	06-11 ноября	
34-35	Плавание в ластах кролем на спине	Совершенствование плаванию в ластах кролем на спине	2	13-18 ноября	
36-37	Плавание в ластах кролем на спине	Совершенствование плаванию в ластах кролем на спине	2	13-18 ноября	
38-39	Плавание в ластах баттерфляем	Совершенствование плаванию в ластах баттерфляем	2	20-25 ноября	
40-41	Плавание в ластах баттерфляем	Совершенствование плаванию в ластах баттерфляем	2	27 ноября-02 декабря	
42-43	Плавание в ластах баттерфляем	Совершенствование плаванию в ластах баттерфляем	2	27 ноября-02 декабря	
44-45	Плавание в ластах на выносливость	Совершенствование отрезков в ластах по 100 метров	2	04-09 декабря	
46-47	Плавание в ластах на выносливость	Совершенствование отрезков в ластах по 200 метров	2	11-16 декабря	
48-49	Плавание в ластах на выносливость	Совершенствование отрезков в ластах по 300 метров	2	18-23 декабря	
50-51	Плавание в моноласте	Совершенствование плаванию в моноласте	2	25-30 декабря	

52-53	Плавание в моноласте	Совершенствование плаванию в моноласте	2	25-30 декабря	
54	Правила поведения и техника безопасности	Повторный инструктаж по технике безопасности ИОТ-003-2015, ИОТ-004-15	1	08-13 января	
55	Плавание брассом	Совершенствование плаванию брассом	1	08-13 января	
56-57	Плавание со спасательным буюм (кругом)	Совершенствование плаванию со спасательным буюм (кругом)	2	15-20 января	
58-59	Плавание со спасательным буюм (кругом)	Совершенствование плаванию со спасательным буюм (кругом)	2	15-20 января	
60-61	Плавание со спасательным буюм (кругом)	Совершенствование плаванию со спасательным буюм (кругом)	2	22-27 января	
62-63	Плавание со спасательным буюм (кругом)	Совершенствование плаванию со спасательным буюм (кругом)	2	22-27 января	
64-65	Выполнение требований к уровню подготовки	Промежуточный контроль	2	29 января – 03 февраля	
66-67	Преодоление подводных препятствий	Совершенствование преодолению подводных препятствий	2	05-10 февраля	
68-69	Преодоление подводных препятствий	Совершенствование преодолению подводных препятствий	2	05-10 февраля	
70-71	Преодоление подводных препятствий	Совершенствование преодолению подводных препятствий	2	12-17 февраля	
72-73	Преодоление подводных препятствий	Совершенствование преодолению подводных препятствий	2	19-24 февраля	
74-75	Метание спасательного мяча (круга)	Теория Совершенствование метанию спасательного мяча (круга)	2	26 февраля – 03 марта	
76-77	Метание спасательного мяча (круга)	Теория Совершенствование метанию спасательного мяча (круга)	2	05-10 марта	
78-79	Транспортировка манекена	Теория Совершенствование техники транспортировки «утопающего».	2	12-17 марта	

80-81	Транспортировка манекена	Теория Совершенствование техники транспортировки «утопающего».	2	12-17 марта	
82-83	Транспортировка манекена	Теория Совершенствование техники транспортировки «утопающего»	2	19-24 марта	
84-85	Транспортировка манекена	Теория Совершенствование техники транспортировки «утопающего»	2	26-31 марта	
86-87	Транспортировка манекена	Теория Совершенствование техники транспортировки «утопающего»	2	26-31 марта	
88-89	Нырание за манекеном и ныряние под препятствием	Теория Совершенствование техники ныряния под препятствием	2	02-07 апреля	
90-91	Нырание за манекеном и ныряние под препятствием	Теория Совершенствование техники ныряния под препятствием	2	02-07 апреля	
92-93	Нырание за манекеном и ныряние под препятствием	Теория Совершенствование техники ныряния под препятствием	2	09-14 апреля	
94-95	Нырание за манекеном и ныряние под препятствием	Теория Совершенствование техники ныряния под препятствием	2	16-21 апреля	
96-97	Нырание за манекеном и ныряние под препятствием	Теория Совершенствование техники ныряния под препятствием	2	16-21 апреля	
98-99	Спасение манекена с бортика бассейна	Теория Совершенствование техники оказания помощи утопающим	2	23-28 апреля	
100-101	Спасение манекена с бортика бассейна	Теория Совершенствование техники оказания помощи утопающим	2	23-28 апреля	
102-103	Спасение манекена с бортика бассейна	Теория Совершенствование техники оказания помощи утопающим	2	30 апреля – 05 мая	

104-105	Спасение манекена с бортика бассейна	Теория Совершенствование техники оказания помощи утопающим	2	07-12 мая	
106-107	Спасение манекена с бортика бассейна	Теория Совершенствование техники оказания помощи утопающим	2	07-12 мая	
108-109	Выполнение требований к уровню подготовки	Итоговый контроль	2	14-19 мая	
110-111	Плавание в одежде	Теория Совершенствование техники плавания в одежде	2	21-26 мая	
112	Плавание в одежде	Теория Совершенствование техники плавания в одежде	2	21-26 мая	
113	Плавание в одежде	Теория Совершенствование техники плавания в одежде	2	28-31 мая	
114	Плавание в одежде	Теория Совершенствование техники плавания в одежде	2	28-31 мая	

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