

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

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
МАОУ ДО «Центр плавания
«Дельфин»
Протокол № 3
от 07 марта 2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО
«Центр плавания «Дельфин»
И.Ю. Лодырев
Приказ от 19.03.2024
№ ДН-17-39/4

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности

Учебно-оздоровительное плавание
базовый уровень пятый год обучения

(название)

на 2024 – 2025 учебный год

Возраст обучающихся: 14-18 лет
Срок реализации: 1 год
Авторский коллектив
тренеры-преподаватели
Давлетшин Ринат Разимович
Зимницкий Евгений Сергеевич
Гильфанова Ольга Владимировна

(Ф.И.О. полностью)

Сургут
2024

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Учебно-оздоровительное плавание базовый уровень пятый год обучения» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и составлена на основе программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, допущенные Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту; методические пособия по обучению плаванию, рекомендованные Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания, комплексной программы оздоровительных и образовательно-воспитательных проектов «Вода – родная стихия», рекомендованной Московским государственным научно-исследовательским институтом семьи и воспитания.

Данная программа разработана с учетом особенностей возраста и уровня подготовки детей. Предназначена для обучающихся в возрасте 14-17 лет и решает задачи оздоровления и совершенствования техники плавания. Данная программа является продолжением обучения подготовки детей, ранее занимающихся в группах «учебно-оздоровительное плавание базовый уровень четвертый год обучения».

Срок реализации программы 1 год, объем программы 114 часов. Формы проведения занятий: очные.

В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение техникой всеми спортивными стилями плавания.

В процессе обучения применяется индивидуальный подход, как для наиболее выдающихся обучающихся, так и для детей, подходящих по возрастной категории, которые ранее не проходили обучение по данной направленности.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	Учебно-оздоровительное плавание базовый уровень пятый год обучения
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Давлетшин Ринат Разимович Зимницкий Евгений Сергеевич Круглякова Анастасия Алексеевна Пыхтина Любовь Игоревна
Год разработки	2024 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Рассмотрена на заседании педагогического совета от «07» марта 2024 г., протокол № 3. Утверждена приказом директора от «19» марта 2024 г. № ДН-17-39/4
Информация о наличии рецензии	Нет
Цель	Воспитать гармонично развитую личность обучающихся посредством формирования устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - укрепить здоровье обучающихся; - закрепить техники всех способов плавания; - способствовать развитию физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей); - формировать устойчивый интерес к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни; - воспитать морально – этические и волевые качества.
Ожидаемые результаты освоения программы	По окончанию программы, обучающиеся должны в совершенстве владеть всеми способами плавания, развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорости, силовых и координационных возможностей), сформирован устойчивый интерес к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.
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. А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Плавание. Программа. - М.: Советский спорт, 2009. 2. Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой: Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. –М.: Академия, 2005. 3. Викулов А.Д.: Плавание. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. 4. В.З. Афанасьев, Н.Ж. Булгакова, Л.П. Макаренко и др.; Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой; Рец.: Т.М. Абсалямов, В.С. Васильев, С.А. Гониянц: Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001. 5. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования (2006г.). 6. Плавание. Игровой метод обучения Авторы: Карпенко Е., Коротнова Т. и др. Серия: Библиотечка тренера Год издания: 2009. 7. http://plavanieinfo.ru/prikladnoe-plavanie.html
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения и др.)	Бассейн, ласты, моно ласты, плавательные трубки, плавательные доски, колобашки, плавательные лопатки, утяжелители, резина для плавания, свисток, секундомер.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Программа «Учебно-оздоровительное плавание базовый уровень пятый год обучения» физкультурно-спортивной направленности ориентирована на подростков в возрасте 14-17 лет. Программа разработана для обучающихся, имеющих сформированные навыки плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс) в целях дальнейшего совершенствования техники и скорости плавания и овладения дополнительным стилем плавания – баттерфляй.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

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

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. 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;

6. Постановление Администрации г. Сургута от 8 ноября 2016 г. N 8249 «Об утверждении программы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городе Сургуте на 2016 - 2021 годы» и Постановление Администрации города № 8189 от 14.10.2022

7. 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>)

8. 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>).

9. Годовой календарный график на 2024-2025 учебный год МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин»

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Квалификация педагогов соответствует профилю программы.

Актуальность программы:

Плавание является наиболее эффективным средством для развития физических качеств, воспитывается воля, характер, чувство товарищества, коллективизм. Одновременно развивается моторная и психическая сферы деятельности подростка. В «Основных направлениях развития охраны здоровья населения и перестройки общеобразовательной школы в области физического воспитания учащихся» подчеркнуто значение охраны здоровья детей и подростков, как важнейшего условия оздоровления всего населения.

Плавание спортивными способами полезно всем, поскольку содействует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата. Плавание развивает все группы мышц. Систематическое занятие плаванием совершенствуют координацию движений детей, а также улучшает психическое состояние в целом, что немаловажно в жизни, обеспечивает возможности для успешного сохранения и укрепления здоровья детей в процессе обучения. Данная программа является завершающей в цикле многолетней подготовки пловцов по программам учебно-оздоровительного плавания.

Новизна и отличительные особенности программы:

При составлении рабочей программы по учебно-оздоровительному плаванию использованы примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, допущенные Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту; методические пособия по обучению плаванию, рекомендованные Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания, комплексная программа оздоровительных и образовательно-воспитательных проектов «Вода – родная стихия», рекомендована Московским государственным научно-исследовательским институтом семьи и воспитания.

К занятиям учебно-оздоровительным плаванием пятого года обучения, допускаются обучающиеся, в возрасте от 14 до 17 лет, успешно окончившие программу учебно-оздоровительное плавание базовый уровень 4 год обучения. Либо вновь зачисленные обучающиеся, но по своей плавательной подготовке готовы осваивать данный уровень программы. На занятиях по плаванию применяется индивидуальный подход, как для наиболее выдающихся обучающихся, так и для обучающихся, испытывающие трудности в усвоении программного материала. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение всеми стилями плавания.

Продолжительность подготовки по данному направлению 1 год. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

Направленность: физкультурно-спортивная, направление учебно-оздоровительное плавание.

Уровень освоения программы: базовый уровень 5 год обучения

Адресат программы: программа составлена для детей 14-17-летнего возраста. На программу дополнительного образования принимаются дети, имеющие соответствующее медицинское заключение от участкового педиатра (или фельдшера детского сада) о допуске к занятиям в бассейне.

Количество обучающихся в группе: 8-10 человек

Срок освоения программы: 1 год

Объем программы: 114 часов

Режим занятий: 3 часа в неделю по 1 академическому часу

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса: учебный год начинается 01 сентября и заканчивается 31 мая. Образовательная деятельность обучающихся осуществляется в свободное от занятий время в общеобразовательных учреждениях, в соответствии с учебными планами и расписанием, утвержденным директором МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин». При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Обучение детей в учреждении производится в разновозрастных или разновозрастных группах, с разницей в возрасте 1-3 года. Группа может иметь переменный состав в течение года. Занятия организованы на большой ванне бассейна. Продолжительность занятий - 40 минут. В каникулярное время (кроме летних каникул с 1.06 по 31.08) занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием. Допускается изменение форм занятий, проведение воспитательных мероприятий, праздников на воде, соревнований, занятий с применением дистанционных технологий. Нерабочие и праздничные дни - в соответствии с Постановлениями Правительства РФ.

Цель: воспитание гармонично развитой личности обучающихся посредством формирования устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств.

Задачи программы:

Обучающие:

- закрепление техники всех способов плавания.

Развивающие:

- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей).

Воспитательные:

- укрепление здоровья и закаливание;

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;

- воспитание морально – этических и волевых качеств.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	4			
1.1.	Правила поведения и техник безопасности.		4		Предварительный контроль
2.	Практическая подготовка			104	
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка			6	Текущий контроль
2.2.	Техники плавания кролем на груди			12	Текущий контроль
2.3.	Техники плавания кролем на спине			12	Текущий контроль
2.4.	Техники плавания брассом			12	Текущий контроль
2.5.	Техники плавания баттерфляй			14	Текущий контроль
2.6.	Плавания в ластах			8	Текущий контроль
2.7.	Техника ныряния			8	Текущий контроль
2.8.	Повороты и стартовый прыжок			14	Текущий контроль
2.9.	Игры: - с всплыванием и лежанием на воде - с погружением в воду с головой - со скольжением и плаванием			6	Текущий контроль
2.10.	Плавание на выносливость (общую)			12	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. Теоретический раздел (4ч)

Название упражнений и основных признаков техники спортивных способов плавания. Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Дистанции в соревнованиях по плаванию.

Раздел 2. Практический раздел (104ч)

2.1 Общая и специальная подготовка

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «поплавок», скольжение стоя на полу. Движения рук («мельница») и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте и в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой («поплавок», «звездочка», «торпеда» и тд.).

Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Упражнения на суше. Игры и развлечения в воде. Проплывание отрезков 25-50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров

2.2 Плавание кролем на груди. Движения ног (сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна); то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Плавание с доской. Скольжение с движением ног. Гребковые движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Скольжение на груди с движением рук. проплывание отрезков с задержкой дыхания. Проплывание отрезков (до 15 м.) с дыханием через несколько циклов. Плавание с дыханием в каждом цикле. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой (с различными положениями другой руки, вдох в сторону руки, выполняющей гребок); то же, но вдох в сторону руки, прижатой к телу. Плавание кролем на груди с задержкой и различными вариантами дыхания. Плавание в полной координации.

2.3 Плавание кролем на спине. Движение ногами (с опорой о бортик бассейна). Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

2.4 Плавание брассом. Движение ног (у бортика, с помощью партнёра, после скольжения). Движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Плавание с помощью только ног (с доской, без доски) при различных положениях рук (на груди и на спине). Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты, стоя боком (спиной) к поворотному щиту; то же с подплыванием к щиту, с последующим толчком и скольжением.

2.5 Плавание способом дельфин. Движения рук (стоя на дне, скольжении). движения ног после скольжения и ныряния. Плавание с доской, без доски при помощи только ног при различных положениях рук, плавание при помощи только рук с задержкой дыхания. Согласование движений руками с дыханием (стоя на дне,

в сочетании с ходьбой). Проплывание отрезков до 15 метров способом дельфин с задержкой дыхания. Плавание в полной координации.

Комплекс специальных упражнений пловца. Имитация поворота при плавании способом дельфин. Нырание брассом и кролем. Стартовый прыжок со скольжением и выдохом на поверхность при плавании способом дельфин. Поворот при плавании способом дельфин.

Комплекс специальной физической подготовки пловца. Повороты при плавании избранным способом, подплывая к щиту с максимальной скоростью. Элементы игры в водное поло: ведение мяча, поднимание мяча из воды (снизу, нажимом на мяч сверху), передача и ловля мяча.

Раздел 3. Выполнение требований к уровню подготовки (6 ч.).

Практика: Выполнение упражнений, предъявляемых к обучающимся в целях отслеживания динамики к освоению программы.

Самостоятельно выполнять разминку пловца на суше. Сдача контрольных нормативов. Оценить овладение навыком надежного и длительного плавания. Знать правила проведения соревнований по плаванию. Освоить технику плавания брасс.

Тема 3.2. Игровые, соревновательные занятия (6 ч.).

Практика: Игры с мячами различного диаметра. «водное поло», «волейбол в воде», эстафеты. Игры на количество и скорость транспортировки предметов в воде с опорой и без. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы. Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем. Подготовка и участие в соревнованиях по плаванию среди обучающихся учреждения. Проведение тематических игровых занятий к праздникам.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты освоения программы. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий по 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 учебно-оздоровительному 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 учебно-оздоровительному 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.

Основной целью учебно-оздоровительного плавания является приобретение навыка надежного и длительного плавания. Реализация этой цели обеспечивается решением следующих задач: прочное освоение техники одного из способов спортивного плавания; приобретение умения плавать, используя второй спортивный способ; дальнейшее совершенствование разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты, финиш) и развитие координационных и кондиционных (главным образом, выносливости) способностей.

Из 40 минут урока не менее 35 минут следует проводить в воде. Остальное время отводится специальным упражнениям. При изучении таких умений, как стартовые прыжки, прыжки в воду, ныряние и плавание под водой, особое внимание следует уделять безопасности проведения занятий.

С обучающимися, успешно осваивающими плавательные навыки можно использовать более сложный материал.

Основная направленность	Умения и навыки
Плавание. На освоение техники плавания	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.
На развитие выносливости	Повторное проплывание отрезков 25 - 50 м по 2 - 6 раз; 100 - 150 м по 3 - 4 раза. Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде.
На развитие координационных способностей	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.
Знания	Название упражнения и основных признаков техники. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя.
Самостоятельные занятия	Упражнения на совершенствование техники плавания и развитие двигательных способностей.
На овладение организаторскими умениями	Помощь в подготовке мест занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований.

Комплекс организационно-педагогических условий

Количество учебных недель: 38

Количество учебных дней: 76

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 01.09.2024-31.12.2024

2 полугодие – 08.01.2025-31.05.2025

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	2-7	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Вводный инструктаж по технике безопасности Первичный инструктаж	большая ванна бассейна	текущий
2	09	2-7	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Входной контроль	большая ванна бассейна	этапный тестирование
3	09	2-7	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Входной контроль	большая ванна бассейна	этапный тестирование
4	09	09-14	согласно расписания для каждой группы	очная	1	История развития плавания. Рассказ техники кроль на груди и спине.	большая ванна бассейна	текущий
5	09	09-14	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Работа ног кролем на груди с опорой, без дыхания, с дыханием.	большая ванна бассейна	текущий
6	09	09-14	согласно	очная	1	ОФП СФП	большая ванна	текущий

			расписания для каждой группы			Кроль на груди без дыхания, с дыханием	бассейна	
7	09	16-21	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Работа рук кролем на груди	большая ванна бассейна	текущий
8	09	16-21	Согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Кролем на груди в полной координации	большая ванна бассейна	текущий
9	09	16-21	Согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание на ногах кролем на груди	большая ванна бассейна	текущий
10	09	23-28	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Кролем на груди в полной координации	большая ванна бассейна	текущий
11	09	23-28	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание на ногах кролем на спине	большая ванна бассейна	текущий
12	09	23-28	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Кролем на спине в полной координации	большая ванна бассейна	текущий
13	09,10	30-05	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Техника плавания кролем на спине на руках	большая ванна бассейна	текущий
14	09,10	30-05	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Согласование движений ногами с работой руками на спине	большая ванна бассейна	текущий
15	09,10	30-05	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Согласование движений ногами с работой руками на спине	большая ванна бассейна	текущий

16	10	07-12	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Кроль на спине в полной координации	большая ванна бассейна	текущий
17	10	07-12	по отдельному плану	очная	1	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	большая ванна бассейна	текущий
18	10	07-12	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование техники старта с воды и поворотов кролем на спине	большая ванна бассейна	текущий
19	10	14-19	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП. Рассказ техники брасс и баттерфляй.	большая ванна бассейна	текущий
20	10	07-12	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Движения рук и ног в брассе.	большая ванна бассейна	текущий
21	10	07-12	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Движения рук и ног в брассе.	большая ванна бассейна	текущий
22	10	21-26	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Упражнения на технику брасс.	большая ванна бассейна	текущий
23	10	21-26	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Упражнения на технику брасс.	большая ванна бассейна	текущий
24	10	21-26	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Упражнения на технику брасс.	большая ванна бассейна	текущий
25	10,11	28-02	согласно	очная	1	ОФП СФП	большая ванна	текущий

			расписания для каждой группы			Плавание брассом в полной координации	бассейна	
26	10,11	28-02	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание баттерфляем на ногах	большая ванна бассейна	текущий
27	10,11	28-02	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание баттерфляем на руках	большая ванна бассейна	текущий
28	11	04-09	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание баттерфляем на ногах и руках.	большая ванна бассейна	текущий
29	11	04-09	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание баттерфляем на ногах и руках	большая ванна бассейна	текущий
30	11	04-09	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание баттерфляем в полной координации	большая ванна бассейна	текущий
31	11	11-16	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание баттерфляем в полной координации	большая ванна бассейна	текущий
32	11	11-16	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Подвижные игры в воде, эстафеты.	большая ванна бассейна	текущий
33	11	11-16	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «мятником»	большая ванна бассейна	текущий
34	11	18-23	согласно расписания для	очная	1	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов	большая ванна бассейна	текущий

			каждой группы			«маятником»		
35	11	18-23	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория. Совершенствование плаванию в ластах	большая ванна бассейна	текущий
36	11	18-23	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория. Совершенствование плаванию в ластах	большая ванна бассейна	текущий
37	11	25-30	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория. Совершенствование плаванию в ластах	большая ванна бассейна	текущий
38	11	25-30	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория Совершенствование техники ныряния	большая ванна бассейна	текущий
39	11	25-30	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория Совершенствование техники ныряния	большая ванна бассейна	текущий
40	12	02-07	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория Совершенствование техники ныряния	большая ванна бассейна	текущий
41	12	02-07	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Рассказ техники стартов и поворотов	большая ванна бассейна	текущий
42	12	02-07	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	большая ванна бассейна	текущий
43	12	09-14	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	большая ванна бассейна	текущий

44	12	09-14	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание кролем на груди в координации на задержке дыхания	большая ванна бассейна	текущий
45	12	09-14	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание в ластах кролем на груди.	большая ванна бассейна	текущий
46	12	16-21	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание отрезков по 50 метров кролем на груди	большая ванна бассейна	текущий
47	12	16-21	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание отрезков по 100 метров кролем на груди	большая ванна бассейна	текущий
48	12	16-21	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание отрезков по 150 метров кролем на груди	большая ванна бассейна	текущий
49	12	23-28	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание отрезков по 200 метров кролем на груди	большая ванна бассейна	текущий
50	12	23-28	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание отрезков по 300 метров кролем на груди	большая ванна бассейна	текущий
51	12	23-28	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Игры, способствующие освоению техники плавания.	большая ванна бассейна	текущий
52	12,01	30-11	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Упражнения на согласование движений брассом.	большая ванна бассейна	текущий
53	12,01	30-11	согласно	очная	1	ОФП СФП	большая ванна	текущий

			расписания для каждой группы			Упражнения на согласование движений брассом.	бассейна	
54	12,01	30-11	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание брассом в полной координации	большая ванна бассейна	текущий
55	01	13-18	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Повторный инструктаж по технике безопасности ИОТ-003-2015, ИОТ-004-15	большая ванна бассейна	текущий
56	01	13-18	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание брассом в полной координации	большая ванна бассейна	текущий
57	01	13-18	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание брассом в полной координации	большая ванна бассейна	текущий
58	01	20-25	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание брассом в полной координации	большая ванна бассейна	текущий
59	01	20-25	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание баттерфляем на ногах в ластах.	большая ванна бассейна	текущий
60	01	20-25	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание баттерфляем на руках.	большая ванна бассейна	текущий
61	01	27-01	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Промежуточный контроль	большая ванна бассейна	этапный тестирование
62	01	27-01	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Промежуточный контроль	большая ванна бассейна	этапный тестирование

63	01	27-01	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание баттерфляем на ногах в ластах.	большая ванна бассейна	текущий
64	02	03-08	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание баттерфляем на руках.	большая ванна бассейна	текущий
65	02	03-08	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание баттерфляем в координации	большая ванна бассейна	текущий
66	02	03-08	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание баттерфляем в координации в ластах	большая ванна бассейна	текущий
67	02	10-15	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Игры, эстафеты, способствующие освоению техники плавания.	большая ванна бассейна	текущий
68	02	10-15	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	большая ванна бассейна	текущий
69	02	10-15	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	большая ванна бассейна	текущий
70	02	17-22	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Игры на воде.	большая ванна бассейна	текущий
71	02	17-22	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание кролем на груди различными гребковыми движениями руками	большая ванна бассейна	текущий
72	02	17-22	согласно	очная	1	ОФП СФП	большая ванна	текущий

			расписания для каждой группы			Плавание кролем на груди на согласование движений	бассейна	
73	02	24-01	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание кролем на груди на согласование движений	большая ванна бассейна	текущий
74	02	24-01	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание кролем на груди в полной координации	большая ванна бассейна	текущий
75	02	24-01	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание кролем на груди в полной координации	большая ванна бассейна	текущий
76	03	03-08	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание кролем на груди в полной координации	большая ванна бассейна	текущий
77	03	03-08	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	большая ванна бассейна	текущий
78	03	03-08	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	большая ванна бассейна	текущий
79	03	10-15	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Техника плавания кролем на спине.	большая ванна бассейна	текущий
80	03	10-15	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Согласование движения ногами с работой руками на спине.	большая ванна бассейна	текущий
81	03	10-15	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание кролем на спине в полной координации.	большая ванна бассейна	текущий

			каждой группы					
82	03	17-22	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Техника плавания кролем на спине.	большая ванна бассейна	текущий
83	03	17-22	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание кролем на спине в полной координации.	большая ванна бассейна	текущий
84	03	17-22	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Согласование движения ногами с работой руками на спине.	большая ванна бассейна	текущий
85	03	24-29	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование техники старта с воды и поворотов в кроле на спине.	большая ванна бассейна	текущий
86	03	24-29	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Игры, способствующие освоению техники плавания. Игра «Щука и караси»	большая ванна бассейна	текущий
87	03	24-29	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория. Совершенствование плаванию в ластах	большая ванна бассейна	текущий
88	03,04	31-05	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория. Совершенствование плаванию в ластах	большая ванна бассейна	текущий
89	03,04	31-05	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория. Совершенствование плаванию в ластах	большая ванна бассейна	текущий
90	03,04	31-05	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория. Совершенствование плаванию в ластах	большая ванна бассейна	текущий

91	04	07-12	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория. Совершенствование плаванию в ластах	большая ванна бассейна	текущий
92	04	07-12	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория Совершенствование техники ныряния	большая ванна бассейна	текущий
93	04	07-12	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория Совершенствование техники ныряния	большая ванна бассейна	текущий
94	04	14-19	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория Совершенствование техники ныряния	большая ванна бассейна	текущий
95	04	14-19	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория Совершенствование техники ныряния	большая ванна бассейна	текущий
96	04	14-19	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория Совершенствование техники ныряния	большая ванна бассейна	текущий
97	04	21-26	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование техники стартов и поворотов в кроле на спине, кроле на груди и брассе.	большая ванна бассейна	текущий
98	04	21-26	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание кролем на груди в координации на задержке дыхания	большая ванна бассейна	текущий
99	04	21-26	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание кролем на груди в координации на задержке дыхания	большая ванна бассейна	текущий
100	04,05	28-03	согласно	очная	1	ОФП СФП	большая ванна	текущий

			расписания для каждой группы			Плавание в ластах кролем на груди.	бассейна	
101	04,05	28-03	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание в ластах кролем на груди.	большая ванна бассейна	текущий
102	04,05	28-03	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание в ластах кролем на груди.	большая ванна бассейна	текущий
103	05	05-10	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание отрезков по 100 метров кролем на груди	большая ванна бассейна	текущий
104	05	05-10	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание отрезков по 200 метров кролем на груди	большая ванна бассейна	текущий
105	05	05-10	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание отрезков по 300 метров кролем на груди	большая ванна бассейна	текущий
106	05	12-17	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание отрезков по 400 метров кролем на груди	большая ванна бассейна	текущий
107	05	12-17	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Игры, эстафеты, способствующие освоению техники плавания.	большая ванна бассейна	текущий
108	05	12-17	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Игры, эстафеты, способствующие освоению техники плавания.	большая ванна бассейна	текущий
109	05	19-24	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Игры, эстафеты, способствующие освоению техники плавания.	большая ванна бассейна	текущий

110	05	19-24	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Итоговый контроль	большая ванна бассейна	этапный тестирование
111	05	19-24	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Итоговый контроль	большая ванна бассейна	этапный тестирование
112	05	26-31	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Игры, эстафеты, способствующие освоению техники плавания.	большая ванна бассейна	текущий
113	05	26-31	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Игры, эстафеты, способствующие освоению техники плавания.	большая ванна бассейна	текущий
114	05	26-31	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Игры, эстафеты, способствующие освоению техники плавания.	большая ванна бассейна	текущий

Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие бассейна для учебных занятий, отвечающего требованиям СанПин;
- наличие систем хранения для снаряжения и оборудования, используемого на занятиях;
- наличие необходимого снаряжения и оборудования согласно списку;
- наличие учебно-методической базы: качественные иллюстрированные плакаты «Техника плавания способом кроль на груди», «Техника плавания способом кроль на спине», «Техника плавания способом брасс», «Техника плавания способом баттерфляй», другой наглядный материал, подборка видео уроков, методическая литература.

Методическое обеспечение программы:

Качественное, быстрое и эффективное решение задач по успешному закреплению и совершенствованию обучающимися навыков плавания зависит от использования тренером-преподавателем методов обучения.

К основным методам обучения, в основе которых лежит способ организации занятий плаванием, относятся: словесный, наглядный и практический метод

Словесный метод: рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет (содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают обучающимся понять, представить и осознать отдельные или согласованные двигательные действия для правильного их воспроизведения).

Использование словесного метода помогает тренеру-преподавателю создать у обучающихся представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, проанализировать и устранить ошибки.

Особенности специфики плавания предусматривают использование словесного метода (объяснения, разбор и оценка действий, обучающихся) проводятся в подготовительной и заключительной частях занятия на суше. В воде возможно применение только кратких указаний и распоряжений, лаконичных команд, подсчет, так как для обучающихся в водной среде ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохлаждения.

Наглядный метод: показ отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники способов плавания, кино- и видеоматериалов, в том числе соревнований квалифицированных пловцов, учебных, наглядных пособий, демонстрация (живой показ, пример), жестикуляция, применение дополнительных ориентиров.

Использование наглядных методов помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемом движении, развивают наблюдательность, что особенно важно при изучении техники способов плавания. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Образное объяснение и наглядное восприятие помогает обучающимся быстро понять структуру движения, что будет способствовать быстрому и прочному его освоению. Роль наглядного метода обучения является

эффективной формой обучения, так как у обучающихся данного возраста развито понимание техники движения.

Практический метод: в процессе обучения предполагает активную двигательную деятельность обучающихся. Данную группу составляют: *метод упражнений, целостный и расчленённый методы разучивания; соревновательный метод; игровой метод.*

Метод упражнения условно разделяется на две подгруппы: I группа – упражнения, преимущественно направленные на многократное повторение упражнений, способствующих закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого способа плавания; II группа – упражнения, преимущественно направленные на развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

Расчленённый и целостный методы разучивания:

метод расчленённого изучения (основа - подводящие упражнения) облегчает освоение техники способов плавания, уменьшает в образовательном процессе количество допускаемых обучающимися ошибок; освоение отдельных действий, технических элементов расширяет координационные возможности и двигательный опыт обучающихся. Данный метод в целом сокращает сроки обучения, повышает его качество и эффективность;

целостный метод разучивания применяется на завершающих этапах освоения техники способов плавания, после изучения отдельных ее элементов. В данный этап обучения входит плавание различными способами в полной координации, плавание с помощью движений ногами и руками, а также с различными вариантами сочетания этих движений. Целостный метод выполнения плавательных движений направлен на совершенствование техники плавания.

Игровой и соревновательный методы широко применяются в целях повышения эмоциональности и динамичности занятий плаванием. Предварительное разучивание упражнений, двигательных действий перед их использованием в игровой или соревновательной деятельности является общим обязательным правилом. В большей мере на данном этапе обучения применяют соревновательный метод.

Для соревновательного метода характерны: достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей; умение использовать особенности своей физической и психологической подготовленности в борьбе за лидерство. Использование данного метода направлено на воспитание морально-волевых качеств обучающихся, содействуя воспитанию воли, решительности, настойчивости в достижении цели, самообладания, этических норм поведения.

Для игрового метода характерны: сюжетная организация деятельности, соперничество и эмоциональностью, проявляемых во время игры; вариативное применением полученных умений и навыков в изменяющихся условиях игры; комплексное воздействие на организм для повышения общей физической подготовленности и совершенствование физических качеств; творчество, инициатива и самостоятельность в принятии решения в игровых ситуациях; комплексное воспитание морально-волевых качеств, сознательности и дисциплины, чувства товарищества, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Его используют во время проведения тематических мероприятий.

Все перечисленные методы обучения плаванию тесно взаимосвязаны. Комплексное использование методов в процессе изучения и совершенствования техники плавания позволяет наиболее быстро и в совершенстве овладеть обучающимся сложными двигательными действиями в плавании.

На занятиях по плаванию используются следующие формы организации обучающихся:

1. Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий). Эта форма не только развивает физические качества пловца, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремлённость, активность и др.

2. Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей в технике плавания, а также для совершенствования отдельных физических и морально-волевых качеств.

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в большом бассейне. Помещения бассейна оборудованы необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды и воздуха, влажность в соответствии с техническими требованиями.

Для отражения количественных показателей необходимого снаряжения и оборудования в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости группы);

Г — комплект, необходимый для работы в подгруппах групп, насчитывающих несколько обучающихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1.	Авторские рабочие программы по плаванию	Д
1.2.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, плаванию	Д
1.3.	Методические издания по физической культуре в целом и плаванию в частности для тренера-преподавателя	Д
1.4.	Наглядные стенды с выполнением техники плавания и разучивания отдельных элементов	Д
2.	Учебно-тренировочное оборудование	
2.1.	Разделительные дорожки	Г
2.2.	Доски для плавания	К
2.3.	Колобашки для плавания	К
2.4.	Ласты	К
2.5.	Лопатки для плавания	К
2.6.	Восьмерки для плавания	К

2.7.	Утяжелители для рук и ног	К
2.8.	Резина для плавания	К

Требования к специальной одежде обучающихся: купальный костюм, шапочка, очки для плавания.

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий (в дни отмены занятий в связи с распоряжениями Роспотребнадзора об объявлении карантин) используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, Skype - общение, E-mail, облачные сервисы и т.д.).

Примерный план с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

№ п/п	Тема	Ресурс, задания	Средств коммуникации (соц. сеть, электронная почта)	Форма контроля
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию. Первичный инструктаж. Организация занимающихся.	Презентация	Электронная почта	Теоретическое задание
2	Упражнения Кифута	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание
3	Совершенствование техник и плавания кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание
4	Совершенствование техники плавания в ластах (коротких, классических)	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание
5	Совершенствование навыка дыхания	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание
6	Совершенствование техники выполнения разворотов	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание
7	Совершенствование техники выполнения стартовых прыжков	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание

Воспитательный компонент

Воспитательная работа в дополнительном образовании представлена в реализации принципа совместной деятельности тренера-преподавателя, родителя и обучающегося. Работа с родителями немаловажный компонент успешного обучения. В целях транслирования результатов освоения программы обучающимися, родители (законные представители) приглашаются на открытые занятия, на соревнования среди обучающихся. Проводятся мероприятия

совместные с родителями – эстафеты на воде, дистанционные конкурсы, онлайн-активности. В учебный план включены соревнования среди обучающихся центра плавания «Дельфин» - «Осенний марафон», приуроченный к празднованию Дня народного единства, «Новогодние старты», «Весенняя капель», а также тематические занятия, посвященные празднованию 23 февраля и 8 марта.

Тренером-преподавателем поддерживается регулярное информационное обеспечение учебно-тренировочного процесса в родительских чатах в мессенджерах.

Помимо прочего, обучающиеся учатся навыку самоконтроля, соблюдению правил личной и общественной гигиены. На игровых и соревновательных занятиях – учатся навыку межличностного взаимодействия, умению работать в команде, поддерживать друг друга.

Формы промежуточной аттестации и итогового контроля

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений и навыков; определение способностей.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- контрольные тесты.

Диагностика проводится с каждым обучающимся. Данные педагог заносит в протокол требований к уровню подготовки обучающихся.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течении всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- беседа;
- практическое занятие;
- соревнования.

Промежуточный контроль предусмотрен один раз в год (декабрь) с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Форма:

- опрос;
- беседа;
- практическое занятие;
- соревнования.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе с целью выявления уровня прохождения обучающимся материала по итогам учебного года.

Формы:

- открытое занятие для родителей
- анализ участия обучающихся в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится с каждым обучающимся. Данные педагог заносит в протокол сдачи контрольно-переводных испытаний.

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, успешно освоившие дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу учебно-оздоровительного плавания, базового уровня 5 года обучения, могут переводиться на программу прикладное плавание.

Содержание контроля	Оценка уровня освоения	
	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>
Плавание вольным стилем 50 м	0.45,75	0.47,50
Кроль на спине 50 м	0.52,20	0.53,00
Брасс 50 м	0.55,75	0.57,50
Умение контролировать свой пульс	+	+
«Дистанция здоровья» вольным стилем медленный темп – ЧСС 100, средний темп – ЧСС 105, интенсивный темп – ЧСС 115, приходящий в норму через 4-5 мин	600 м	500 м

Кроме этого достижения проявляются в том, что обучающийся поступил в группу спортивного плавания в учреждение спортивной направленности, попадание ребенка в сборную команду своего общеобразовательного учреждения, проявил себя на соревнованиях, выполнения требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "ГТО" в виде испытания (тест) Плавание и т.д.

Список литературы

Для тренера-преподавателя:

1. А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Плавание. Программа. - М.: Советский спорт, 2009.
2. Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой: Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. –М.: Академия, 2005.
3. Викулов А.Д.: Плавание. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.
4. В.З. Афанасьев, Н.Ж. Булгакова, Л.П. Макаренко и др.; Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой; Рец.: Т.М. Абсалямов, В.С. Васильев, С.А. Гониянц: Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
5. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования (2006г.).
6. Плавание. Игровой метод обучения, Карпенко Е., Коротнова Т. и др.2009.
7. <http://plavanieinfo.ru/prikladnoe-plavanie.html>

Для обучающихся и родителей (законных представителей)

Интернет-источники

1. <http://swim-video.ru/> - видео по плаванию
2. https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html электронный учебник «Плавание»
3. http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php - сайт о плавании
4. <http://plavanieinfo.ru/> - всё о плавании и влиянии на здоровье
5. <https://www.studmed.ru/science/fizicheskaya-kultura-i-sport/plavanie> - литература о плавании
6. <http://swim7.narod.ru/> - сайт тренеров по обучению плаванию.