

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
№ ДП-17-39/4



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности

Прикладное плавание
стартовый уровень

(название)

на 2024 – 2025 учебный год

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель

Тренер-преподаватель

Зимницкий Евгений Сергеевич

(Ф.И.О. полностью)

Сургут
2024

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Прикладное плавание стартовый уровень» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и составлена на основе программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, допущенных Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту; методических пособий по обучению плаванию, рекомендованных 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 расширения двигательного опыта в плавании. Данная программа является продолжением обучения подготовки детей, ранее занимающихся в группах «учебно-оздоровительное плавание».

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 приобретение основ теоретических и практических знаний по прикладному плаванию.

В процессе обучения применяется индивидуальный подход, как для наиболее выдающихся обучающихся, так и для подростков, подходящих по возрастной категории, которые ранее не проходили обучение по данной направленности. Также в индивидуальном порядке допускаются подростки не соответствующие возрастной категории, но имеющие достаточный уровень плавательной подготовки. Например, обучающиеся, ранее занимавшиеся спортивным плаванием.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	Прикладное плавание стартовый уровень
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Стартовый
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Давлетшин Ринат Разимович Зимницкий Евгений Сергеевич
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	Формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование
Задачи	-приобрести основы теоретических и практических знаний по прикладному плаванию; -расширить двигательный опыт, обеспечить общую и прикладную физическую подготовленность; -формировать осознанные потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни; -воспитать нравственные, физические, психические качества, необходимые для личностного и профессионального развития; -приобрести опыт 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. Прикладное плавание: учебно-методическое пособие /Е.П. Столярова, Г.Н. Нижник. - Елец, 2014. - 59с. 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. http://plavanieinfo.ru/prikladnoe-plavanie.html 14. http://studopedia.ru/4_83842_voenno-prikladnoe-plavanie.html 15. http://www.physical-education.ru/voenno-prikladnoe_plavanie.html
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Бассейн, 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, акванудлы, скамейки, футболки.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Программа «Прикладное плавание стартовый уровень» предназначена для решения задачи оздоровления и обучения прикладному плаванию подростков 14-17 лет, имеющих общую плавательную подготовку.

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:

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.

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.

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 обще подготовительных 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.

Новизна и отличительные особенности данной программы

Программа предназначена для обучающихся, которые прошли программный курс «учебно-оздоровительное плавание», а также для вновь пришедших обучающихся, которые по своему возрасту и физической подготовке (входному контролю) соответствуют требованиям программы. Все программы рассчитаны на обучение прикладному плаванию в 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.

Направленность: физкультурно-спортивная, направление прикладное плавание.

Уровень освоения программы: стартовый

Адресат программы - программа предназначена для подростков 14-17-летнего возраста. На программу дополнительного образования принимаются обучающиеся, имеющие соответствующее медицинское заключение от участкового педиатра (или фельдшера школы) 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: 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	4	2		
1.1.	Правила поведения и техник безопасности.		2		Предварительный контроль
2.	Практическая подготовка	110		110	
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 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.	Ныряние 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
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).

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. Практический раздел (110ч)

2.1 Общая и 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.

2.2 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 всплытия. 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.

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

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

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.

Планируемые результаты освоения программы

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, накоплению 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.

Комплекс организационно-педагогических условий

Количество учебных недель: 38

Количество учебных дней: 114

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	ОФП СФП Совершенствование плавания брассом	большая ванна бассейна	текущий
5	09	09-14	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование плавания брассом	большая ванна бассейна	текущий
6	09	09-14	согласно расписания для	очная	1	ОФП СФП Совершенствование плавания брассом	большая ванна бассейна	текущий

			каждой группы					
7	09	16-21	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование плавания брассом	большая ванна бассейна	текущий
8	09	16-21	Согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование плавания брассом	большая ванна бассейна	текущий
9	09	16-21	Согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование плавания брассом	большая ванна бассейна	текущий
10	09	23-28	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование плавания брассом на спине	большая ванна бассейна	текущий
11	09	23-28	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование плавания брассом на спине	большая ванна бассейна	текущий
12	09	23-28	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование плавания брассом на спине	большая ванна бассейна	текущий
13	09,10	30-05	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование плавания брассом на спине	большая ванна бассейна	текущий
14	09,10	30-05	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование плавания брассом на спине	большая ванна бассейна	текущий
15	09,10	30-05	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование плавания брассом на спине	большая ванна бассейна	текущий

16	10	07-12	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование плавания брассом на спине	большая ванна бассейна	текущий
17	10	07-12	по отдельному плану	очная	1	ОФП СФП Совершенствование плавания брассом на спине	большая ванна бассейна	текущий
18	10	07-12	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование плавания брассом на спине	большая ванна бассейна	текущий
19	10	14-19	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП. Совершенствование плавания на боку	большая ванна бассейна	текущий
20	10	14-19	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП. Совершенствование плавания на боку	большая ванна бассейна	текущий
21	10	14-19	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП. Совершенствование плавания на боку	большая ванна бассейна	текущий
22	10	21-26	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП. Совершенствование плавания на боку	большая ванна бассейна	текущий
23	10	21-26	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП. Совершенствование плавания на боку	большая ванна бассейна	текущий
24	10	21-26	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП. Совершенствование плавания на боку	большая ванна бассейна	текущий
25	10,11	28-02	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование плавания в ластах кролем на груди	большая ванна бассейна	текущий

26	10,11	28-02	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование плавания в ластах кролем на груди	большая ванна бассейна	текущий
27	10,11	28-02	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование плавания в ластах кролем на груди	большая ванна бассейна	текущий
28	11	04-09	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование плавания в ластах кролем на груди	большая ванна бассейна	текущий
29	11	04-09	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование плавания в ластах кролем на груди	большая ванна бассейна	текущий
30	11	04-09	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование плавания в ластах кролем на груди	большая ванна бассейна	текущий
31	11	11-16	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование плавания в ластах кролем на спине	большая ванна бассейна	текущий
32	11	11-16	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование плавания в ластах кролем на спине	большая ванна бассейна	текущий
33	11	11-16	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование плавания в ластах кролем на спине	большая ванна бассейна	текущий
34	11	18-23	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование плавания в ластах кролем на спине	большая ванна бассейна	текущий
35	11	18-23	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование плавания в ластах кролем на спине	большая ванна бассейна	текущий

36	11	18-23	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование плавания в ластах кролем на спине	большая ванна бассейна	текущий
37	11	25-30	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование плавания в ластах баттерфляем	большая ванна бассейна	текущий
38	11	25-30	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование плавания в ластах баттерфляем	большая ванна бассейна	текущий
39	11	25-30	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование плавания в ластах баттерфляем	большая ванна бассейна	текущий
40	12	02-07	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование плавания в ластах баттерфляем	большая ванна бассейна	текущий
41	12	02-07	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование плавания в ластах баттерфляем	большая ванна бассейна	текущий
42	12	02-07	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование плаванию в ластах баттерфляем	большая ванна бассейна	текущий
43	12	09-14	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование отрезков в ластах по 100 метров	большая ванна бассейна	текущий
44	12	09-14	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование отрезков в ластах по 100 метров	большая ванна бассейна	текущий
45	12	09-14	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование отрезков в ластах по 200 метров	большая ванна бассейна	текущий

46	12	16-21	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование отрезков в ластах по 200 метров	большая ванна бассейна	текущий
47	12	16-21	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование отрезков в ластах по 300 метров	большая ванна бассейна	текущий
48	12	16-21	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование отрезков в ластах по 300 метров	большая ванна бассейна	текущий
49	12	23-28	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Обучение плавания в моноласте	большая ванна бассейна	текущий
50	12	23-28	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Обучение плавания в моноласте	большая ванна бассейна	текущий
51	12	23-28	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Обучение плавания в моноласте	большая ванна бассейна	текущий
52	12,01	30-11	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Обучение плавания в моноласте	большая ванна бассейна	текущий
53	12,01	30-11	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Повторный инструктаж по технике безопасности ИОТ-003-2015, ИОТ-004-15	большая ванна бассейна	текущий
54	12,01	30-11	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование плавания брассом	большая ванна бассейна	текущий
55	01	13-18	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Обучение плавания со спасательным буюм (кругом)	большая ванна бассейна	текущий

56	01	13-18	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Обучение плавания со спасательным буюм (кругом)	большая ванна бассейна	текущий
57	01	13-18	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Обучение плавания со спасательным буюм (кругом)	большая ванна бассейна	текущий
58	01	20-25	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Обучение плавания со спасательным буюм (кругом)	большая ванна бассейна	текущий
59	01	20-25	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Обучение плавания со спасательным буюм (кругом)	большая ванна бассейна	текущий
60	01	20-25	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Обучение плавания со спасательным буюм (кругом)	большая ванна бассейна	текущий
61	01	27-01	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Обучение плавания со спасательным буюм (кругом)	большая ванна бассейна	текущий
62	01	27-01	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Обучение плавания со спасательным буюм (кругом)	большая ванна бассейна	текущий
63	01	27-01	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Промежуточный контроль	большая ванна бассейна	этапный тестирование
64	02	03-08	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Промежуточный контроль	большая ванна бассейна	этапный тестирование
65	02	03-08	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Обучение преодоления подводных препятствий	большая ванна бассейна	текущий

66	02	03-08	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Обучение преодоления подводных препятствий	большая ванна бассейна	текущий
67	02	10-15	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Обучение преодоления подводных препятствий	большая ванна бассейна	текущий
68	02	10-15	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Обучение преодоления подводных препятствий	большая ванна бассейна	текущий
69	02	10-15	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Обучение преодоления подводных препятствий	большая ванна бассейна	текущий
70	02	17-22	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Обучение преодоления подводных препятствий	большая ванна бассейна	текущий
71	02	17-22	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Обучение преодоления подводных препятствий	большая ванна бассейна	текущий
72	02	17-22	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Обучение преодоления подводных препятствий	большая ванна бассейна	текущий
73	02	24-01	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория Обучения метания спасательного мяча (круга)	большая ванна бассейна	текущий
74	02	24-01	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория Обучения метания спасательного мяча (круга)	большая ванна бассейна	текущий
75	02	24-01	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория Обучения метания спасательного мяча (круга)	большая ванна бассейна	текущий

76	03	03-08	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория Обучения метания спасательного мяча (круга)	большая ванна бассейна	текущий
77	03	03-08	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория Обучение техники транспортировки «утопающего».	большая ванна бассейна	текущий
78	03	03-08	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория Обучение техники транспортировки «утопающего».	большая ванна бассейна	текущий
79	03	10-15	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория Обучение техники транспортировки «утопающего».	большая ванна бассейна	текущий
80	03	10-15	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория Обучение техники транспортировки «утопающего».	большая ванна бассейна	текущий
81	03	10-15	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория Обучение техники транспортировки «утопающего».	большая ванна бассейна	текущий
82	03	17-22	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория Обучение техники транспортировки «утопающего».	большая ванна бассейна	текущий
83	03	17-22	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория Обучение техники транспортировки «утопающего».	большая ванна бассейна	текущий
84	03	17-22	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория Обучение техники транспортировки «утопающего».	большая ванна бассейна	текущий
85	03	24-29	согласно	очная	1	Теория	большая ванна	текущий

			расписания для каждой группы			Обучение техники транспортировки «утопающего».	бассейна	
86	03	24-29	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория Обучение техники транспортировки «утопающего».	большая ванна бассейна	текущий
87	03	24-29	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование техники ныряния под препятствием	большая ванна бассейна	текущий
88	03,04	31-05	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование техники ныряния под препятствием	большая ванна бассейна	текущий
89	03,04	31-05	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование техники ныряния под препятствием	большая ванна бассейна	текущий
90	03,04	31-05	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование техники ныряния под препятствием	большая ванна бассейна	текущий
91	04	07-12	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование техники ныряния под препятствием	большая ванна бассейна	текущий
92	04	07-12	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование техники ныряния под препятствием	большая ванна бассейна	текущий
93	04	07-12	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование техники ныряния под препятствием	большая ванна бассейна	текущий
94	04	14-19	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование техники ныряния под препятствием	большая ванна бассейна	текущий

95	04	14-19	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование техники ныряния под препятствием	большая ванна бассейна	текущий
96	04	14-19	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование техники ныряния под препятствием	большая ванна бассейна	текущий
97	04	21-26	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория Обучение техники оказания помощи утопающим	большая ванна бассейна	текущий
98	04	21-26	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория Обучение техники оказания помощи утопающим	большая ванна бассейна	текущий
99	04	21-26	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория Обучение техники оказания помощи утопающим	большая ванна бассейна	текущий
100	04,05	28-03	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория Обучение техники оказания помощи утопающим	большая ванна бассейна	текущий
101	04,05	28-03	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория Обучение техники оказания помощи утопающим	большая ванна бассейна	текущий
102	04,05	28-03	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория Обучение техники оказания помощи утопающим	большая ванна бассейна	текущий
103	05	05-10	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория Обучение техники оказания помощи утопающим	большая ванна бассейна	текущий
104	05	05-10	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория Обучение техники оказания помощи утопающим	большая ванна бассейна	текущий

105	05	05-10	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория Обучение техники оказания помощи утопающим	большая ванна бассейна	текущий
106	05	12-17	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория Обучение техники оказания помощи утопающим	большая ванна бассейна	текущий
107	05	12-17	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Итоговый контроль	большая ванна бассейна	этапный тестирование
108	05	12-17	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Итоговый контроль	большая ванна бассейна	этапный тестирование
109	05	19-24	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория Обучение техники плавания в одежде	большая ванна бассейна	текущий
110	05	19-24	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория Обучение техники плавания в одежде	большая ванна бассейна	текущий
111	05	19-24	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория Обучение техники плавания в одежде	большая ванна бассейна	текущий
112	05	26-31	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование техники плавания в одежде	большая ванна бассейна	текущий
113	05	26-31	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование техники плавания в одежде	большая ванна бассейна	текущий
114	05	26-31	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование техники плавания в одежде	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 спасения утопающих» и другой наглядный материал, 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 группах, 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.	Спасательный буй (круг)	Г
2.6.	Моноласта	Г
2.7.	Подводные препятствия	Г
2.8.	Манекен	Г

Требования к специальной одежде обучающихся – купальный костюм, шапочка, очки для плавания, чистая одежда (трико, кофта с длинным рукавом, носки).

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий (в дни отмены занятий в связи с распоряжениями Роспотребнадзора об объявлении карантинных) 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 и спине	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание
4	Техника плавания со спасательным бумом (кругом)	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание
5	Преодоления подводных препятствий	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание
6	Техники транспортировки «утопающего»	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание
7	Техники оказания помощи «утопающим»	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, семейные праздники, 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», тематические занятия, посвященные празднованию 23 февраля и 8 марта, а также «Соревнования по прикладному плаванию среди учащихся муниципальных общеобразовательных учреждений».

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 обучающихся 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 прикладного плавания стартового уровня, могут переводиться на программу прикладного плавания, базового уровня 1 года обучения.

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»

Кроме этого достижения проявляются в том, что ребенок выполняет нормативы по плаванию в ластах и подводному плаванию на соревнованиях муниципального уровня, попадание ребенка в сборную команду своего общеобразовательного учреждения, а также 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

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