

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

Адаптивное оздоровительное плавание  
базовый уровень пятый год обучения

(название)

*на 2024 – 2025 учебный год*

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Авторский коллектив:

тренеры-преподаватели

Гильфанова Ольга Владимировна

Круглякова Анастасия Алексеевна

Поспелова Полина Викторовна

(Ф.И.О. полностью)

Сургут  
2024

## Аннотация

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Адаптивное оздоровительное плавание базовый уровень пятый год обучения» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и составлена на основе учебных пособий «Оздоровительное, лечебное, и адаптивное плавание» под ред. Н.Ж. Булгаковой, «Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата», автор Левченко И.Ю. При составлении программы были учтены передовой опыт и практические рекомендации по адаптивному плаванию, использованы: методические пособия по обучению плаванию младших школьников с ОВЗ, рекомендованные Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания и были внесены изменения, связанные с возрастными особенностями детей, количеством часов и техническими особенностями бассейна (длина, ширина, глубина).

Программа «Адаптивное оздоровительное плавание базовый уровень пятый год обучения» предназначена для решения задач оздоровления и обучения плаванию детей 10-17 лет, имеющих нарушения слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, задержку психического развития, умственную отсталость, расстройства аутистического спектра и предварительно прошедших обучение по программе «адаптивное оздоровительное плавание базовый уровень четвертый год обучения».

Срок реализации программы 1 год, объем программы 76 часов, режим занятий – 2 часа в неделю. Формы проведения занятий: очные. Занятия проводятся на большом бассейне.

В основу занятий для детей с ОВЗ в бассейне включены:

- обучение комплексу общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше,
- овладение плавательными движениями различными способами,
- применение вспомогательных средств во время нахождения в водной среде, а также использование подручных средств для обучения неспортивным видам плавания.

Программа предусматривает в течение обучения участие обучающихся в веселых стартах, тематических занятиях и праздниках на воде, что способствует закреплению полученных знаний, умений и навыков

## ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	Адаптивное оздоровительное плавание
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Базовый
Ф.И.О. педагогов, реализующих дополнительную общеобразовательную программу	Круглякова Анастасия Алексеевна
Год разработки или модификации	2024 год
Где, когда и кем утверждена 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/экспертного заключения	нет
Цель	Обучение плаванию детей среднего школьного возраста имеющих отклонения в состоянии здоровья (ОВЗ) закаливание и укрепление детского организма; формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями в целом и плаванием в частности; создание основы для дальнейшего физического развития.
Задачи	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладеть жизненно необходимым навыком умения плавать;</li> <li>- приобретение новых компетенций в плавании, новых двигательных навыков;</li> <li>- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости и координационных возможностей).</li> </ul> <p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укреплять здоровье обучающегося, формировать правильную осанку, прививать устойчивые отношения к занятиям плаванием;</li> <li>- укрепить ослабленные мышечные группы и нормализовать тонус мышц;</li> <li>- улучшить подвижность в суставах;</li> <li>- укрепить деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной системы организма.</li> </ul>

	<p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, умения взаимодействовать в коллективе;</li> <li>- воспитание смелости, настойчивости, уверенности в себе;</li> <li>- адаптация и социализация в обществе.</li> </ul>
Планируемые результаты освоения программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение требований к уровню подготовки обучающихся по освоению умений, навыков, развитию физических качеств.</li> <li>2. Уверенное проплывание отрезков заданным стилем плавания.</li> <li>2. Знание техники безопасности и умение применять знания в процессе нахождения, как в бассейне, так и в открытых водоемах.</li> <li>3. Сформирован устойчивый интерес к занятиям плаванием.</li> <li>4. Развить физические качества; и продолжать социально адаптироваться.</li> </ol>
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год	2/76
Возраст обучающихся	10-17 лет
Формы занятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учебно-тренировочные занятия;</li> <li>- соревновательные, игровые занятия.</li> </ul>
Методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оздоровительное, лечебное, и адаптивное плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.В. Морозов, И.О Попов и др.; под ред. Н.Ж Булгаковой.- М.: Издательский центр «Академия», 2005 г.</li> <li>2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: ФиС, 2005- №2.</li> <li>3. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /под ред. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2006.</li> <li>4. Кардамонова Н.Н. «Плавание: лечение и спорт» Серия «Панацея», Ростов н/Д.: Феникс, 2001 г.</li> <li>5. Кашкин, д-р пед. наук О.И. Попов, канд. пед. наук, доцент В.В. Смирнов; Федеральное агенство по физической</li> </ol>

	<p>культуре и спорту: Плавание. Программа. - М.: Советский спорт, 2009</p> <p>6. Плавание. Игровой метод обучения          Авторы: Карпенко Е., Коротнова Т. и др. Серия: Библиотечка тренера Год издания: 2009</p> <p>7. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Учебное пособие. Издательство «АКАДЕМА», М., 2001.</p>
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения и др.)</p>	<p>Бассейн, плавательные доски, очки для плавания, колобашки, тонущие и плавающие игрушки, мячи различных диаметров, обручи, скамейки, акванудлы, ласты, свисток.</p>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Введение

Программа «Адаптивное оздоровительное плавание базовый уровень пятый год обучения», физкультурно-спортивной направленности ориентирована на обучение детей и подростков 10-17 лет. Программа разработана для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья (дети с ОВЗ).

### Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документам:

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/7f2/4f8/5db7f24f8dae653337016.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.

При составлении программы были учтены передовой опыт и практические рекомендации по адаптивному плаванию, использованы: методические пособия по обучению плаванию дошкольников и школьников с ОВЗ, рекомендованные Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания.

### **Актуальность программы**

Актуальность данной программы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в современной жизни имеет тенденцию к ухудшению. Значительная часть населения в сложившихся техногенных условиях вынужденно ограничена в движениях. Гиподинамией страдает все современное общество. Дефицит мышечной деятельности характерен и для большинства детей школьного возраста: даже обязательная программа по физической культуре далеко не в полной мере отвечает запросам растущего организма. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног, устраняют возбудимость и раздражительность. Плавание является одним из важнейших средств всестороннего физического воспитания. Нахождение в водной среде оказывает благоприятное влияние на организм человека: повышает сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Особенно велико оздоравливающее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Разнообразные упражнения в воде способствуют совершенствованию двигательных навыков и способностей детей.

### **Новизна и отличительные особенности программы**

Особенность программы состоит не только в сохранении и укреплении здоровья обучающихся, но и в том, что занятия плаванием решают воспитательные задачи, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий, а также во время соревнований. Программа направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся.

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная, направление адаптивное оздоровительное плавание.

**Уровень освоения программы:** - базовый.

**Адресат программы** – программа составлена для детей и подростков 10-17 лет с ОВЗ. К занятиям по плаванию обучающиеся, имеющие справку-допуск к занятиям плаванием от участкового педиатра или фельдшера образовательного учреждения и имеющие заключение специалистов об отнесении ребенка к группе ОВЗ.

**Количество обучающихся в группе** – до 10 человек, смешанный состав.

**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 одновозрастных или разновозрастных группах. 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 программы:** обучение плаванию детей среднего школьного возраста имеющих отклонения в состоянии здоровья (ОВЗ) закаливание и укрепление детского организма; формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями в целом и плаванием в частности; создание основы для дальнейшего физического развития.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- овладеть жизненно необходимым навыком умения плавать;
- приобретение новых компетенций в плавании, новых двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости и координационных возможностей);

**Оздоровительные:**

- укреплять здоровье обучающегося, формировать правильную осанку, прививать устойчивые отношения к занятиям плаванием;
- укрепить ослабленные мышечные группы и нормализовать тонус мышц;
- улучшить подвижность в суставах;
- укрепить деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной системы организма.

**Воспитательные:**

- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, умения взаимодействовать в коллективе;
- воспитать смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- адаптация и социализация в обществе.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№ п\п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Раздел 1. Теория</b>	6	3	3	
1.1.	Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности, по правилам поведения в бассейне.	3	3		Текущий
2	<b>Раздел 2. Практическая подготовка</b>	<b>102</b>		<b>102</b>	Текущий
2.1	Техника плавания кроль на груди	42		42	Текущий
2.2	Техника плавания кроль на спине	42		42	Текущий
2.3	Освоение техники плавания брассом	6		6	Текущий
2.4	Освоение поворотов на спине и на груди	6		6	Текущий
2.5	Знакомство с техникой стартового прыжка из воды	3		3	Текущий
2.6	Знакомство с техникой стартового прыжка с тумбочки	3		3	Текущий
3	<b>Раздел 3. Оценка уровня подготовленности</b>	6		6	Этапный, фронтальный
3.1	Промежуточный и итоговый контроль, сдача КПН	3		3	Этапный, итоговый
3.2	Игровые, соревновательные занятия	3		3	Текущий
	<b>ИТОГО (за 38 недель):</b>	<b>114</b>	<b>6</b>	<b>108</b>	

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Теория (6ч.).

##### Тема 1.1. Введение в программу.

**Теория:** Правила поведения в бассейне, раздевалках, душевых (место встречи с педагогом, переобувание, раздевание, пользование душем во время мытья, личная гигиена, уход за телом, выход из душа). Техника безопасности в бассейне и на воде (проверка физического состояния детей до и после занятий; вход и выход из воды по команде педагога; спуск в воду по лестнице на мелкой части бассейна, повернувшись спиной к воде; проверка плавательной подготовленности на первом занятии; первые проплывания со страховочным шестом под контролем тренера; использование борта бассейна и разделительных дорожек для отдыха; прыжки в воду только по одному с

разрешения педагога и под его наблюдением, обучение воспитанников стандартным сигналам тренера - свистку, жестам и т.д.)

## **Раздел 2. Практическая подготовка (102ч.).**

**Тема 2.1. Техника плавания кроль на груди, тема 2.2 Техника плавания кроль на спине, тема 2.3 Освоение техники плавания брассом**

**Практика:** В практике сформировано три разновидности спортивных способов плавания, которые характеризуются внешне, как попеременной работой рук и ног – кроль на груди и кроль на спине, так и одновременной – брасс. Для изучения техники выполняются: - движения руками, всеми способами плавания (в движении шагом, в скольжении); - движения ногами всеми способами плавания (держась руками за бортик, с плавательной доской, в скольжении); - согласование движений ногами и руками; - согласование движений ногами и руками с дыханием; - изучение облегчённых способов плавания - плавание при помощи ног, рук и в полной координации; - плавание в полной координации.

**Тема 2.4 Освоение поворотов на спине и на груди; Тема 2.5 Знакомство с техникой стартового прыжка из воды; Тема 2.6 Знакомство с техникой стартового прыжка с тумбочки.**

При обучении технике выполнения поворотов целесообразно разучивать их по элементам: подплывание к бортику, касание его руками (рукой); группировка, вращение, постановка ног на стенку; толчок ногами, скольжение и первые плавательные движения. После освоения простейших поворотов разучиваются более сложные (сальто).

При обучении технике выполнения стартов необходимо придерживаться следующего порядка: знакомство с техникой безопасности при прыжках в воду; простейший прыжок вниз ногами с бортика бассейна, затем с тумбочки; спад в воду из положений сидя и стоя с бортика, затем с тумбочки; стартовый прыжок из положений сидя на бортике бассейна, стоя на коленях на доске, затем стоя на бортике и на стартовой тумбочке; старт из воды при плавании на спине.

## **Раздел 3. Оценка уровня подготовленности. (6ч.).**

**Тема 3.1 Промежуточный и итоговый контроль, сдача КПП**

При проверке освоения занимающимися пройденного материала используется система тестовых заданий, которые проводятся несколько раз в течение всего учебного года после овладения определённого навыка. На занятиях проверяются навыки и умения, демонстрируемые каждым ребёнком при проплывании определённой дистанции любым избранным способом плавания. На заключительном занятии подводятся итоги обучения плаванию за год, даются рекомендации для дальнейшего прохождения курса по обучению или совершенствованию плавания. Участие в соревнованиях, также является зачётным, контрольным мероприятием, во время которого ребёнок показывает свои умения, навыки и достижения в плавании.

**Тема 3.2 Игровые, соревновательные занятия.**

Игра, как и соревнование повышает эмоциональность занятий плаванием,

являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Во время игры происходит многократное повторение предметного материала в его различных сочетаниях и формах. Игры на занятиях по плаванию применяются строго целенаправленно, с учетом конкретных задач каждого занятия, его содержания, в тесной связи со всем изучаемым на занятиях учебным материалом.

### **Планируемые результаты освоения программы**

По окончанию программы, обучающиеся должны:

**Знать:** Правила поведения и безопасности в воде, как в бассейне, так и на открытых водоемах. Правила личной гигиены. Правила взаимодействия в коллективе. Технику выполнения гребковых движений руками, технику работы ногами в плавании кроль на груди, кроль на спине, брасс.

**Уметь:** Выполнять самостоятельно изученные упражнения для общего физического развития; проплыть заданные отрезки со старта, в полной координации. Овладеть жизненно необходимым навыком плавания; укрепить здоровье; освоить основные способы плавания, повороты, старты или освоить индивидуальную технику плавания (зависит от степени заболевания); укрепить ослабленные мышечные группы и нормализовать тонус мышц; развить физические качества (выносливость, быстроту, силу, скорость и координационные возможности);

Повышение реабилитационного потенциала детей через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями плаванием, как образа жизни. Продолжить социально адаптироваться, сформировать устойчивый интерес к занятиям плаванием.

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

Обучающиеся, освоившие программу учебного года, переводятся на следующий год обучения, либо другую направленность.

## 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	Упражнения на задержку дыхания. Входной контроль	большая ванна бассейна	этапный тестирование
3	09	2-7	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Упражнения на задержку дыхания. Входной контроль	большая ванна бассейна	этапный тестирование
4	09	09-14	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Работа ног кролем на груди с опорой, без дыхания, с дыханием. Игры: «Мяч по кругу».	большая ванна бассейна	текущий

5	09	09-14	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Кроль на груди без дыхания, с дыханием Игры: «Водолазы»	большая ванна бассейна	текущий
6	09	09-14	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание с доской в положении на ногах с выдохом в воду. Игры: «Волейбол на воде»	большая ванна бассейна	текущий
7	09	16-21	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Кролем на груди в полной координации Игры «Рыбы и сеть»	большая ванна бассейна	текущий
8	09	16-21	Согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание на ногах кролем на груди Игры: «Волейбол на воде»	большая ванна бассейна	текущий
9	09	16-21	Согласно расписания для каждой группы	очная	1	Кролем на груди в полной координации Игры: «Водолазы».	большая ванна бассейна	текущий
10	09	23-28	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание на ногах кролем на спине Игры: «Гонки мячей»	большая ванна бассейна	текущий
11	09	23-28	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Кролем на спине в полной координации Игры: «Слушай сигнал!»	большая ванна бассейна	текущий



12	09	23-28	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Техника плавания кролем на спине на руках Игры: «Караси и карпы».	большая ванна бассейна	текущий
13	09,10	30-05	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Согласование движений ногами с работой руками на спине	большая ванна бассейна	текущий
14	09,10	30-05	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Согласование движений ногами с работой руками на спине	большая ванна бассейна	текущий
15	09,10	30-05	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Кроль на спине в полной координации Игры: «Гонки мячей»	большая ванна бассейна	текущий
16	10	07-12	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Обучение техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	большая ванна бассейна	текущий
17	10	07-12	по отдельному плану	очная	1	Обучение техники старта с воды и поворотов кролем на спине	большая ванна бассейна	текущий
18	10	07-12	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Игры, эстафеты, способствующие освоению техники плавания.	большая ванна бассейна	текущий
19	10	14-19	согласно	очная	1	Обучение техники старта	большая ванна	текущий

			расписания для каждой группы			с тумбочки и поворотов «маятником»	бассейна	
20	10	07-12	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Обучение техники старта с тумбочки и поворотов «маятником» Игры: «Винт»	большая ванна бассейна	текущий
21	10	07-12	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Игры на воде.	большая ванна бассейна	текущий
22	10	21-26	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание кролем на груди различными гребковыми движениями руками	большая ванна бассейна	текущий
23	10	21-26	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание кролем на груди на согласование движений	большая ванна бассейна	текущий
24	10	21-26	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание кролем на груди на согласование движений	большая ванна бассейна	текущий
25	10,11	28-02	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание кролем на груди в полной координации Игры: «Пятнашки с поплавком»	большая ванна бассейна	текущий

26	10,11	28-02	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание кролем на груди в полной координации	большая ванна бассейна	текущий
27	10,11	28-02	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание кролем на груди в полной координации	большая ванна бассейна	текущий
28	11	04-09	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Обучение техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	большая ванна бассейна	текущий
29	11	04-09	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Обучение техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	большая ванна бассейна	текущий
30	11	04-09	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Техника плавания кролем на спине.	большая ванна бассейна	текущий
31	11	11-16	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Согласование движения ногами с работой руками на спине.	большая ванна бассейна	текущий
32	11	11-16	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание кролем на спине в полной координации.	большая ванна бассейна	текущий
33	11	11-16	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Техника плавания кролем на спине.	большая ванна бассейна	текущий

34	11	18-23	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание кролем на спине в полной координации.	большая ванна бассейна	текущий
35	11	18-23	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Согласование движения ногами с работой руками на спине.	большая ванна бассейна	текущий
36	11	18-23	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Обучение техники старта с воды и поворотов в кроле на спине.	большая ванна бассейна	текущий
37	11	25-30	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Игры, способствующие освоению техники плавания.	большая ванна бассейна	текущий
38	11	25-30	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Обучение техники старта с воды и поворотов в кроле на спине.	большая ванна бассейна	текущий
39	11	25-30	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Обучение техники старта с воды и поворотов в кроле на спине.	большая ванна бассейна	текущий
40	12	02-07	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Движения руками кроль на спине, с колобашкой в ногах.	большая ванна бассейна	текущий

41	12	02-07	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Движения руками кроль на спине, с колобашкой в ногах.	большая ванна бассейна	текущий
42	12	02-07	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Движения руками кроль на спине, с колобашкой в ногах.	большая ванна бассейна	текущий
43	12	09-14	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Кроль на груди с дыханием на 2 гребка.	большая ванна бассейна	текущий
44	12	09-14	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Кроль на груди с дыханием на 3 гребка.	большая ванна бассейна	текущий
45	12	09-14	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Кроль на груди с дыханием на 4 гребка.	большая ванна бассейна	текущий
46	12	16-21	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание с доской на груди, переменные движения руками с задержкой дыхания.	большая ванна бассейна	текущий
47	12	16-21	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание с доской на груди, переменные движения руками с задержкой дыхания.	большая ванна бассейна	текущий
48	12	16-21	согласно	очная	1	Плавание с доской на	большая ванна	текущий

			расписания для каждой группы			груди, переменные движения руками.	бассейна	
49	12	23-28	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание отрезков кроль на груди 50 м, кроль на спине 50 м.	большая ванна бассейна	текущий
50	12	23-28	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание отрезков кроль на груди 100м, кроль на спине 100 м.	большая ванна бассейна	текущий
51	12	23-28	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание отрезков кроль на груди 200м, кроль на спине 200 м	большая ванна бассейна	текущий
52	12,01	30-11	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Промежуточный контроль.	большая ванна бассейна	этапный тестирование
53	12,01	30-11	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Промежуточный контроль.	большая ванна бассейна	этапный тестирование
54	12,01	30-11	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Обучение технике простого поворота на спине. Плавание в полной координации вольным стилем.	большая ванна бассейна	текущий
55	01	13-18	согласно расписания для	очная	1	Обучение технике простого поворота на	большая ванна бассейна	текущий



			каждой группы			спине. Плавание в полной координации вольным стилем.		
56	01	13-18	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Обучение технике простого поворота на спине. Плавание в полной координации вольным стилем.	большая ванна бассейна	текущий
57	01	13-18	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание отрезков кроль на спине 50 м, кроль на спине 50 м.	большая ванна бассейна	текущий
58	01	20-25	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание отрезков кроль на груди 100м, кроль на спине 100 м.	большая ванна бассейна	текущий
59	01	20-25	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание отрезков кроль на груди 200м, кроль на спине 200 м	большая ванна бассейна	текущий
60	01	20-25	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Обучение технике старта на спине. Плавание в полной координации вольным стилем.	большая ванна бассейна	текущий
61	01	27-01	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Обучение технике старта на спине. Плавание в полной координации вольным стилем.	большая ванна бассейна	текущий

62	01	27-01	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Обучение технике старта на спине. Плавание в полной координации вольным стилем.	большая ванна бассейна	текущий
63	01	27-01	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Движения руками кроль на груди, с колобашкой в ногах.	большая ванна бассейна	текущий
64	02	03-08	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Движения руками кроль на груди, с колобашкой в ногах.	большая ванна бассейна	текущий
65	02	03-08	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Движения руками кроль на груди, с колобашкой в ногах.	большая ванна бассейна	текущий
66	02	03-08	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Кроль на груди с дыханием на 2 гребка.	большая ванна бассейна	текущий
67	02	10-15	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Кроль на груди с дыханием на 3 гребка.	большая ванна бассейна	текущий
68	02	10-15	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Кроль на груди с дыханием на 4 гребка.	большая ванна бассейна	текущий
69	02	10-15	согласно расписания для	очная	1	Плавание с доской на груди, переменные	большая ванна бассейна	текущий

			каждой группы			движения руками с задержкой дыхания.		
70	02	17-22	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание с доской на груди, переменные движения руками с задержкой дыхания.	большая ванна бассейна	текущий
71	02	17-22	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание с доской на груди, переменные движения руками.	большая ванна бассейна	текущий
72	02	17-22	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание с доской на спине, работа ног.	большая ванна бассейна	текущий
73	02	24-01	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание с доской на спине, работа ног.	большая ванна бассейна	текущий
74	02	24-01	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание с доской на спине, работа ног.	большая ванна бассейна	текущий
75	02	24-01	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Кроль на груди с дыханием на 2 гребка.	большая ванна бассейна	текущий
76	03	03-08	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Кроль на груди с дыханием на 3 гребка.	большая ванна бассейна	текущий

77	03	03-08	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Кроль на груди с дыханием на 4 гребка.	большая ванна бассейна	текущий
78	03	03-08	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание с доской на груди, переменные движения руками с задержкой дыхания.	большая ванна бассейна	текущий
79	03	10-15	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание с доской на груди, переменные движения руками с задержкой дыхания.	большая ванна бассейна	текущий
80	03	10-15	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание с доской на груди, переменные движения руками.	большая ванна бассейна	текущий
81	03	10-15	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание отрезков кроль на груди 50 м, кроль на спине 50 м.	большая ванна бассейна	текущий
82	03	17-22	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание отрезков кроль на груди 50 м, кроль на спине 50 м.	большая ванна бассейна	текущий
83	03	17-22	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание отрезков кроль на груди 50 м, кроль на спине 50 м.	большая ванна бассейна	текущий

84	03	17-22	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание в полной координации на спине с дыханием.	большая ванна бассейна	текущий
85	03	24-29	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание в полной координации вольным стилем с колобашкой	большая ванна бассейна	текущий
86	03	24-29	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание в полной координации вольным стилем с колобашкой	большая ванна бассейна	текущий
87	03	24-29	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание в полной координации вольным стилем с колобашкой	большая ванна бассейна	текущий
88	03,04	31-05	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание кролем на спине.	большая ванна бассейна	текущий
89	03,04	31-05	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание кролем на спине.	большая ванна бассейна	текущий
90	03,04	31-05	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Движение руками и движений ногами с дыханием кролем на спине..	большая ванна бассейна	текущий

91	04	07-12	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Движение руками и движений ногами с дыханием кролем на спине.	большая ванна бассейна	текущий
92	04	07-12	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Движение руками и движений ногами с дыханием кролем на спине.	большая ванна бассейна	текущий
93	04	07-12	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Закрепление движений руками и движений ногами с дыханием кролем на спине.	большая ванна бассейна	текущий
94	04	14-19	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание в полной координации на спине с дыханием.	большая ванна бассейна	текущий
95	04	14-19	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание в полной координации на спине с дыханием.	большая ванна бассейна	текущий
96	04	14-19	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание в полной координации на спине с дыханием.	большая ванна бассейна	текущий



97	04	21-26	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание в полной координации вольным стилем с колобашкой	большая ванна бассейна	текущий
98	04	21-26	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание в полной координации вольным стилем с колобашкой	большая ванна бассейна	текущий
99	04	21-26	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание в полной координации вольным стилем с колобашкой	большая ванна бассейна	текущий
100	04,05	28-03	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание кролем на спине.	большая ванна бассейна	текущий
101	04,05	28-03	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание кролем на спине.	большая ванна бассейна	текущий
102	04,05	28-03	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание кролем на спине.	большая ванна бассейна	текущий
103	05	05-10	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Закрепление гребковым движением руками кролем на спине.	большая ванна бассейна	текущий
104	05	05-10	согласно	очная	1	Закрепление гребковым	большая ванна	текущий

			расписания для каждой группы			движениям руками кролем на спине.	бассейна	
105	05	05-10	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Закрепление гребковым движениям руками кролем на спине.	большая ванна бассейна	текущий
106	05	12-17	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Упражнения для рук и ног в скольжении на спине.	большая ванна бассейна	текущий
107	05	12-17	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание в полной координации вольным стилем с поворотом.	большая ванна бассейна	текущий
108	05	12-17	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Плавание в полной координации вольным стилем с дыханием.	большая ванна бассейна	текущий
109	05	19-24	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Эстафеты способствующие освоению техники плавания.	большая ванна бассейна	текущий
110	05	19-24	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Эстафеты способствующие освоению техники плавания.	большая ванна бассейна	текущий

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	Итоговый контроль	большая ванна бассейна	этапный тестирование
113	05	26-31	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Эстафеты способствующие освоению техники плавания.	большая ванна бассейна	текущий
114	05	26-31	согласно расписания для каждой группы	очная	1	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.

### Методическое обеспечение программы:

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений (предусматривает многократные повторения движений);
- игровой и соревновательный.

Метод стимулирования *двигательных действий*: анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия надо учитывая индивидуальные особенности детей с ОВЗ во всех возрастных группах, менять дозировку, нагрузку, подбирать упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

*Метод практических упражнений*: основан на двигательной деятельности обучающихся. Чтобы совершенствовать у детей определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений.

Учитывая трудности в координации учебного материала, дети с ОВЗ нуждаются в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;

- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
- использование имитационных упражнений, подражательные упражнения,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями
- изменение исходных положений для выполнения упражнения
- изменение внешних условий выполнения упражнений
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния.

Также используются игровой и соревновательный методы обучения.

**Формы организации учебного занятия** – групповые учебно-тренировочные занятия с дифференцированным подходом к каждому ребёнку с учетом первичных дефектов, вторичных нарушений, сопутствующих заболеваний и медицинских показаний к занятиям, особенностей психических и личностных качеств, а также уровня физического развития и физической подготовленности ребенка.

### **Примерный алгоритм учебного занятия:**

Первая часть

1. Организованный выход из душевых, учет присутствующих на занятии. Ознакомление обучающихся с целями и задачами занятия, инструктаж по ТБ.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ, ОФП) и имитационные упражнения (СФП) в воде и (или) на суше.

Вторая часть

1. Корректирующие упражнения, Упражнения в статике и движении.
2. Разучивание новых элементов техники плавания.
3. Закрепление или совершенствование полученных навыков и умений.

Третья часть

1. Заминка. Дыхательные упражнения, восстановление после нагрузки, возможно в игровой форме.
2. Подведение итогов занятия. Оценка работы обучающихся на занятии. Помощь в самооценке своих способностей (что получилось, что не получилось и почему).

### **Материально-техническое обеспечение:**

сведения о помещении, в котором проводятся занятия – малая ванна бассейна.

сведения о наличии подсобных помещений – наличие раздевалок и душевых.

Для отражения количественных показателей 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.	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>	
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.	<b>Учебно-тренировочное оборудование</b>	
2.1.	Доски для плавания	К
2.2.	Колобашки для плавания	К
2.3.	Акванудл	К
2.4.	Комплект для «Веселых стартов»	Г
2.5.	Мячи разных диаметров	К
2.6.	Тонущие игрушки	К
2.7.	Плавающие игрушки	К
2.8.	Секундомер	Д
2.9.	Свисток	Д
2.10.	Обручи тонущие	Г
2.11.	Обручи плавающие	Г

**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 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.).

### **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» - «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**

В целях оценки результатов освоения программы используются следующие методики: сдача обучающимися контрольных нормативов и наблюдение за динамикой личностных результатов.

Входной контроль, промежуточный и итоговый срезы проводятся в течение года - сентябрь, декабрь-январь, и май: ожидается положительная динамика. На занятия, где дети экзаменуются, приглашаются родители.

Кроме этого достижения проявляются в том, что обучающийся проявляет себя на соревнованиях среди обучающихся центра плавания «Дельфин», не пропускает занятия, активно вовлечен в учебно-тренировочный процесс, участвует в других активностях, конкурсах.

**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 тренер-преподаватель 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/январь) с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

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

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

Формы:

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

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

### **Контрольные нормативы для группы адаптивное оздоровительное плавание базовый уровень пятый год обучения**

Содержание контроля	Оценка уровня освоения	
	<i>девочки</i>	<i>мальчики</i>
Плавание вольным стилем	50м	50м
Специальная подготовленность	Проплывание с подвижной опорой работая ногами	Проплывание с подвижной опорой работая ногами
	25м	25м
Плавание на спине	50 м	50 м
Скольжение на груди без опоры	5	6
Скольжение на спине без опоры	3	4



Одна из профессиональных задач тренера-преподавателя сделать успешным достижение обучающимися выполнения требований к уровню физической подготовленности и может быть оценено при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в виде испытания (тест) Плавание

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)			
Наименование испытания (теста). Плавание			
<b>3 ступень</b>	10-11 лет	Мальчики	Девочки
Плавание на 50 м (мин.с,00)	Бронзовый знак	3.00,00	3.00,00
	Серебряный знак	2.27,00	2.30,00
	Золотой знак	2.18,00	2.20,00
<b>4 ступень</b>	12-13 лет	Мальчики	Девочки
Плавание на 50 м (мин.с,00)	Бронзовый знак	1.33,00	1.38,00
	Серебряный знак	1.18,00	1.23,00
	Золотой знак	0.58,00	1.03,00
<b>5 ступень</b>	14-15 лет	Мальчики	Девочки
Плавание на 50 м (мин.с,00)	Бронзовый знак	1.27.00	1.32.00
	Серебряный знак	1.13.00	1.18.00
	Золотой знак	0.54.00	1.01.00
<b>6 ступень</b>	16-17 лет	Мальчики	Девочки
Плавание на 50 м (мин.с,00)	Бронзовый знак	1.20.00	1.45.00
	Серебряный знак	1.05.00	1.18.00
	Золотой знак	0.49.00	1.00.00

### Список литературы:

1. Оздоровительное, лечебное, и адаптивное плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.В. Морозов, И.О. Попов и др. ; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Издательский центр «Академия», 2005 г.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: ФиС, 2005- №2.
3. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2006.
4. Кардамонова Н.Н. «Плавание: лечение и спорт» Серия «Панацея», Ростов н/Д.: Феникс, 2001 г.
5. Кашкин, д-р пед. наук О.И. Попов, канд. пед. наук, доцент В.В. Смирнов; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Плавание. Программа. - М.: Советский спорт, 2009
6. Плавание. Игровой метод обучения Авторы: Карпенко Е., Коротнова Т. и др. Серия: Библиотечка тренера Год издания: 2009
7. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Учебное пособие. Издательство «АКАДЕМА», М., 2001.
8. Клешнев И.В., Обухова В.Ю. Влияние функциональных состояний на эффективность обучения плаванию детей 6-7 лет. // Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. - СПб: Изд. ООИ «Плавин», 2001. - С.99-102.
9. Ванькова Ж. С. Плавание – М: ФкиС, 1975
11. Клюкова Ю. Н. Плавание с методикой преподавания – М: ФкиС, 1984
10. Оноприенко Б. И. Плавание – М: ФкиС, 1981
11. Ганчар И. Л. Плавание: Теория и методика преподавания: - Мн.:1998