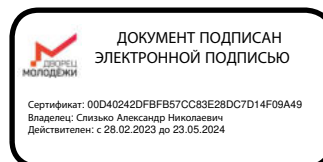


Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение  
Свердловской области «Дворец молодёжи»  
Региональный центр детско-юношеского туризма и краеведения Свердловской области

Принята на заседании  
научно–методического совета  
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»  
Протокол № 5 от 25.05.2023 г.

Утверждаю:  
Директор ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»  
А.Н. Слизько  
Приказ № 603-д от 25.05.2023 г.



**Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
физкультурно–спортивной направленности  
«Плавание»**

Возраст обучающихся: от 8 до 14 лет  
Срок реализации: 2 года

Согласовано:  
Начальник регионального центра  
детско–юношеского туризма  
и краеведения Свердловской области  
И.Н. Шинкаренко

Автор-составитель программы:  
Прусс Б.А. – тренер-преподаватель

г. Екатеринбург, 2023

## КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1. Пояснительная записка.

Актуальность программы. Физическая культура и спорт являются не только важным фактором для реабилитации и социально–бытовой адаптации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе, но и является потребностью детей с проблемами в самореализации и социализации.

Получение детьми с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью дополнительного образования в сообществе сверстников и взрослых является их неотъемлемым законодательно закреплённым правом и основополагающим условием успешной социализации.

Занятия адаптивной физической культурой поможет ребенку с ОВЗ по–настоящему жить, узнать себя, «выбраться из запертой клетки», в социум. На занятиях происходит формирование личности, познание себя и своего окружения, радости движения, ребенок начинает чувствовать себя частичкой целой системы, начинает понимать, что он не один такой, что есть дети, находящиеся в похожем положении, учиться взаимодействовать с ними, дружить, работать в команде, ощущать вкус победы или поражения.

Плавание имеет огромное значение для целенаправленного воздействия на нарушенные функции организма детей с нарушениями слухового анализатора, корригируя и компенсируя их в нужном направлении. Плавание удовлетворяет естественную потребность в движении, способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Научив ребенка с нарушениями слуха плавать, мы не только снимаем у него страх перед водной средой, но и расширяем его адаптационные возможности.

Как отмечают специалисты, приучение ребенка плавать положительно влияет на его психическое состояние, укрепляет нервную систему, повышая эмоциональную устойчивость, улучшает сон и аппетит. Во время занятия в бассейне, обучающиеся не проявляют раздражительности и негативизма, с которыми часто сталкиваются специалисты во время проведения тренировочных занятий на суше.

Занятия плаванием помогают предотвратить преддепрессивные состояния, улучшают настроение, снимают излишние психические и физические напряжения.

Нормативные документы. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание без границ» (далее – программа) разработана для детей с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с действующими нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. №273–ФЗ;
- Распоряжением правительства РФ от 31.03.2022г. №678–р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки от 29.03.2016 №ВК–641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально–психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей–инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Постановлением 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"»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 – 21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец молодёжи»;
- Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» №269–д от 14.05.2020 «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГАНОУ СО «Дворец молодёжи».

Направленность. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» физкультурно–спортивной направленности ориентирована на создание условий для стимулирования возникновения личностного интереса к различным аспектам жизнедеятельности; позитивного отношения к окружающей действительности; социализации обучающихся, активного взаимодействия со сверстниками и педагогами; освоение жизненно важного навыка – плавания; приобщение к здоровому образу жизни; укреплению здоровья; развитие двигательных навыков и физических качеств, духовного, интеллектуального и патриотического воспитания.

Отличительные особенности программы:

– в целях реабилитации в содержание программы, наряду с общеразвивающими и спортивно–физкультурными компонентами, включены комплексы оздоровительных и корректирующих процедур в условиях плавательного бассейна.

– в процессе обучения по программе используется организационный потенциал и инфраструктура ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» (согласованная работа специалистов в условиях специализированного спортивного объекта).

Адресат программы. Программа адресована детям с ограниченными возможностями здоровья от 8 до 14 лет, имеющим диагноз МКБ-10 «Кондуктивная и нейросенсорная потеря слуха» (H90), не имеющим специальной спортивной подготовки.

У данного контингента отсутствие слуха и речи ограничивает объем внешней информации и всегда сопровождается замедленностью и снижением восприятия, мышления, внимания, памяти, воображения и всей познавательной деятельности в целом.

Двигательные особенности глухих школьников:

- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- недостаточно точная координация и неуверенность движений;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- относительно низкий уровень развития пространственной ориентировки;
- замедленная скорость выполнения отдельных движений и темпа двигательной деятельности в целом;
- отклонения в развитии моторной сферы, мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности и ритмичности движений, расслабления мышц, нарушение координационных способностей;
- отставание в развитии жизненно важных физических способностей – скоростно–силовых, силовых, выносливости.

Зачисление обучающихся на программу производится без предварительного отбора, главным условием для зачисления является отсутствие противопоказаний для занятий избранным видом спорта, что подтверждается справкой от врача. Рекомендуемый минимальный состав группы 6 человек, максимальный 10 человек.

Форма обучения – сочетание очной, очно–заочной форм образования с применением дистанционных образовательных технологий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17, п.2.) с преобладанием очной.

Режим занятий. Программа рассчитана на 2 года обучения по 216 часов каждый год, включает в себя стартовый и базовый уровень. Учебные занятия проводятся очно 3 раза в неделю. Период занятий – с 1 октября по 15 июня.

Основная часть программы отведена практическим занятиям, которые проводятся в плавательном бассейне. Нагрузка может быть снижена в зависимости от самочувствия и индивидуальных особенностей обучающихся, но не более чем на 25%.

Предложенный режим занятий даёт возможность детям поддерживать свою спортивную форму, исключает физическую перегрузку и создает условия для максимальной реабилитации и социально–бытовой адаптации ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

#### Особенности реализации программы.

Программа построена на основе концентрического принципа, при котором одни и те же разделы изучаются в течение всего срока обучения с постепенным наращиванием сведений.

Тренер–преподаватель, реализующий программу, комбинирует занятие из разделов, указанных в учебном плане программы, в соответствии с этим формирует календарный учебный график.

Теоретическая подготовка – процесс овладения специальными знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно–сосудистой, мышечной), повышение их

функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

Техническая подготовка – обучение технике действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

Восстановительные мероприятия – мероприятия, направленные на расслабление мышц и суставов.

## 2. Цель и задачи программы.

Цель программы: социализация и интеграция детей с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивного плавания.

Задачи программы:

Обучающие:

- ориентация в основных понятиях плавания;
- формирование основных плавательных действий;
- формирование навыков самообслуживания и здорового образа жизни.

Развивающие:

- коррекция по возможности отклонений в развитии и здоровье занимающихся, восстановление нарушенных двигательных и интеллектуальных функций;
- развитие навыков самостоятельного передвижения и ориентирования в пространстве, навыков бытового самообслуживания.

Воспитательные:

- развитие потребности в самостоятельности, ответственности, активности при выполнении установок тренера–преподавателя на учебно–тренировочных занятиях;
- формирование морально–этических норм спортивного поведения;
- улучшение состояния здоровья и закаливание детей с ограниченными возможностями здоровья.

## 3.Содержание программы.

### *Учебный план первого года обучения.*

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего	Теория	Практика	Формы контроля / аттестации
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Теоретическая подготовка	30	30		Опрос Тест
3	Общая физическая подготовка	52	4	48	Контрольные упражнения
4	Специальная физическая подготовка	50		50	Контрольные упражнения
5	Техническая подготовка	40	6	34	Контрольные упражнения
6	Восстановительные мероприятия	34		34	Контрольные упражнения
7	Участие в соревнованиях	6		6	Контрольные нормативы

8.	Итоговое занятие	2	2		Опрос Тест
	Итого:	216	43	173	

### Содержание учебного плана первого года обучения.

#### 1. Вводное занятие.

*Теория.* Беседа о плавательном бассейне. Рассказ и показ спортивной одежды. Знакомство с тренером и персоналом плавательного бассейна. Экскурсия по плавательному бассейну. Знакомство с раздевалками и душевыми. Показ плавательного бассейна.

*Практика.* Опрос. Демонстрация экипировки и ориентация на месте занятий.

#### 2. Теоретическая подготовка.

*Теория.* Правила поведения в бассейне, техника безопасности. Знакомство обучающихся с программой, правилами работы в группе.

Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм. Части тела и внутренние органы человека. Правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Понятие о виде спорта – плавании, сведения о влиянии занятий плавания на организм человека, как закалывающего организм фактора, как прикладного вида спорта, значение воды как естественной силы природы. История зарождения плавания. Понятие о личной гигиене, о гигиене одежды и обуви. Гигиенические требования для посещения бассейна. Режим дня ребёнка. Сбалансированное питание. Способы закалывания Что значит быть честным (антикоррупционное просвещение).

#### 3. Общая физическая подготовка (ОФП).

*Теория:* Понятие общей физической подготовки. Значение общей физической подготовки. Разминка. Заминка.

*Практика:*

- общеразвивающие упражнения на суше: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений, упражнения на гибкость, координированность, расслабление; упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения направленные на формирование дыхания, как целостного акта;
- дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений;
- подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх и пр.), передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение по дну с помощью гребковых движений руками;
- лежание и скольжение: на груди и спине с различными положениями рук, скольжение толчком ногами от дна и от бортика, скольжение на боку, скольжение с вращением, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами, упражнения «Поплавок», «Медуза» и пр.;

- подвижные игры на воде и суше: «Салочки», «Выбивалы», «Невод», «Лягушата», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», эстафеты.

#### 4. Специальная физическая подготовка (СФП).

*Практика:*

- дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений;
- подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх и пр.), передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение по дну с помощью гребковых движений руками; упражнения на ознакомление со свойствами воды;
- упражнения, способствующие развитию ориентировки и формированию безопорного положения тела в воде; прыжки и ныряния;
- выполнение упражнений, знакомящих с сопротивлением воды и способом передвижения по дну; на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде; помогающих овладеть выдохом в воду; всплывание и лежание на воде; скольжение по поверхности, движения рук и ног; для освоения техники дыхания; для совершенствования координации движений при определенном способе плавания;
- специальные имитационные упражнения.

#### 5. Техническая подготовка.

*Теория.* Понятие способов плавания. Характеристика способов плавания: кроль, брасс, кроль на спине, баттерфляй. Повороты при плавании. Старт с тумбочки. Старт из воды.

*Практика.* Выполнение подводящих и подготовительных упражнений: передвижение по дну бассейна шагом (в воде); передвижение по дну бассейна бегом (в воде); передвижение по дну бассейна прыжками (в воде); передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук; передвижения в воде на руках по дну бассейна; игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами; опускание лица в воду стоя на дне; открывание глаз в воде стоя на дне; приседания в воде; погружения в воду (с опорой); погружение в воду (без опоры); погружения с рассматриванием предметов; игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой; выдох перед собой в воздух; выдох в воду; выдох на границе воды и воздуха; игры с использованием выдоха в воду; упражнение на всплывание; лежание на груди; лежание на спине; упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью тренера; скольжение на груди, отталкиваясь от дна; скольжение на груди, отталкиваясь от стенок бассейна; скольжение в сочетании с выдохом в воду; скольжение в сочетании с движениями рук; скольжение на спине, отталкиваясь от дна; скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна; скольжение на спине в сочетании с дыханием; скольжение на спине с движениями рук; игры, связанные со скольжением на груди и спине; движения ногами на суше;

движения ногами в воде, сидя; движения ногами в воде, опираясь на руки; движения ногами, лежа на груди с опорой.

#### 6. Восстановительные мероприятия.

*Практика.* Активный отдых (компенсаторное плавание); специальные упражнения для активного отдыха и расслабления; упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия; аутогенная и психорегулирующая тренировка; мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения; самомассаж (общий, точечный, вибро- и гидромассаж); варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий.

#### 7. Участие в соревнованиях.

Соревнования в малом бассейне по темам промежуточного контроля. Соревнования «Умею держаться на воде». Формирование умений применять изученные элементы техники плавания, стартов и поворотов. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики для преодоления дистанций.

#### 8. Итоговое занятие.

Подведение итогов освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы первого года обучения.

### ***Учебный план второго года обучения.***

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2.	Теоретическая подготовка	30	30		Опрос Тест
3.	Общая физическая подготовка	52	4	48	Контрольные нормативы
4.	Специальная физическая подготовка	50		50	Контрольные упражнения
5.	Техническая подготовка	40	6	34	Контрольные упражнения
6.	Восстановительные мероприятия	34		34	Контрольные упражнения
7.	Участие в соревнованиях	6		6	Контрольные нормативы
8.	Итоговое занятие	2	2		Опрос Тест
	Итого:	216	43	173	

### Содержание учебного плана второго года обучения.

#### 1. Вводное занятие.

*Теория.* Рассказ об особенностях занятий. Показ и проверка экипировки. Актуализация плавательного навыка стартового уровня.

*Практика.* Опрос и одевание экипировки на время.

#### 2. Теоретическая подготовка.



*Теория.* Оздоровительное и прикладное значение плавания. Плавание как вид спорта. Водные виды спорта. Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Закаливание как процесс. Режим дня. Морально–волевые качества в спорте. История развития плавания. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы. Здоровый образ жизни. Физические упражнения и организм человека.

### 3. Общая физическая подготовка (ОФП).

*Теория.* Влияние общей физической подготовки на спортивно–тренировочный процесс. Элементы спортивно–тренировочной подготовки.

*Практика:*

- общеразвивающие упражнения на суше; упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений, упражнения на гибкость, координированность, расслабление; упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах;
- дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений;
- подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх и пр.), передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение по дну с помощью гребковых движений руками;
- лежание и скольжение: на груди и спине с различными положениями рук, скольжение толчком ногами от дна и от бортика, скольжение на боку, скольжение с вращением, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами, упражнения «Поплавок», «Медуза» и пр.;
- подвижные игры на воде и суше: «Салочки», «Выбивалы», «Невод», «Лягушата», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», эстафеты.

### 4. Специальная физическая подготовка (СФП).

*Практика:*

- дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений;
- скоростно–силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития координационной способности;
- упражнения на совершенствование техники плавания, плавание в лопатках; развитие гибкости и подвижности в суставах; разучивание плавательных движений способов кроль на груди и на спине; подвижные игры на воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду; совершенствование координации движения, силы, быстроты и выносливости.
- выполнение упражнений: знакомство с сопротивлением воды и способом передвижения по дну; на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде; помогающих овладеть выдохом в воду; всплывание и лежание на воде;

скольжение по поверхности, движения рук и ног; для освоения техники дыхания; для совершенствования координации движений при определенном способе плавания; прыжки и ныряния;  
- специальные имитационные упражнения.

#### 5. Техническая подготовка.

*Теория.* Техника способов плавания. Технические элементы способов плавания: кроль, брасс, кроль на спине. Движения рук, ног, дыхание. Согласование движений. Техника старта и поворота при плавании различными способами.

*Практика:*

- овладение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс;
- выполнение упражнений, имитирующих технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов (на суше и в воде);
- плавание с помощью движений одними руками (одной рукой, другая – вытянута вперед или прижата к туловищу);
- плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук;
- плавание с полной координацией движений;
- изучение и совершенствование техники дыхания и простых поворотов на груди, спине;
- проплывание дистанции различными стилями с постепенным увеличением длины, дистанции;
- изучение техники старта с тумбочки, из воды;
- эстафетное плавание с использованием спортивных способов.

#### 6. Восстановительные мероприятия.

*Практика.* Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. «Компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности).

#### 7. Участие в соревнованиях.

«Посвящение в юные дельфинята» – проплывание 25м кролем на груди, 25 м кролем на спине (январь); «Юные дельфинята» – проплывание 50м комбинированно (25м кролем на груди+25м кролем на спине).

#### 8. Итоговое занятие.

Подведение итогов освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Вручение свидетельств об окончании программы.

#### 4. Планируемые результаты программы.

##### 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ ОБУЧАЮЩИЙСЯ	В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ
<i>ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</i>	
-взаимодействует со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	-развито умение взаимодействовать со сверстниками; -развит навык безопасной жизнедеятельности на воде
<i>ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</i>	
-ориентируется в понятиях «разминка», «упражнение», «скольжение», «дыхание», «соревнование» - различает между собой основные физические движения (ходьба, прыжок, скольжение, плавание)	развито умение пользоваться предметами в бассейне и раздевалке, умение организовать последовательность прохождения к месту занятий, умение выполнять физические упражнения и участвовать в подвижных играх, выполнять команды тренера-преподавателя
<i>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</i>	
Ориентируется в окружающем пространстве	Демонстрирует умение корректировать свои действия в соответствии с ситуацией

##### 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ ОБУЧАЮЩИЙСЯ	В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ
<i>ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</i>	
-активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Развит навык взаимодействия со сверстниками; -развит навык безопасной жизнедеятельности на воде
<i>ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</i>	
-ориентируется в понятии «плавание кролем» «плавание колем на спине» «произвольный способ», «этап» «координация», -характеризует и различает между собой основные физические действия (гребок ныряние, скольжение, согласование, старт, поворот)	-развито умение организовывать себя перед занятием, умение пользоваться местом занятий плаванием соблюдать правила поведения во время занятий плаванием
<i>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</i>	
Способен к ориентации в окружающем пространстве	Развита способность корректировать свои действия в соответствии с ситуацией

## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 1.Календарный учебный график первого года обучения.

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Формы контроля
1	октябрь	2	Теория Практика	2	Вводное занятие.	Опрос Контрольные упражнения
2	октябрь	4	Теория Практика	2	Теоретическая подготовка. СФП. Дыхательные упражнения	Опрос Контрольные упражнения
3	октябрь	6	Теория Практика	2	Теоретическая подготовка. СФП. Подготовительные упражнения по освоению с водой	Опрос Контрольные упражнения
4	октябрь	9	Теория Практика	2	ОФП Понятие общей физической подготовки. СФП. Передвижение с изменением направлений.	Опрос Контрольные упражнения
5	октябрь	11	Теория Практика	2	ОФП Значение общей физической подготовки СФП Упражнения на ознакомление со свойствами воды	Опрос Контрольные упражнения
6	октябрь	13	Практика	2	ОФП Упражнения, способствующие развитию ориентировки и формированию безопорного положения тела в воде	Контрольные упражнения
7	октябрь	16	Теория Практика	2	Теоретическая подготовка. СФП. Упражнения, способствующие развитию ориентировки и формированию безопорного положения тела в воде	Опрос Контрольные упражнения
8	октябрь	18	Практика	2	ОФП. СФП Прыжки и ныряния	Контрольные упражнения
9	октябрь	20	Теория Практика	2	Влияние плавания на организм. СФП Прыжки и ныряния	Опрос
10	октябрь	23	Практика	2	ОФП Значение общей физической подготовки СФП Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну	Контрольные упражнения
11	октябрь	25	Теория Практика	2	Теоретическая подготовка СФП. Упражнения на сопротивление воды.	Опрос Контрольные упражнения

12	октябрь	27	Практика	2	СФП. Упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду	Контрольные упражнения
13	октябрь	30	Практика	2	Восстановительные мероприятия Активный отдых (компенсаторное плавание)	Контрольные упражнения
14	ноябрь	1	Теория	2	Восстановительные мероприятия Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления; движения.	Тест Контрольные упражнения
15	ноябрь	3	Практика	2	Восстановительные мероприятия Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления	Контрольные упражнения
16	ноябрь	6	Теория Практика	2	Правила ухода за собой и своим телом, Восстановительные мероприятия	Тест Контрольные упражнения
17	ноябрь	8	Практика	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
18	ноябрь	10	Практика	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
19	ноябрь	13	Теория Практика	2	Оказание первой помощи при проблемах на воде. ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные Упражнения
20	ноябрь	15	Теория Практика	2	Сведения о влиянии занятий плавания на организм человека ОФП, Общеразвивающие упражнения	Опрос Контрольные упражнения
21	ноябрь	17	Теория Практика	2	Понятие о виде спорта – плавание. ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения Опрос
22	ноябрь	20	Практика	2	Техническая подготовка. ОФП. Подводящие и подготовительные упражнения	Контрольные упражнения
23	ноябрь	22	Практика	2	Техническая подготовка Передвижения в воде на руках по дну бассейна	Контрольные упражнения
24	ноябрь	24	Теория Практика	2	Техническая подготовка. Игры в воде, связанные с передвижениями по дну	Опрос Контрольные упражнения
25	ноябрь	27	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
26	ноябрь	29	Практика	2	Техническая подготовка Передвижение по дну бассейна	Контрольные упражнения
27	декабрь	1	Теория Практика	2	Роль плавания как закаляющего организма фактора. Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения

28	декабрь	4	Практика	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
29	декабрь	6	Теория Практика	2	Роль плавания как прикладного вида спорта. Техническая подготовка Погружения в воду	Опрос Контрольные упражнения
30	декабрь	8	Практика	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
31	декабрь	11	Практика	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
32	декабрь	13	Теория Практика	2	Значение воды как естественной силы природы. Техническая подготовка. Погружение в воду	Опрос Контрольные упражнения
33	декабрь	15	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
34	декабрь	18	Практика	2	Техническая подготовка	Контрольные упражнения
35	декабрь	20	Практика	2	Соревнования в малом бассейне	Контрольные нормативы
36	декабрь	22	Практика	2	Соревнования в малом бассейне	Контрольные нормативы
37	декабрь	25	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
38	декабрь	27	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
39	декабрь	29	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
40	январь	10	Теория Практика	2	Значение воды как естественной силы природы Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения
41	январь	12	Практика	2	СФП Всплывание и лежание на воде; скольжение по поверхности	Контрольные упражнения
42	январь	15	Практика	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
43	январь	17	Практика	2	Техническая подготовка	Контрольные упражнения
44	январь	19	Теория Практика	2	История зарождения плавания. Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения
45	январь	22	Теория Практика	2	Плавание как вид спорта Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения
46	январь	24	Теория Практика	2	Знаменитые пловцы России Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения
47	январь	26	Практика	2	СФП Упражнения для освоения техники дыхания	Контрольные упражнения
48	январь	29	Теория Практика	2	Понятие о личной гигиене, о гигиене одежды и обуви.	Опрос Контрольные

					Техническая подготовка; игры с использованием выдоха в воду	упражнения
49	январь	31	Практика	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
50	февраль	2	Практика	2	Гигиенические требования для посещения бассейна. Техническая подготовка; упражнения на скольжение	Опрос Контрольные упражнения
51	февраль	5	Теория Практика	2	Понятие о гигиене. Восстановительные мероприятия	Опрос Контрольные упражнения
52	февраль	7	Практика	2	Режим дня. Техническая подготовка; упражнения на скольжение	Контрольные упражнения
53	февраль	9	Практика	2	Разминка. Способы закаливания	Контрольные упражнения
54	февраль	12	Практика	2	Заминка. Техническая подготовка; упражнения на скольжение	Контрольные упражнения
55	февраль	14	Практика	2	Сбалансированное питание. Техническая подготовка; упражнения на скольжение	Контрольные упражнения
56	февраль	16	Практика	2	Техническая подготовка. Упражнения на скольжение	Контрольные упражнения
57	февраль	19	Теория Практика	2	Гигиенические требования для посещения бассейна. Техническая подготовка. Упражнения на скольжение	Опрос Контрольные упражнения
58	февраль	21	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
59	февраль	26	Практика	2	СФП. Упражнения на дыхание	Контрольные упражнения
60	февраль	28	Теория Практика	2	Режим дня. Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения
61	март	1	Практика	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
62	март	4	Практика	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
63	март	6	Практика	2	СФП. Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
64	март	11	Практика	2	СФП. Упражнения для совершенствования координации	Контрольные упражнения
65	март	13	Практика	2	Техническая подготовка; Упражнения на всплывание; лежание на воде	Контрольные упражнения

66	март	15	Практика	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
67	март	18	Практика	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
68	март	20	Практика	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
69	март	22	Теория Практика	2	Способы закаливания. Техническая подготовка; упражнение на всплывание	Опрос Контрольные упражнения
70	март	22	Практика	2	СФП специальные имитационные упражнения для движения рук и ног	Контрольные упражнения
71	март	25	Практика	2	Техническая подготовка; игры с использованием выдоха в воду	Контрольные упражнения
72	март	27	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
73	март	29	Практика	2	Техническая подготовка	Контрольные упражнения
74	апрель	1	Практика	2	СФП. Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
75	апрель	3	Практика	2	СФП. Специальные имитационные упражнения.	Контрольные упражнения
76	апрель	5	Теория Практика	2	Сбалансированное питание. Техническая подготовка; скольжение на груди	Опрос Контрольные упражнения
77	апрель	8	Теория Практика	2	Понятие способов плавания Техническая подготовка; скольжение на груди	Опрос Контрольные упражнения
78	апрель	10	Практика	2	СФП специальные имитационные упражнения для движения рук и ног	Контрольные упражнения
79	апрель	12	Теория Практика	2	Характеристика способов плавания: кроль, брасс.	Опрос Контрольные упражнения
80	апрель	15	Теория Практика	2	Характеристика способов плавания: кроль на спине, баттерфляй. Техническая подготовка скольжение на спине	Опрос Контрольные упражнения
81	апрель	17	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
82	апрель	19	Теория Практика	2	Влияние плавания на здоровье человека Техническая подготовка скольжение на спине	Опрос Контрольные упражнения
83	апрель	22	Практика	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения



84	апрель	24	Теория Практика	2	Повороты при плавании Техническая подготовка. Скольжение в сочетании с выдохом в воду	Опрос Контрольные упражнения
85	апрель	26	Теория Практика	2	Старт с тумбочки. Техническая подготовка. Скольжение в сочетании с движениями рук	Опрос Контрольные упражнения
86	апрель	29	Теория Практика	2	Техническая подготовка. Старт из воды. Скольжение на спине	Контрольные упражнения
87	май	3	Практика	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
88	май	6	Практика	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
89	май	8	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
90	май	13	Практика	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
91	май	15	Практика	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
92	май	17	Практика	2	Техническая подготовка скольжение на спине	Контрольные упражнения
93	май	20	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Тест
94	май	22	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Тест
95	май	24	Практика	2	Техническая подготовка; скольжение на спине в сочетании с дыханием	Контрольные упражнения
96	май	27	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
97	май	29	Практика	2	Техническая подготовка скольжение на спине с движениями рук	Контрольные упражнения
98	май	31	Практика	2	Техническая подготовка игры, связанные со скольжением	Контрольные упражнения
99	июнь	3	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
100	июнь	5	Практика	2	Техническая подготовка; движения ногами в воде, сидя	Контрольные упражнения
101	июнь	7	Практика	2	Техническая подготовка движения ногами в воде, опираясь на руки	Контрольные упражнения
102	июнь	10	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения

103	июнь	12	Практика	2	Техническая подготовка движения ногами, лежа на груди с опорой.	Контрольные упражнения
104	июнь	14	Практика	2	Восстановительные мероприятия Активный отдых	Контрольные упражнения
105	июнь	17	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
106	июнь	19	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
107	июнь	21	Практика	2	Соревнования «Умею держаться на воде».	Контрольные упражнения
108	июнь	24	практика	2	Восстановительные мероприятия	контрольные упражнения
109	июнь	26	практика	2	Восстановительные мероприятия	контрольные упражнения
110	июнь	28	Теория Практика	2	Итоговое занятие	Опрос Контрольные упражнения

### Календарный учебный график второго года обучения.

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Формы контроля
1	октябрь	групповая	2	Вводное занятие	Опрос Контрольные упражнения
2	октябрь	групповая	2	Технические элементы способов плавания: кроль, брасс, кроль на спине.	Опрос Контрольные упражнения
3	октябрь	групповая	2	Плавание с помощью движений одними	Контрольные упражнения
4	октябрь	групповая	2	Технические элементы способов плавания: кроль, брасс, кроль на спине. СФП. Упражнения на сопротивление воды	Опрос Контрольные упражнения
5	октябрь	групповая	2	Формирование представления о водных видах спорта. СФП. Упражнения на погружение	Опрос Контрольные упражнения
6	октябрь	групповая	2	Технические элементы способов плавания: кроль, брасс, кроль на спине.	Опрос Контрольные упражнения
7	октябрь	групповая	2	Теоретическая подготовка Упражнения на всплывание и лежание на воде	Опрос Контрольные упражнения
8	октябрь	групповая	2	Теоретическая подготовка Упражнения для освоения техники дыхания	Опрос Контрольные упражнения
9	октябрь	групповая	2	Упражнения для освоения техники дыхания	Контрольные упражнения

10	октябрь	групповая	2	Техническая подготовка. Технические элементы способов плавания	Контрольные упражнения
11	октябрь	групповая	2	Теоретическая подготовка. Российские спортсмены – чемпионы СФП, скоростно-силовые упражнения	Опрос Контрольные упражнения
12	октябрь	групповая	2	Элементы спортивно–тренировочной подготовки. СФП. Упражнения на сопротивление воды	Опрос Контрольные упражнения
13	ноябрь	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
14	ноябрь	групповая	2	Личная гигиена занимающихся. СФП. Упражнения на сопротивление воды	Опрос Контрольные упражнения
15	ноябрь	групповая	2	Пропаганда здорового образа жизни. СФП. Упражнения на сопротивление воды	Опрос Контрольные упражнения
16	ноябрь	групповая	2	Теоретическая подготовка Плавательные движения разных способов плавания	Опрос Контрольные упражнения
17	ноябрь	групповая	2	Кроль на груди и на спине; подвижные игры на воде	Опрос Контрольные упражнения
18	ноябрь	групповая	2	Теоретическая подготовка. Закаливание. Плавательные движения разных способов плавания	Опрос Контрольные упражнения
19	ноябрь	групповая	2	Дыхательные упражнения	Контрольные упражнения
20	ноябрь	групповая	2	Теоретическая подготовка. Значение плавания как вида спорта. Упражнения на совершенствование техники плавания	Опрос Контрольные упражнения
21	ноябрь	групповая	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
22	ноябрь	групповая	2	Компенсаторное» плавание	Контрольные упражнения
23	ноябрь	групповая	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
24	ноябрь	групповая	2	Технические элементы способов плавания	Контрольные упражнения
25	декабрь	групповая	2	Режим дня. СФП. Упражнения на совершенствование техники плавания	Опрос Контрольные упражнения
26	декабрь	групповая	2	Дыхательные упражнения	Контрольные упражнения

27	декабрь	групповая	2	СФП. Подготовительные упражнения	Контрольные упражнения
28	декабрь	групповая	2	СФП. Скоростно–силовые упражнения	Контрольные упражнения
29	декабрь	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
30	декабрь	групповая	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения на суше	Контрольные упражнения
31	декабрь	групповая	2	Техническая подготовка. Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
32	декабрь	групповая	2	Техническая подготовка	Контрольные упражнения
33	декабрь	групповая	2	СФП. Упражнения на сопротивление воды	Контрольные упражнения
34	декабрь	групповая	2	СФП. Всплывание и лежание на воде	Контрольные упражнения
35	декабрь	групповая	2	Компенсаторное плавание	Контрольные упражнения
36	декабрь	групповая	2	СФП. Всплывание и лежание на воде	Опрос Контрольные упражнения
37	январь	групповая	2	СФП. Лежание и скольжение	Контрольные упражнения
38	январь	групповая	2	Участие в соревнованиях	Контрольные упражнения
39	январь	групповая	2	Участие в соревнованиях	Контрольные упражнения
40	январь	групповая	2	СФП. Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
41	январь	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
42	январь	групповая	2	СФП. Всплывание и лежание	Контрольные упражнения
43	январь	групповая	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
44	январь	групповая	2	Движения рук, ног, дыхание. Согласование движений. Техника старта и поворота	Контрольные упражнения
45	январь	групповая	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
46	январь	групповая	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
47	январь	групповая	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
48	январь	групповая	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
49	февраль	групповая	2	Участие в соревнованиях	Контрольные нормативы

50	февраль	групповая	2	Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания	Контрольные упражнения
51	февраль	групповая	2	Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания	Контрольные упражнения
52	февраль	групповая	2	Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания	Контрольные упражнения
53	февраль	групповая	2	Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания	Контрольные упражнения
54	февраль	групповая	2	Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания	Контрольные упражнения
55	февраль	групповая	2	ОФП. Подготовительные упражнения	Контрольные упражнения
56	февраль	групповая	2	ОФП. Подготовительные упражнения	Контрольные упражнения
57	февраль	групповая	2	ОФП. Подготовительные упражнения	Контрольные упражнения
58	февраль	групповая	2	Компенсаторное плавание	Контрольные упражнения
59	февраль	групповая	2	ОФП. Подготовительные упражнения	Контрольные упражнения
60	февраль	групповая	2	ОФП. Подготовительные упражнения	Контрольные упражнения
61	март	групповая	2	СФП. Скоростно–силовые упражнения	Контрольные упражнения
62	март	групповая	2	СФП. Скоростно–силовые упражнения	Контрольные упражнения
63	март	групповая	2	СФП. Скоростно–силовые упражнения	Контрольные упражнения
64	март	групповая	2	СФП. Скоростно–силовые упражнения	Контрольные упражнения
65	март	групповая	2	СФП. Скоростно–силовые упражнения	Контрольные упражнения
66	март	групповая	2	СФП. Скоростно–силовые упражнения	Контрольные упражнения
67	март	групповая	2	СФП. Скоростно–силовые упражнения	Контрольные упражнения
68	март	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
69	март	групповая	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
70	март	групповая	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
71	март	групповая	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
72	март	групповая	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения

73	апрель	групповая	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
74	апрель	групповая	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
75	апрель	групповая	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
76	апрель	групповая	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
77	апрель	групповая	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
78	апрель	групповая	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
79	апрель	групповая	2	Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления	Контрольные упражнения
80	апрель	групповая	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
81	апрель	групповая	2	Техника старта и поворота при плавании различными способами	Контрольные упражнения
82	апрель	групповая	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
83	апрель	групповая	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
84	апрель	групповая	2	Техника старта и поворота при плавании различными способами.	Контрольные упражнения
85	май	групповая	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
86	май	групповая	2	Техника старта и поворота при плавании различными способами	Контрольные упражнения
87	май	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
88	май	групповая	2	Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания	Контрольные упражнения
89	май	групповая	2	Овладение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди	Контрольные упражнения
90	май	групповая	2	Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания	Контрольные упражнения
91	май	групповая	2	Плавание с полной координацией движений	Контрольные упражнения
92	май	групповая	2	Овладение и совершенствование техники плавания способами брасс	Контрольные упражнения
93	май	групповая	2	Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания	Контрольные упражнения
94	май	групповая	2	Изучение техники старта с тумбочки, из воды	Контрольные упражнения
95	май	групповая	2	Техническая подготовка	Контрольные упражнения

96	май	групповая	2	Участие в соревнованиях	Контрольные нормативы
97	июнь	групповая	2	Участие в соревнованиях	Контрольные нормативы
98	июнь	групповая	2	Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления	Контрольные упражнения
99	июнь	групповая	2	Компенсаторное плавание	Контрольные упражнения
100	июнь	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
101	июнь	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
102	июнь	групповая	2	Компенсаторное» плавание	Контрольные упражнения
103	июнь	групповая	2	Плавание с полной координацией движений	Контрольные упражнения
104	июнь	групповая	2	Эстафетное плавание с использованием спортивных способов.	Контрольные упражнения
105	июнь	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
106	июнь	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
107	июнь	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
108	июнь	групповая	2	Итоговое занятие	Опрос Контрольные упражнения

## 2. Условия реализации программы.

### Материально-техническое обеспечение.

1. Плавательный бассейн- 25 метров.
2. Плавательные доски – 12 шт.
3. Нарукавник – 10 шт.
4. Мячи (разного диаметра и фактуры) –10 шт.
5. Тонущие игрушки (колечки, шайбы, эспандеры, мелкие резиновые игрушки и др.) – по 10 шт. каждого вида.
6. Нудолсы – 5 шт.
7. Плавающие игрушки – 15 шт.
8. Обручи (тонущие, вертикальные, плавающие) – 10 шт.
9. Разделительная дорожка – 15 м.
- 10.Пособия для прикладного плавания – в наличии.
- 11.Свисток, секундомер, стартовые флажки – в наличии.
- 12.Массажные мячи и колечки – 10 шт.
- 13.Гимнастические палки – 5 шт.

### Кадровое обеспечение.

Данная общеразвивающая программа реализуется кадрами, имеющими необходимое высшее или среднее профессиональное образование

по специальности «Адаптивная физическая культура», а также высшее профессиональное образование по специальности «Олигофренопедагогика».

*Информационное обеспечение*

1. <http://www.afkonline.ru> Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал
2. <http://www.valeo.edu.ru> Здоровье и образование
3. <http://elib.mosgu.ru> Каталог библиотеки Московского гуманитарного университет
4. <http://lfksport.ru> Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал
5. <http://www.teoriya.ru> Теория.Ру [Электронный ресурс].
6. <http://www.minstm.gov.ru> Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
7. <https://paralymp.ru> Официальный сайт Паралимпийского комитета России.
8. <http://www.libsport.ru> Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. –
9. <http://lib.sportedu.ru> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
10. <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/> Электронные книги по спортивной тематике.

**Санитарные нормы температурного режима в бассейне,  
параметры набора воды каждой возрастной группе**

<b>Возрастная группа</b>	<b>Температура воды</b>	<b>Температура воздуха</b>	<b>Глубина бассейна (м)</b>
младшая	+ 29... +30 <sup>0</sup> С	+28-....+31	1м-5м
старшая			

**3. Формы аттестации и оценочные материалы.**

Контроль за образовательной деятельностью проводится в три этапа на протяжении всего курса обучения: входная диагностика, промежуточная аттестация и итоговая диагностика (Приложение 1,2).

**Входная диагностика** проводится на первых занятиях, позволяет определить уровень физического развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности.

**Контрольно-измерительные материалы входной диагностики  
(1 год) (октябрь)**

<i>Параметры</i>	<i>Оптимальный уровень</i>	<i>Допустимый уровень</i>	<i>Критический уровень</i>
------------------	----------------------------	---------------------------	----------------------------



	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>
Погружение лица в воду	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Погружение головы в воду	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Ходьба с поднятыми руками вверх, в стороны	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение

**Контрольно-измерительные материалы входной диагностики**  
**2 год (октябрь)**

<b>Параметры</b>	<b>Оптимальный уровень 5 баллов</b>	<b>Допустимый уровень 4 балла</b>	<b>Критический уровень 3 балла</b>
Бег в воде	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Вдох над водой и выдох в воду	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Скользить по поверхности воды	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение

**Текущий контроль** осуществляется на каждом занятии с целью выявления у обучающихся уровня усвоения учебного материала по теме.

**Промежуточная аттестация** осуществляется по окончании полугодия с целью выявления сложностей в усвоении материала и определении индивидуальной траектории.

**Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации**  
**1 год (декабрь)**

<b>Физическая подготовка</b>	<b>Оптимальный уровень 5 баллов</b>	<b>Допустимый уровень 4 балла</b>	<b>Критический уровень 3 балла</b>

Ориентирование в воде с открыванием глаз	Достал 2 и более предметов	Достал 1 предмет	Не достал ни одного предмета
Лежание на груди	7 секунд	3-5 секунд	Лежит с помощью поддерживающих предметов
Лежание на спине	7 секунд	3-5 секунд	Лежит с помощью поддерживающих предметов
Плавание с пенопластовой доской ногами способом кроль на груди	10 м	7 м	3 м
Плавание с пенопластовой доской ногами способом кроль на спине	10 м	7 м	3 м
Скольжение на груди	4 м	3 м	1 м
Скольжение на спине	4 м	3 м	1 м
Плавание произвольным способом	8 и более метров	5 метров	3 и менее метров

**Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации**  
**2 год (декабрь)**

<b><i>Физическая подготовка</i></b>	<b><i>Оптимальный уровень 5 баллов</i></b>	<b><i>Допустимый уровень 4 балла</i></b>	<b><i>Критический уровень 3 балла</i></b>
Скольжение на груди	15 м	10 м	5 м
Скольжение на спине	10 м	5 м	2 м
Плавание произвольным способом	20 и более метров	15 метров	10 и менее метров

**Итоговая диагностика** проводится в конце учебного года в форме соревнований, проплытия дистанции 25 м кролем на груди или 25 м кролем на спине, и теста на проверку теоретических знаний.

**Контрольно-измерительные материалы итоговой диагностики**  
**1 год (июнь)**

<b><i>Физическая подготовка</i></b>	<b><i>Оптимальный уровень 5 баллов</i></b>	<b><i>Допустимый уровень 4 балла</i></b>	<b><i>Критический уровень 3 балла</i></b>
Скольжение на груди	8 м	5-6 м	4 м
Скольжение на спине	8 м	5-6 м	4 м
Плавание кролем на груди в полной координации	25 м	15 м	10 м
Плавание произвольным способом	15 м и более	10 м	5 м
Соревнования	50 сек	30-50 сек	Не может проплыть

**Контрольно-измерительные материалы итоговой диагностики  
2 год (июнь)**

<b><i>Физическая подготовка</i></b>	<b><i>Оптимальный уровень 5 баллов</i></b>	<b><i>Допустимый уровень 4 балла</i></b>	<b><i>Критический уровень 3 балла</i></b>
Плавание кролем на груди в полной координации	25 м	15 м	10 м
Плавание кролем на спине в полной координации	25 м	15 м	10 м
Плавание произвольным способом	15 м и более	10 м	5 м
Соревнования	50 сек	30-50 сек	Не может проплыть
Тест, устный опрос			

Личностные и метапредметные результаты отслеживаются посредством наблюдения за динамикой развития обучающегося в процессе освоения программы, результаты заносятся в Карту наблюдений (Приложение 3).

Программой предусмотрено тестирование по теоретической подготовке (Приложение 4).

#### **4. Методические материалы.**

##### ***Формы организации образовательного процесса***

Основными формами занятий являются: теоретические занятия и плавательная подготовка. Ведущей формой организации обучения является фронтальная, очная.

Наряду с фронтальной формой работы, осуществляется дифференцированный подход к обучению, так как в связи с индивидуальными особенностями детей результативность в освоении навыков плавания может быть различной. На занятиях состав группы постоянный.

##### ***Виды занятий***

Основным видом проведения занятия является тренировка, где осваиваются, и совершенствуются плавательные умения и навыки.

##### ***Игровое занятие***

Совершенствование и проверка освоения плавательных умений и навыков на фоне игровой деятельности, эмоциональное воздействие. Занятие содержит организованное проведение подвижных игр, развлечений, эстафет, базированных на ранее изученном материале; как вариант – проведение «Веселых стартов».

##### ***Учебное занятие***

Основная форма, предусматривающая изучение нового учебного материала, базированного на ранее приобретенных знаниях, умениях и навыках.

##### ***Учебно-игровое занятие***

Различаются два варианта проведения:

1. Изучение достаточно простых плавательных упражнений: новые упражнения осваиваются в игровой форме; по ходу занятия осуществляется чередование учебного материала с соответствующими ему по содержанию подвижными играми;

2. Изучение нового сложного материала, для снижения эмоциональной нагрузки чередуя его с проведением различных подвижных игр.

#### *Тренировочное занятие*

Занятие направлено на совершенствование отдельных элементов техники плавания, способа плавания в целом, развитие физических качеств, т.е. посвящен решению конкретных тренировочных задач. Широко применяются изученные ранее упражнения специальной направленности и различные методы тренировки.

#### *Учебно-тренировочное занятие*

Изучение и совершенствование техники плавания, развитие физических качеств, применение различных методов спортивной тренировки. Занятие посвящается изучению отдельных элементов техники, на фоне совершенствования ранее изученных упражнений - осуществляется чередование нового и изученного ранее материала. Предусматривается освоение упражнений, направленных на совершенствование технической подготовленности пловца (упражнения специальной направленности), и выполнение их в различных режимах.

#### *Контрольное или соревновательное занятие*

Предусматривается выполнение отдельных упражнений на выявление уровня плавательной и функциональной подготовленности в соревновательной форме; определение уровня подготовленности учащихся относительно конкретных нормативных требований. Итогом занятия является результат эффективности учебного процесса и проведение его корректировки.

Технология – это набор приемов, обеспечивающих выбор наиболее рациональных, эффективных способов образовательной деятельности.

В учебно-воспитательном процессе используются следующие педагогические технологии: личностно-ориентированные, игровые технологии, как основные, и элементы здоровьесберегающих технологий, как вспомогательные.

В связи с тем, что программа предусматривает набор детей без предварительного отбора и с различной степенью подготовленности в обучении применяются личностно -ориентированные технологии, которые имеют:

- *разноуровневый подход* — ориентация на разный уровень сложности программного материала, доступного обучающемуся;
- *дифференцированный подход* — выделение групп детей на основе смешанной дифференциации: по знаниям и способностям;
- *индивидуальный подход* — распределение детей по однородным группам: познания, физическим способностям, социальной адаптации;
- *субъектно-личностный подход* — отношение к каждому ребёнку как к уникальности, несхожести, неповторимости.

Построение учебно–воспитательный процесса направлено, прежде всего, на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни. Здоровьесберегающие технологии, применяемые в данной программе, предусматривают достаточно активную физическую нагрузку на организм подростка, поэтому система специальных средств и условий восстановления в этой программе имеет важное значение. Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико–биологического воздействия.

*Психолого-педагогические средства* включают специальные упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения на растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции, рациональное распределение нагрузок, их чередование по направленности, адекватные интервалы отдыха, индивидуализация тренировочного процесса, идеомоторную тренировку, психорегулирующую тренировку.

*Медико-биологический контроль* осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение.

Немаловажными являются гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки;
- сбалансированное питание;
- использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки;
- гигиенические процедуры, удобная обувь и одежда.

Элементы игровых технологий используются в занятиях, как правило, в заключительной части занятий или при проведении занятий на закрепление пройденного материала.

Обучение и тренировка, как специально организованный педагогом процесс, строятся в соответствии с дидактическими принципами, то есть принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

Основными принципам обучения и тренировки являются: принцип воспитывающего обучения, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

При проведении занятий по плаванию используются следующие **принципы**:

### 1. Принцип сознательности и активности

Обучающийся должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения, как конечной цели, так и поэтапных целей. Активность подразумевает осмысленность изучаемого материала.

### 2. Принцип наглядности

Создание определенного понятия и образа действия, созерцание внешней картины движений и выявление простейших механизмов движения в том или ином элементе техники. Большое значение для принципа наглядности имеет использование видеосъемок и т. П.

### 3. Принцип систематичности

Повторное выполнение двигательных действий, что непосредственно связано с достижением совершенной техники движений. Двигательное действие,

особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени.

#### 4. Принцип динамичности

Этот принцип связан с увеличением физических нагрузок в процессе обучения и усложнением техники выполняемых двигательных действий.

#### 5. Принцип доступности и индивидуализации

Принцип связан с различным уровнем физической подготовленности обучающихся.

Занятия по плаванию строятся на:

- общефизической подготовке. Это совершенствование физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты), направленное на всестороннее физическое развитие воспитанника.
- специальной плавательной подготовке. Это дальнейшее развитие физических качеств, функциональных возможностей организма и совершенствование двигательных навыков, направленное на рост спортивных достижений в избранном виде.

*Специальные физические упражнения делятся на две группы:*

- 1) упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость);
- 2) подводящие упражнения, способствующие обучению техники и развитию технического мастерства (скоростно-силовые качества).

Место для занятий должно отвечать нормам безопасности и гигиены. При организации занятий по плаванию необходимо учитывать, что возможности ориентирования человека в воде значительно хуже, чем на суше. Учащиеся плохо различают направление своего движения в воде, а также не всегда видят и слышат педагога. У обучающихся ухудшается восприятие в связи с возникающим в воде эмоциональным возбуждением. Перед первым занятием следует обязательно объяснить обучающимся правила безопасности, гигиену прохода в бассейн и поведения на занятиях. В дальнейшем выполнение всех этих правил и соблюдение необходимого порядка в бассейне должно постоянно контролироваться. Соблюдение установленных правил является основой предотвращения несчастных случаев на воде. Особенно четкая организация и высокая дисциплина должны быть на занятиях по обучению нырянию.

На занятиях используются такие **методы** как:

*Словесные методы* – беседы, наставления и др. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действию и др., педагог создает представление об изучаемом движении, понятии его формы, содержания. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с учащимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения педагог проводит на суше — до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, педагог отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы учащиеся не замерзли.

*Наглядный метод* – метод физического упражнения: метод целостного упражнения, переменный, интервальный, повторный, непрерывный метод.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Как только учащиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует педагог, в воде — учащиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением педагога по отношению к группе:

- 1) инструктор должен видеть каждого учащегося, чтобы исправить его ошибки;
- 2) обучающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

*Зеркальный показ* применяется при изучении общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен при условии, что у обучающихся не создается впечатления, что их передразнивают.

*Практические методы.* При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно–раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания.

*Игровой метод* – активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся. Обучающиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

*Соревновательный и игровой* методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

*Метод непосредственной помощи* применяется в том случае, если после объяснения и показа задания обучающийся все же не может его выполнить. Педагог берет руки (ноги) обучающегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения, в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Основные направления реализации программы

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми;
- организация и проведение в группе мероприятий по профилактике детского травматизма на открытой воде;

От возраста и физической подготовленности учащихся зависят дозировка и нагрузки, методика обучения, а также быстрота освоения учебного материала. Обучение плаванию обучающихся младшего школьного возраста требует больше времени — из-за медленного освоения техники движений и трудностей, связанных с организацией занятий (они медленно раздеваются и одеваются, плохо знают команды, легко отвлекаются, быстро теряют интерес к заданию и т. д.).

Обучение обучающихся плаванию проводится в форме групповых занятий. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося как личности, а также его способности к плаванию. В связи с этим методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к обучающимся.

Весь процесс обучения плаванию условно делится на четыре этапа.

1. Показ техники изучаемого способа плавания; использование средств наглядной агитации. Таким образом, у обучающихся создается представление об изучаемом способе плавания, стимулируется активное отношение и интерес к занятиям.

2. Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений). Проводится на суше и в воде. Обучающиеся выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.

3. Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом.

Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

— ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

— изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна. Движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде.



— изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера);

— изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники проводится в следующем порядке: движения ногами с дыханием, движения руками с дыханием, движения ногами и руками с дыханием, плавание с полной координацией. Несмотря на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность учащихся.

4. Закрепление и совершенствование техники плавания. На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией.

#### *Дидактические материалы:*

Обучая плаванию обучающихся, необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер учащихся, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания. На занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные. Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это игры типа «Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т.д. Соревновательный элемент пробуждает у обучающихся стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом – основной учебный материал на занятиях по плаванию для детей младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Командные игры. Сюда относятся почти все игры: «Мяч своему тренеру», «Водное поло» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Педагог должен немедленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях занятия, в течение 10-15мин. Выбор игры зависит от задач занятия, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности учащихся. В каждой игре должны участвовать все учащиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям. В

прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе.

Для лучшего освоения техники ребятам демонстрируются иллюстрации с правильным выполнением всех спортивных способов плавания.

## 5.Список литературы.

### Основные источники:

1. Лечебная и адаптивная физическая культура. / Булгакова Н. Ж. [и др.] – Москва: Юрайт, 2020. — 399 с. Текст: непосредственный.
2. Булгакова Н. Ж. [и др.] Плавание с методикой преподавания. – Москва: Юрайт, 2020. — 344 с. Текст: непосредственный.
3. Булгакова Н. Ж. [и др.] Теория и методика обучения предмету «физическая культура»: водные виды спорта. – Москва: Юрайт, 2020. — 304 с. Текст: непосредственный.

### Дополнительные источники:

1. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. – Москва: Попурри, 2018. – 288с. – Текст: непосредственный.
2. Карпенко Е. Плавание. Игровой метод обучения. – Москва: Терра спорт, 2015. – 48 с. – Текст: непосредственный.
3. Лафлин Т., Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 232с. – Текст: непосредственный.
4. Лафлин Т., Делвз Д. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 208с. – Текст: непосредственный.
5. Маклауд Й. Анатомия плавания. – Москва: Попурри, 2017. – 200с. – Текст: непосредственный.
6. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания: Пособие для тренеров. – Москва: Всероссийская федерация плавания, 2020. – 136 с. - Текст: непосредственный.
7. Начальное обучение с видеокурсом. – Москва: Человек, 2015. – 200с. – Текст: непосредственный.
8. Педролетти М. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. Москва: Феникс, 2016. – 176с. – Текст: непосредственный.
9. Теория и методика оздоровительно-спортивных технологий базовых видов спорта: Учебно-методическое пособие. Плавание. / Меньшуткина Т.Г., Литвинов А.А, Новосельцев О.В., Непочатых М.Г., СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. – 117 с. – Текст: непосредственный.

### Источники для обучающихся:

1. Могилевская С. «Восемь голубых дорожек». – Москва: Энас-книга, 2000. 192с. – Текст: непосредственный.
2. Редфорд Рут. «В бассейне» Москва: Клевер-Медиа-Групп, 2016. - 10 с. – Текст: непосредственный.

3. Чайковский Б. "Юрасик-карасик и Водяная снежинка", - Москва: Детская литература, 2020. – 111с. – Текст: непосредственный.
4. Энциклопедия для детей. Т.20 2-е изд., испр. – Москва: Астрель, 2018. – 463с. Текст: непосредственный.

#### Электронные ресурсы:

1. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал. URL: <http://www.afkonline.ru>. – Текст: электронный.
2. Здоровье и образование. URL: <http://www.valeo.edu.ru>. – Текст: электронный.
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университет. URL: <http://elib.mosgu.ru>. – Текст: электронный.
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал. URL: <http://lfksport.ru>. – Текст: электронный.
5. Журнал «Теория и практика физической культуры. URL: <http://www.teoriya.ru>. – Текст: электронный.
6. Министерства спорта Российской Федерации: официальный сайт URL: <http://www.minstm.gov.ru>. – Текст: электронный.
7. Паралимпийский комитет России: официальный сайт. URL: <https://paralymp.ru><https://paralymp.ru>. – Текст: электронный.
8. Российская спортивная энциклопедия. URL: <http://www.libsport.ru>. – Текст: электронный.
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. URL: <http://lib.sportedu.ru>. – Текст: электронный.
10. Электронные книги по спортивной тематике. URL: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/>. – Текст: электронный.

**Контрольно-измерительные материалы первого года обучения  
Входная диагностика (октябрь)**

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Параметры				Общее количество баллов	Результат
		Погружение лица в воду	Погружение головы в воду	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде	Ходьба с поднятыми руками вверх, в стороны		
1							

**Критерии определения уровня обучающихся:**

**Общее количество баллов:**

15–20 – оптимальный уровень;

8–14 – допустимый уровень;

7 – критический уровень.

**Промежуточная аттестация (декабрь)**

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Параметры							Общее количество баллов	Результат
		Ориентирование в воде с открытыми глазами.	Лежание на груди	Лежание на спине	Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди	Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на спине	Скольжение на груди	Скольжение на спине		
1										

**Общее количество баллов:**

36-40 более – оптимальный уровень;

18 – 35 – допустимый уровень;

17 – критический уровень.

*Итоговая диагностика (июнь)*

№	Ф.И.О. обучающегося	Параметры				Общее количество баллов	Результат
		II	/	/	II		
1		Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание кролем на груди в полной координации	Плавание произвольным способом	Соревнования	

**Общее количество баллов**

21-25 – оптимальный уровень;

11-20 – допустимый уровень;

менее 11 – критический уровень.

**Контрольно-измерительные материалы второго года обучения  
Входная диагностика (октябрь)**

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Параметры					Общее количество баллов	Результат
		Бег в воде	Вдох над водой и выдох в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди	Скользить по поверхности воды		

**Критерии определения уровня обучающихся:**

**Общее количество баллов:**

21-25 – оптимальный уровень;

11-20 – допустимый уровень;

менее 11 – критический уровень.

**Промежуточная аттестация (декабрь)**

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Параметры			Общее количество баллов	Результат
		Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание произвольным способом		

**Критерии определения уровня обучающихся:**

**Общее количество баллов:**

13-15 – оптимальный уровень;

7 - 12 – допустимый уровень;

менее 7 – критический уровень.

*Итоговая диагностика (июнь)*

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Параметры					Общее количество баллов	Результат
		Плавание кролем на груди в полной координации	Плавание кролем на спине в полной координации	Плавание произвольным способом	Соревнования.	Тест, устный опрос		

**Критерии определения уровня обучающихся:**

**Общее количество баллов:**

21-25 – оптимальный уровень;

11-20 – допустимый уровень;

менее 11 – критический уровень в.

### КАРТА НАБЛЮДЕНИЙ

Основные показатели (система оценки от 1 до 12 баллов)

Перечень	периоды оценки	
	октябрь-декабрь	январь-июнь
Способность к ориентации		
Способность к общению		
Способность к обучению		
Способность к контролю над своим поведением		

Оценка отдельного пункта: от 1 до 5 баллов незначительный успех; от 6 до 8 баллов – значительный успех; от 9 до 12 баллов – полный успех.

Способность к самообслуживанию: самостоятельно (с помощью) переодеться, принять душ и выйти в бассейн; взять (положить) предметы необходимые для занятия; собрать предметы по окончании занятия.

Способность к передвижению: время, затраченное на построение (мгновенное реагирование, выполнение команды через 30 секунд, выполнение команды свыше 30 секунд); самостоятельное преодоление расстояния до спортивного комплекса, до раздевалки, до чаши бассейна; полное (неполное) выполнение объемов перемещений при выполнении учебных заданий; выполнение упражнений в заданном темпе (1/3, 2/3, в полном объеме от задания).

Способность к ориентации: способность занять предложенную позицию по словесной команде (оценивается степень точности); точность выполнения упражнения.

Способность к общению: умение быстро выбрать партнера для выполнения задания; умение взаимодействовать в группе при выполнении задания; степень (моментально, после некоторых раздумий, после длительных обращений) «выхода» на контакт со сторонним для него человеком в учреждении.

Способность к контролю над своим поведением: реакция на замечания; соблюдение поведенческих требований; способность к выполнению упражнений в заданном объеме.



**Устный опрос обучающихся в процессе освоения  
Адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы «Плавание»  
Тест**

**Вопрос 1.**

Какие спортивные вещи должны быть у пловца во время занятий на воде?

- А. плавательная шапочка, купальник (плавки)
- Б. лыжные палки
- В. гимнастический купальник и обруч.

**Вопрос 2.**

Что должен выполнять спортсмен во время занятия на воде?

- А. указания педагога
- Б. развлекать друга
- В. наставления мамы

**Вопрос 3.**

Как в способе баттерфляй работают руки?

- А. попеременно
- Б. одновременно

**Вопрос 4.**

Какое касание бортика в способах брасс и баттерфляй?

- А. одной рукой
- Б. двумя руками
- В. попеременно
- Г. Одновременно

**Вопрос 5.**

Из чего состоит один цикл проплывания брассом?

- А. два гребка руками, один толчок ногами
- Б. один гребок руками, один толчок ногами
- В. один гребок руками, два толчка ногами

**Вопрос 6.**

Может ли спортсмен в способе «вольный стиль» плыть брассом?

- А. да
- Б. нет

**Вопрос 7.**

Как правильно стартовать?

- А. с тумбочки
- Б. с воды
- В. с ботика

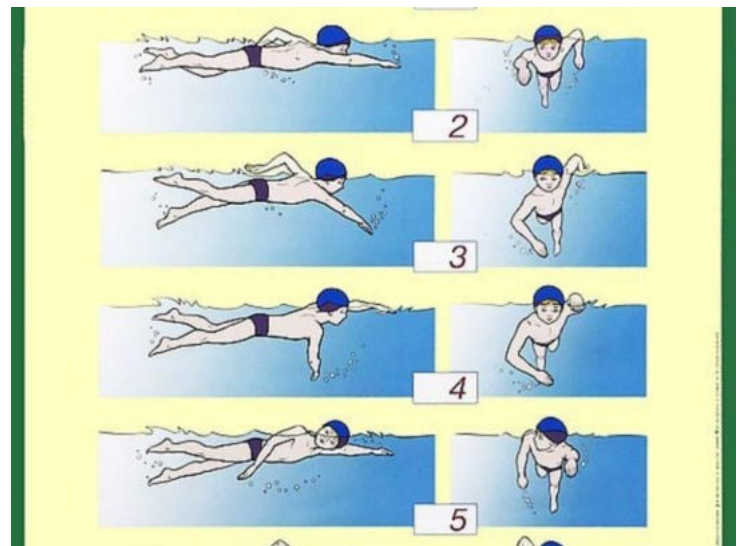
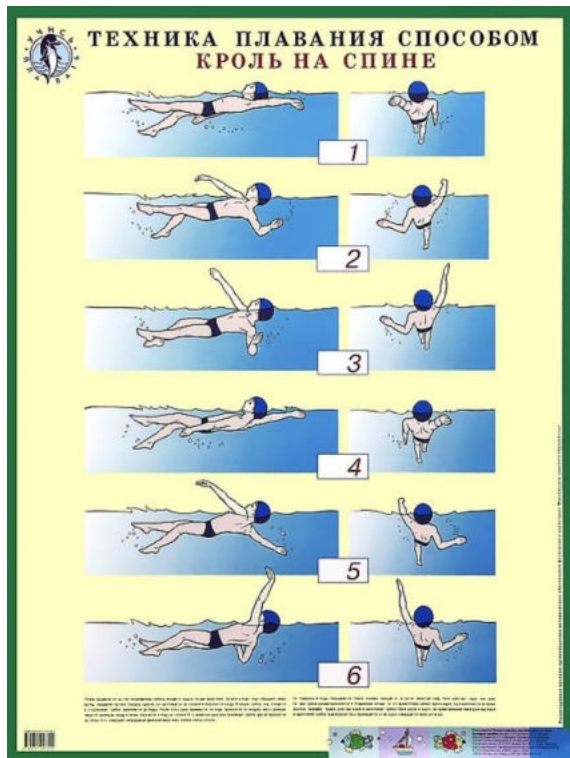
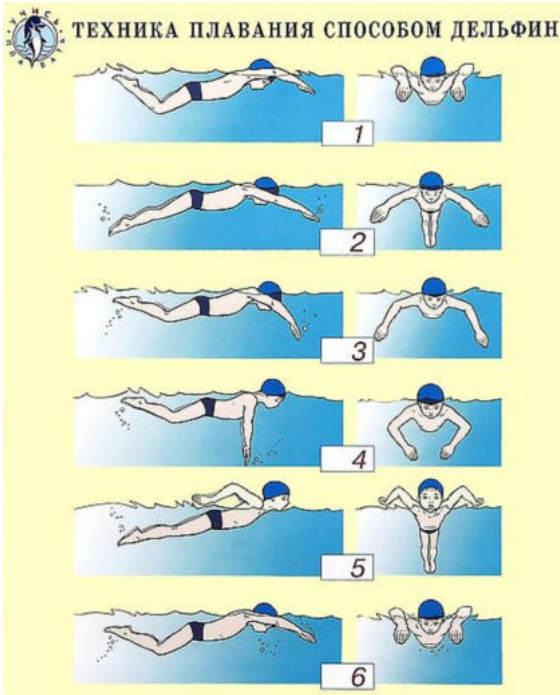
**Вопрос 8.**

В каком способе голова спортсмена остается на поверхности воды?

- А. брасс
- Б. баттерфляй
- В. кроль на спине



### Дидактический материал



# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В БАССЕЙНЕ



1. При входе в бассейн прими душ, надень купальную шапочку и шлепанцы



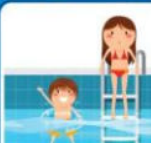
2. Когда ты купаешься, рядом должны быть взрослые



3. Не бегай возле бассейна



4. Не стой близко к краю бортика



5. В бассейн спускайся по лестнице



6. Не балуйся в воде, не дерись, не устраивай шумную возню



7. Не мешай другим посетителям бассейна



8. Не жуй жевательную резинку во время плавания



9. По окончании занятий в бассейне прими душ

