

УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ГОРОДА МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
от 29.08.2025г., протокол 1

Утверждена приказом
МБОУ ДО ДЮСШ
от 01.09.2025 № 43/6-од
Директор _____ Д.С. Солопов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ПЛАВАНИЕ»

Уровень освоения – базовый
Возраст учащихся – 10-17 лет
Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
Волошенко Оксана Валерьевна,
методист
Сечнева Мария Сергеевна,
тренер-преподаватель

г. Мичуринск
2025

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Мичуринска Тамбовской области
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание»
3. Сведения об авторе-составителе (авторах-составителях) программы:	
3.1. Ф.И.О., должность	Волошенко Оксана Валерьевна, методист Сечнева Мария Сергеевна, тренер-преподаватель
4. Сведения о программе	
4.1. Нормативная база	Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 28.02.2025 г.); Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ управления образования и науки Тамбовской области (в ред. от 21.04.2023 г.); Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.); Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 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» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»); Приказ управления образования и науки Тамбовской области от 22.07.2022 г. №1842/115/303) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до

	2030 года в Тамбовской области и достижении целевых показателей»; Требования к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программам (разработанные ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» – Региональный модельный центр дополнительного образования детей, Тамбов, 2024 г.); Устав МБОУ ДО ДЮСШ.
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Базовый
4.5. Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
4.6. Форма обучения	Очная
4.7. Возраст учащихся	10-17 лет
4.8. Продолжительность обучения	1 год, 252 часа

Оглавление

Блок 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	5
1.1. Пояснительная записка	5
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты	14
Блок 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	16
2.1. Календарный учебный график	16
2.2. Условия реализации программы	16
2.3. Формы аттестации	24
2.4. Оценочные материалы	25
2.5. Методические материалы	25
2.6. Воспитательный компонент программы	33
2.7. Список литературы	36
Приложение 1. Календарный учебный график	38
Приложение 2. Календарный план воспитательной работы	62
Приложение 3. Оценочные материалы.	65
Приложение 4. Методические материалы	85

Блок 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Программа «Плавание» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Реализация данной программы позволит учащимся познакомиться и освоить различные техники плавания. Также реализация данной программы направлена на разностороннюю физическую подготовку, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения учащихся, поможет в выборе спортивной специализации и выполнении контрольных нормативов для зачисления на начальный этап подготовки.

Уровень освоения программы – базовый.

Новизна программы состоит в том, что она направлена не только на реализацию образовательных задач, а в комплексе решает вопросы обучения плаванию и оздоровления учащихся. Учащиеся не только получают основные навыки плавания, но и учатся применять их при освоении более сложных координационных движений в воде. Плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего оздоровительного комплекса. Особый акцент в программе сделан на использование методических подходов, которые позволяют развивать личностные качества ребенка, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Это дает возможность каждому учащемуся относиться к обучению более сознательно и активно. Преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, они приобщаются к активным действиям в воде и приобретают уверенность в своих силах.

Актуальность программы обусловлена высоким социальным спросом как со стороны государства (развитие детско-юношеского спорта), так и со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области плавания.

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание является универсальным средством разностороннего воздействия на организм человека. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей.

Среди других массовых видов спорта на наш взгляд, плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, важное прикладное значение, эмоциональную притягательность водной среды.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности данной образовательной программы.
Специфика данной программы обусловлена использованием различных материалов и технологий, способствующих расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Содержание программы объединено в два тематических блока, каждый из которых реализует отдельную задачу: первый блок содержит основные характеристики данной программы, второй блок предусматривает организационно-педагогические условия реализации данной программы.

Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

Адресат программы.

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 10 до 17 лет.

Условия набора учащихся: для обучения по данной программе принимаются все желающие в возрасте от 10 до 17 лет не имеющие прямых противопоказаний по состоянию здоровья.

Комплектование групп осуществляется с учетом возраста обучающихся (10-13 лет и 14-17 лет).

Количество учащихся: 15-20 человек.

Объём и срок освоения программы.

Срок обучения по программе – 1 год.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 252 часа.

Формы обучения и режим занятий.

Форма обучения по программе – очная.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Формы организации деятельности учащихся на занятии: теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр записей соревнований) и практические занятия (состоят из двух частей, и включают в себя занятие в «зале сухого плавания», и затем занятие непосредственно в воде, причем в такой комбинированной форме большее количество времени занимает вторая часть).

Особенности организации образовательной деятельности.

Программа представляет собой модульный принцип представления содержания программы и построения учебного плана и календарного учебного графика. Реализация данной программы предусматривает использование электронного интернет-ресурса в процессе самостоятельной работы по изучению техник плавания, а также «сухую» тренировку.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: обеспечение всестороннего развития физических и психических качеств и функциональных возможностей учащихся в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями в процессе обучения плаванию, обучение разным стилям плавания, привлечение детей и подростков к регулярным занятиям спортом.

Задачи программы

Образовательные:

- сформировать представления о виде спорта плавание;
- расширить кругозор учащихся о физической культуре и развитии плавания в России и за рубежом;
- обучить основам техники плавания стартов, поворотов;
- обучить основам прикладного плавания;
- обучить использованию в своей речи спортивной терминологии.

Развивающие:

- развивать физические качества: координация, гибкость, сила, двигательных навыков;
- развивать восприятие, мышление, внимание, память;
- развить коммуникативную компетенцию: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми;
- развить информационную компетенцию: умение воспринимать новую информацию, анализировать и применять ее в деятельности;
- развивать компетенцию эмоционального интеллекта: уметь контролировать и управлять своими эмоциями.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества как смелость и решительность;
- воспитать активного гражданина, культурного и грамотного человека;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- формировать здоровье сберегающую компетенцию: привить потребность в здоровом образе жизни; формировать знания о правилах личной гигиены, заботы о личной безопасности;
- воспитывать положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культуры;
- воспитывать чувства уверенности в себе;
- формировать адаптивную компетенцию: уметь ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности;
- формировать компетенцию командной работы: умение эффективно взаимодействовать с ребятами для достижения победы.
- сформировать чувство гражданственности, патриотизма, уважение к памяти защитников Отечества и их подвигам, закону и правопорядку, старшему поколению и человеку труда, взаимоуважения и бережного отношения к культурному наследию и традициям страны.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	1	1	беседа, опрос
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	26	4	22	
1.1	Упражнения для рук и плечевого пояса	6	1	5	тестирование
1.2	Упражнения и средства для развития быстроты	6	1	5	тестирование
1.3	Упражнения и средства для развития ловкости	6	1	5	учебные игры
1.4	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи	6	1	5	тестирование
1.5	Упражнения для развития общих физических качеств	2		2	тестирование
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	24	4	20	
2.1.	Упражнения для освоения с водой	6	1	5	тестирование
2.2.	Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей	6	1	5	тестирование
2.3.	Упражнения на всплывание и лежание на воде	6	1	5	тестирование
2.4.	Упражнения для освоения выдохов в воду	6	1	5	тестирование
3.	Стили плавания. Кроль на груди.	36	6	30	
3.1	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	12	2	10	тестирование
3.2	Плавание с помощью движений одними руками.	12	2	10	тестирование
3.3	Плавание с общим согласованием движений.	12	2	10	тестирование
4.	Стили плавания. Кроль на спине.	38	6	32	
4.1	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	12	2	10	тестирование
4.2	Плавание с помощью движений одними руками.	12	2	10	тестирование
4.3	Плавание с общим согласованием движений.	14	2	12	тестирование
5.	Стили плавания. Баттерфляй (дельфин).	40	6	34	
5.1	Плавание с помощью движений ногами баттерфляем с различными положениями рук.		2	10	тестирование
5.2	Плавание с помощью движений руками баттерфляем. Дыхание.		2	10	тестирование
5.3	Плавание с общим согласованием движений.		2	14	тестирование
6.	Стили плавания. Брасс.	44	6	38	
6.1	Плавание с помощью движений ногами. Дыхание.	14	2	12	тестирование

6.2	Плавание с помощью движений руками.	14	2	12	тестирование
6.3	Плавание с полной координацией движений.	16	2	14	тестирование
7.	Диагностика и мониторинг.	4	1	3	
7.1	Контрольные тесты и диагностика.	4	1	3	контрольные тесты по ОФП и СФП
8.	Техническая подготовка.	30	2	28	
7.1	Техническая подготовка. Плавание в полной координации.	30	2	28	тестирование
9.	Соревновательная подготовка.	6	1	5	
9.1	Участие в соревнованиях.	6	1	5	контрольные игры
	Итоговое занятие	2	2		беседа, опрос
	ИТОГО:	252	39	213	

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория. Инструктаж по ТБ. Спасательные средства и их применение. Гигиена спортсмена. Спортивное плавание в России. Влияние плавания на физическое развитие человека.

Практика. Первая помощь при несчастных случаях на воде. Виды плавания. Демонстрация на суше техники движений рук, ног, дыхания в согласовании.

Раздел 1. «Общефизическая подготовка (ОФП)»

Тема 1.1. «Упражнения для рук и плечевого пояса»

Теория. Анатомия и физиология плечевого пояса и рук человека.

Практика. ОРУ для пальцев и кистей. ОРУ для увеличения подвижности в суставах. ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья. ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах. ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса.

Тема 1.2. «Упражнения и средства для развития быстроты»

Теория. Скоростные способности пловца. Быстрота.

Практика. Упражнения на быстроту (на суше и в воде).

Тема 1.3. «Упражнения и средства для развития ловкости»

Теория. Ловкость в плавании, от чего зависит.

Практика. Упражнения на быстроту (на суше и в воде).

Тема 1.4. «Упражнения для мышц ног, туловища и шеи»

Теория. Анатомия и физиология ног, туловища и позвоночника.

Практика. ОРУ для мышц бедра. ОРУ для мышц таза. ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах. ОРУ для расслабления мышц ног. ОРУ для стопы и голени. ОРУ для увеличения подвижности в суставах ног. ОРУ для мышц туловища. ОРУ для увеличения подвижности позвоночника.

Тема 1.5. «Упражнения для развития общих физических качеств»

Практика. Силовые упражнения (подтягивание, сгибание туловища, приседания, отягощения). Скоростные упражнения (бег, прыжки). Координационные упражнения (челночный бег, эстафета).

Раздел 2. «Специальная физическая подготовка (СФП)»

Тема 2.1. «Упражнения для освоения с водой»

Теория. Строение и функции организма человека. Специфические особенности адаптации организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Плавательная нагрузка на организм человека.

Практика. Ходьба по дну. Выпрыгивание из воды. Бег в воде.

Тема 2.2. «Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей»

Теория. Техника выполнения упражнений в парах с бросками и ловлей набивных мячей.

Практика. Броски мяча в парах (из-за головы, от груди, прямыми руками, передача мяча «восьмёркой»)

Тема 2.3. «Упражнения на всплытие и лежание на воде»

Теория. Психологическая подготовка юного пловца. Понятие о чувстве воды и состоянии гидростатической невесомости.

Практика. Навыки лежания на воде. Изменение положения тела в воде. «Поплавок», «Медуза», «Звёздочка».

Тема 2.4. «Упражнения для освоения выдохов в воду»

Теория. Выталкивающая подъёмная сила воды. Устранение инстинктивного страха перед погружением в воду.

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;
- ознакомление с выталкивающей подъёмной силой воды;
- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

Практика. Выдохи в воду: на поверхность воды, с погружением в воду. Выдохи в воду с поворотами головы. Выдохи в воду с задержкой дыхания на вдохе. Выдохи под водой в движении.

Раздел 3. «Стили плавания. Кроль на груди»

Тема 3.1. «Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание»

Теория. Техника работы ног кролем на груди. Техника дыхания.

Практика. «Сухая» тренировка: «Растяжка перед тренировкой», «Имитация плавания», «Ноги и стопы», «Стабилизация и координация», «Планка».

Работа ног (сидя на скамейке, бортике, лежа). Лежание на воде с работой ног. Скольжение на груди. Задержка дыхания. Плавание на груди с помощью одних ног. Прыжки в воду с бортика вниз ногами.

Тема 3.2. «Плавание с помощью движений одними руками»

Теория. Техника дыхания. Техника работы рук кролем на груди.

Практика. «Сухая» тренировка: «Растяжка перед тренировкой», «Имитация плавания», «Координация рук», «Планка».

Скольжение на груди с гребком одной рукой и дыханием. Плавание с помощью движений одними руками. Игры с выдохами в воду.

Тема 3.3. «Плавание с общим согласованием движений»

Теория. Согласование движений рук и ног при плавании кролем на груди.

Практика. «Сухая» тренировка: «Растяжка перед тренировкой», «Имитация плавания», «Стабилизация и координация», «Координация рук», «Ноги и стопы», «Упражнение на корпус», «Планка».

Работа ног кролем на груди с гребком одной рукой и дыханием. Плавание на груди с помощью движений ногами и поочередной работой рук с задержкой дыхания. Плавание на «сцепление». Плавание с «обгоном». Плавание с дыханием. Старты. Повороты.

Раздел 4. «Стили плавания. Кроль на спине»

Тема 4.1. «Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание»

Теория. Техника работы ног кролем на спине. Техника дыхания.

Практика. «Сухая» тренировка: «Растяжка перед тренировкой», «Имитация плавания», «Ноги и стопы», «Стабилизация и координация», «Планка».

Лежание на спине. Работа ног при плавании на спине. Скольжение и плавание на спине.

Тема 4.2. «Плавание с помощью движений одними руками»

Теория. Техника движения рук кролем на спине. Техника дыхания.

Практика. «Сухая» тренировка: «Растяжка перед тренировкой», «Имитация плавания», «Координация рук», «Планка».

Плавание на спине при помощи одновременных и попеременных движений руками. Скольжение на спине.

Тема 4.3. «Плавание с общим согласованием движений»

Теория. Согласование движений рук и ног при плавании кролем на спине. Техника движения рук и ног. Техника дыхания.

Самостоятельное изучение техники плавания «Кроль на спине» – интернет-ресурс:

- https://lenta.ru/articles/2023/05/25/how_to_swim/ - как научиться правильно плавать, инструкция по техникам и стилям плавания;

- <https://iplav.com/stili> - стили плавания. Описание, фото и техника всех видов и способов плавания;

- интерактивный урок «Плавание. Стили плавания» с использованием QR- кодов (см. Приложение 4).

Практика. «Сухая» тренировка: «Растяжка перед тренировкой», «Имитация плавания», «Стабилизация и координация», «Координация рук», «Ноги и стопы», «Упражнение на корпус», «Планка».

Плавание на спине при помощи одновременных движений руками ногами Плавание на спине при помощи попеременных движений руками ногами. Скольжение на спине.

Раздел 5. «Стили плавания. Баттерфляй (дельфин)»

Тема 5.1. «Плавание с помощью движений ногами баттерфляем с различными положениями рук»

Теория. Техника работы ног и туловища. Техника дыхания.

Практика. «Сухая» тренировка: «Растяжка перед тренировкой», «Имитация плавания», «Ноги и стопы», «Стабилизация и координация», «Планка».

Имитационные специальные упражнения для изучения движений руками и дыхания при плавании баттерфляем. Плавание ногами баттерфляй на груди, на спине, на боку.

Тема 5.2. «Плавание с помощью движений руками баттерфляем. Дыхание»

Теория. Техника движений рук и дыхания.

Практика. «Сухая» тренировка: «Растяжка перед тренировкой», «Имитация плавания», «Координация рук», «Планка».

Имитационные специальные упражнения для плавания баттерфляем. Плавание руками баттерфляем на груди.

Тема 5.3. «Плавание с общим согласованием движений»

Теория. Изучение общего согласования движений рук и ног при плавании баттерфляем.

Самостоятельное изучение техники плавания «Баттерфляй» - интернет-ресурс:

- https://lenta.ru/articles/2023/05/25/how_to_swim/ - как научиться правильно плавать, инструкция по техникам и стилям плавания;

- <https://iplav.com/stili> - стили плавания. Описание, фото и техника всех видов и способов плавания;

- интерактивный урок «Плавание. Стили плавания» с использованием QR- кодов (см. Приложение 4).

Практика. «Сухая» тренировка: «Растяжка перед тренировкой», «Имитация плавания», «Стабилизация и координация», «Координация рук», «Ноги и стопы», «Упражнение на корпус», «Планка».

Плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками. Плавание двухударным баттерфляем. Плавание со слитным согласованием движений рук и ног.

Раздел 6. «Стили плавания. Брасс»

Тема 6.1. «Плавание с помощью движений ногами. Дыхание»

Теория. Техника имитационных специальных упражнений для изучения движений ногами брассом.

Практика. «Сухая» тренировка: «Растяжка перед тренировкой», «Имитация плавания», «Ноги и стопы», «Стабилизация и координация», «Планка».

Выполнение упражнений стоя на дне бассейна. Упражнения у борта бассейна. Упражнения с доской для плавания. Упражнения без опоры.

Тема 6.2. «Плавание с помощью движений руками»

Теория. Имитационные специальные упражнения для изучения движений руками брассом.

Практика. «Сухая» тренировка: «Растяжка перед тренировкой», «Имитация плавания», «Координация рук», «Планка».

Выполнение упражнений стоя на дне бассейна. Выполнение упражнений с подвижной опорой (доска для плавания, поплавки для ног). Упражнения без опорного положения.

Тема 6.3. «Плавание с полной координацией движений»

Теория. Изучение общего согласования движений рук и ног при плавании брассом.

Самостоятельное изучение техники плавания «Брасс» - интернет-ресурс:

- https://lenta.ru/articles/2023/05/25/how_to_swim/ - как научиться правильно плавать, инструкция по техникам и стилям плавания;

- <https://iplav.com/stili> - стили плавания. Описание, фото и техника всех видов и способов плавания;

- интерактивный урок «Плавание. Стили плавания» с использованием QR- кодов (см. Приложение 4).

Практика. «Сухая» тренировка: «Растяжка перед тренировкой», «Имитация плавания», «Стабилизация и координация», «Координация рук», «Ноги и стопы», «Упражнение на корпус», «Планка».

Плавание брассом с отдельной координацией движений. Плавание брассом со слитной координацией движений. Плавание брассом в полной координации.

Раздел 7. «Диагностика и мониторинг»

Тема 7.1. «Контрольные тесты и диагностика»

Теория. Понятие тестирования, основные характеристики контрольных нормативов и тестов.

Практика. Тестирование по ОФП и СФП. Оценка уровня общей и специальной физической подготовки. Оценка теоретических знаний. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.

Раздел 8. «Техническая подготовка»

Тема 8.1. «Техническая подготовка. Плавание в полной координации»

Теория. Понятие технической подготовки в плавании. Общая и специальная техническая подготовка. Критерии технической подготовленности.

Практика. «Сухая» тренировка: «Растяжка перед тренировкой», «Имитация плавания», «Стабилизация и координация», «Координация рук», «Ноги и стопы», «Упражнение на корпус», «Планка».

Техника плавания разными спортивными способами. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты. Уменьшение сопротивления воды телу пловца.

Раздел 9. «Соревновательная подготовка»

Тема 9.1. «Участие в соревнованиях»

Теория. Понятие о соревнованиях. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов. Правила проведения соревнований.

Практика. Плавание изученными способами на дистанции 25 м. Старт из воды. Прыжки в воду с тумбочки. Повороты в воде. Эстафетное плавание.

В течение года провести не менее пяти соревнований по общей физической подготовке:

- октябрь – Дебют
- декабрь – Новогодние каникулы
- февраль – День Защитника Отечества
- май – сдача контрольных нормативов
- июнь – спартакиада в спортивном лагере по разным видам спорта

Итоговое занятие

Теория. Беседа, подведение итогов. Спортивные достижения обучающихся.

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

- у учащихся будут сформированы общие представления о виде спорта плавании;
- будет расширен кругозор учащихся о физической культуре и развитии плавания в России и за рубежом;
- учащиеся будут обучены основам техники плавания, стартов, поворотов;
- учащиеся будут обучены правилам выполнения базовых комплексов ОРУ;
- учащиеся будут обучены основам прикладного плавания;
- учащиеся будут обучены использованию в своей речи спортивной терминологии.

Метапредметные:

- у учащихся будут развиты физические качества: координация, гибкость, сила, двигательных навыков;
- у учащихся будет развито восприятие, мышление, внимание, память;

- у учащихся будет развита коммуникативная компетенция: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми, умение работать в команде;

- у учащихся будет развита информационная компетенция: умение воспринимать новую информацию, анализировать и применять ее в деятельности;

- у учащихся будет развита компетенция эмоционального интеллекта: уметь контролировать и управлять своими эмоциями.

Личностные:

- у учащихся будут воспитаны такие морально-волевые качества, как смелость и решительность;

- учащихся будут воспитаны активными гражданами, культурными и грамотными людьми;

- у учащихся будут воспитаны самостоятельность и организованность;

- у учащихся будут сформированы здоровые берегающая компетенция: привита потребность в здоровом образе жизни; сформированы знания о правилах личной гигиены, заботы о личной безопасности;

- у учащихся будет воспитано положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой;

- у учащихся будут сформированы адаптивная компетенция: уметь ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности;

- у учащихся будет сформировано чувство гражданственности, патриотизма, уважение к памяти защитников Отечества и их подвигам, закону и правопорядку, старшему поколению и человеку труда, взаимоуважения и бережного отношения к культурному наследию и традициям страны.

Блок 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» - СП 2.4.3648-20 (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 №28) «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; СП 2.2.3670-20 (постановление от 02.12.2020 №40) «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда.

Всего учебных недель – 42

Продолжительность (зимних) каникул – 1 неделя (7 дней).

Учебный период – с 01.09.2025 г. по 27.06.2026 г.

Количество учебных часов: – 252.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы – муниципальное.

Помещение, в котором будут проходить занятия - плавательный бассейн – 25 м².

Перечень оборудования помещения:

- оборудование и инвентарь (спасательные круги, багор);
- правила использования оборудования и инвентаря;
- правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках;
- правила безопасности при занятиях в бассейне.

Оборудование

Перечень технических средств обучения:

№ п/п	Наименование	Количество штук
1.	Доски плавательные	20 штук
2.	Поплавки (колобашки)	20 штук
3.	Нарукавники	20 пар
4.	Шест спасательный	3-4 штуки
5.	Мячи	10 штук
6.	Скакалки	20 штук
7.	Мячи набивные (масса 1, 2 кг)	20 штук
8.	Коврики гимнастические	20 штук
9.	Резиновые жгуты	3 штуки

Требования к специальной одежде (спортивная форма):

- наличие плавательной шапочки;
- наличие купального костюма;
- наличие специальной обуви (резиновых сланцев) для передвижения по территории вокруг бассейна;
- наличие коротких ласт для передвижения в воде.

Информационное обеспечение

Теоретические материалы:

Физическая культура и спорт:

- понятие «физическая культура», ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ, ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

- влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

Краткий обзор истории и развития плавания:

- историю развития плавания в мире и в России;
- достижения спортсменов России на мировой арене;
- права и обязанности спортсмена.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена:

- соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в бассейне;

- использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

- общие сведения о строении организма человека;
- двигательный аппарат – костная и мышечная система;
- виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые;
- строение и функции мышц;
- изменения в строении функции мышц под влиянием нагрузок.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка:

- поведение спортсмена;
- спортивная честь;
- культура и интересы юного спортсмена;
- тактическая подготовка в развитии интеллекта и мышления;
- психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания;
- спортивные ритуалы.

Правила соревнований:

- правила проведения соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по плаванию.

Методическое обеспечение

➤ Темы для проведения бесед с учащимися:

- тема «Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности» (техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены);

- тема «Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде» (обучение быстро раздеваться и одеваться, правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна, оказывать первую помощь при травмах и утоплении);

- тема «Основы техники плавания» (понятие о спортивной технике; характеристика техники плавания «кроль», «кроль» на спине; характеристика и техника выполнения плавания способом «брасс», «дельфин»);

- тема «Значение плавания» (беседа об оздоровительном и прикладном значении плавания, формирование представления о водных видах спорта, обсуждение просмотра соревнований по водным видам спорта по телеканалу «СПОРТ»).

➤ Упражнения для рук и плечевого пояса:

ОРУ для пальцев и кисти:

- сжимание пальцев в кулак и разжимание;
- разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах:

- движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя – ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости);
- руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх;
- в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей - пальцы внутрь, наружу, вперед, назад;
- в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья:

- сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя;
- переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад;
- то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища;
- вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками;
- пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади;
- пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед;
- прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку;
- мост.

ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса:

- свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседом, выпадами, полунаклоном;
- последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения;
- размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища;
- встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях;
- последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

➤ Упражнения и средства для развития быстроты:

- *на суше* – упражнения с максимально быстрым выполнением отдельных частей имитационных движений, характерных для техники плавания. Быстрота реакции на стартовую команду воспитывается при помощи упражнений, выполняемых из неподвижных положений (под команду): быстро прыгнуть вверх из положения пловца на старте, быстро бросить мяч, присесть, прыгнуть в сторону и др.

- *в воде* – упражнения в проплывании отрезков до 25 м в максимальном темпе, плавании с быстрым выполнением отдельных частей техники: движение рук по воздуху, окончание гребка, слитное с движением рук вперед.

➤ Упражнения и средства для развития ловкости:

- *на суше* - основными средствами повышения специальной ловкости пловца являются упражнения с наибольшей амплитудой движений. Это круговые движения конечностями с равномерно увеличивающейся амплитудой, пружинящие движения с увеличением. Примерные упражнения гимнастики пловца: разные маховые движения с постепенным увеличением амплитуды. Упражнения для развития специальной гибкости включаются в разминку и в комплекс специальной гимнастики пловца, составленный с учетом избранного метода плавания.

- *в воде* – ловкость пловца развивается и поддерживается плаванием различными методами с упором на выполнении определенных частей движений с наибольшей амплитудой. Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

➤ Упражнения для мышц ног, туловища и шеи:

ОРУ для мышц бедра:

- приседание на двух и на одной ноге;
- ходьба в полу-приседе;
- прыжки из полу-приседа;
- наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях;
- вставание на колени и с колен;
- сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

ОРУ для мышц таза:

- поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе;
- поднимание таза из положения лежа на спине.

ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:

- вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами;

- приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу;

- наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь;

- полу-шпагат, шпагат;

- пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

ОРУ для расслабления мышц ног:

- свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом;

- поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление;

- свободные скрёстные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе;

- чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

ОРУ для стопы и голени:

- поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя);

- ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах;

- движения стопой на себя – от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах ног:

- сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя;

- то же, помогая себе руками;

- из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола;

- в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой ноги, находящейся сзади;

- в стойке ноги врозь, перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

ОРУ для мышц туловища:

- движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине;

- поднимание ног в положении лежа на спине;

- одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе;

- одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения;

- из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток;

- из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой;

- из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упоре лежа боком;

- поднимание опускание таза в упоре лежа боком.

ОРУ для увеличения подвижности позвоночника:

- наклоны назад из стойки ноги врозь;
- прогибания с упором на руки из положения лежа па животе;
- мост;
- пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя;
- пружинящие наклоны туловища в стороны;
- повороты туловища.

➤ Упражнения для развития общих физических качеств:

Силовые упражнения:

- подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки);
- сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены);
- приседания;
- упражнения с гантелями (1 кг).

Скоростные упражнения:

- бег 10, 20, 30 метров;
- прыжки в длину и высоту с места;
- прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см;
- прыжки на скакалке.

Координационные упражнения:

- челночный бег 3 x 10 метров;
- эстафета с передачей предмета;
- встречная эстафета.

➤ Упражнения для освоения с водой:

- ходьба по дну, держась за бортик бассейна;
- ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом;
- ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения;
- ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены;
- «кто выше выпрыгнет из воды?» – присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх;
- поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени;
- бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками;
- то же вперед спиной;
- стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами;
- «полоскание белья» - стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений;
- опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны - назад без выноса рук из воды.

➤ Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей:

Во время выполнения упражнений в парах партнеры располагаются друг от друга на расстоянии 6-10 м при бросках мяча из положения стоя или 3-4 м – при бросках из положения лежа, сидя, стоя на коленях. Выполняя бросок мяча руки, спортсмен не должен сдвигаться с места. Во всех упражнениях нужно добиваться активных и ритмичных движений туловищем, следить за расслаблением мышц. Упражнения дозируются по количеству бросков (пример задания: выполнить по 20 бросков) или по времени (пример задания: выполнять броски в течение 1 мин). В обоих случаях рекомендуется периодически использовать соревновательный метод (примеры заданий: чья пара быстрее выполнит 40 бросков; чья пара сделает большее количество бросков в течение 30 с).

Выполнение:

- и.п. – стоя лицом к партнеру, бросок мяча прямыми руками из-за головы;

- и.п. – то же, что в предыдущем упражнении, бросок мяча двумя руками от груди;

- и.п. – стоя ноги врозь, согнувшись, лицом к партнеру, руки с мячом между ногами, бросок мяча прямыми руками, одновременно разгибая туловище;

- и.п. – стоя ноги врозь, боком к партнеру, бросок мяча одной рукой через голову;

- и.п. – стоя лицом к партнеру, прямые руки с мячом сзади, бросок мяча прямыми руками через голову вперед одновременно со сгибанием туловища;

- и.п. – стоя ноги врозь, спиной к партнеру, мяч сверху в вытянутых руках, бросок мяча между ногами назад одновременно со сгибанием туловища;

- и.п. – стоя ноги врозь, спиной друг к другу (на расстоянии не более двух-трех шагов), мяч на уровне груди в вытянутых руках, передача мяча партнеру через сторону одновременно с поворотом туловища в ту же сторону (передача «восьмеркой»).

➤ Упражнения на всплытие и лежание на воде:

- взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды;

- то же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика;

- «поплавок» - сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погружившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени), в этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность;

- «медуза» - выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги;

- «звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны);

- «звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину(другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика;

- «звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду, затем, опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны, в том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги;

- «звездочка» в положении на спине: затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь – «звездочка» в положении на груди.

➤ Упражнения для освоения выдохов в воду:

- набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду;

- опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай), сделать вдох, а затем, опустив губы в воду-выдох;

- то же, опустив лицо в воду;

- то же, погрузившись в воду с головой;

- сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду;

- упражнение в парах – «насос», стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду;

- передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед);

- сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево (направо);

- передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево (направо).

Дидактические материалы

Правила поведения в бассейне (рис. 1)

Техника плавания способом баттерфляй (рис. 2)

Техника плавания способом брасс (рис. 3)

Техника плавания способом кроль на спине (рис. 4)

Техника плавания способом кроль на груди (рис. 5)

Старты и повороты (рис. 6)

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование и дополнительную профессиональную подготовку по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

2.3. Формы аттестации

Освоение программы, отдельной ее части или всего объема содержания программного материала, предметной области сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся.

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем/разделов программ. Текущий контроль осуществляется на занятиях тренером-преподавателем, ведущим занятие, ведется регулярно (в рамках расписания) в течение всего учебного года.

Формой текущего контроля обучающихся является: педагогическое наблюдение, беседа, тестирование.

Средствами текущего контроля является контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке по виду спорта плавание.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем базовым предметным областям, входящим в учебный план, вне зависимости от уровня обучения. Промежуточная аттестация учащихся проводится по завершении полугодия или учебного года (при переводе на следующий год).

Формой промежуточной аттестации обучающихся являются итоговое занятие, сдача нормативов.

Средствами промежуточной аттестации учащихся являются контрольно-переводные нормативы по плаванию для спортивно-оздоровительных групп.

Итоговая аттестация устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации и проводится по завершению всего периода реализации программы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- аналитическая справка,
- учебное тестирование;
- анкетирование;
- выполнение спортивных нормативов.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- соревнования;
- открытые занятия;

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- показательные выступления,
- карты достижений каждого учащегося (личная карточка спортсмена);
- портфолио учащегося (личное дело спортсмена)

2.4. Оценочные материалы

В рамках программы необходимо предусматривать диагностику индивидуальных особенностей учащегося, которые отражают уровень:

- информированности и эрудиции в отношении общих знаний и содержания программы;
- освоения основных компетенций программы;
- воспитанности учащихся.

Для проверки теоретических знаний разработаны тестовые задания (опросы), позволяющие выявить у учащихся уровень освоения материала.

В определении уровня развития практических навыков используются контрольные нормативы для оценки ОФП и СФП.

Личностное развитие: «Диагностика личностного роста школьников (автор Д.В. Григорьев)» (для 10-14 лет и 15-18 лет).

Воспитанность учащихся: диагностика воспитанности по методике М.И. Шиловой.

Предусмотрены три диагностических уровня оценивания результатов: низкий, средний, высокий. Результаты заносятся в диагностическую карту.

2.5. Методические материалы

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

- воспитывающего обучения,
- сознательности и активности,
- наглядности,
- систематичности и последовательности,
- доступности,
- прочности.

Методы обучения

Качественное, быстрое и эффективное решение задач по успешному освоению учащимися навыков плавания зависит от использования методов обучения.

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

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

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

Особенности специфики плавания предусматривают использование словесного метода т.е. объяснение, разбор и оценка действий учащихся, который используется в подготовительной и заключительной частях урока на суше. В воде возможно применение только кратких указаний и распоряжений, лаконичных команд, подсчет, так как для обучающихся в водной среде ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохлаждения.

Наглядный метод – это показ отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники способов плавания; кино- и видеоматериалов; соревнований квалифицированных пловцов; учебных и наглядных пособий; демонстрация (живой показ, пример), жестикуляция.

Использование наглядного метода помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, развивают наблюдательность, что особенно важно при изучении техники способов плавания. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Образное объяснение и наглядное восприятие помогает обучающимся быстро понять структуру движения, что будет способствовать быстрому и прочному его освоению. Роль наглядного метода обучения является наиболее эффективной формой обучения школьников младшего возраста, так как у них явно выраженная склонность к подражанию.

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

Метод упражнений условно разделяется на две подгруппы:

- I группа – упражнения, преимущественно направленные на освоение техники плавания (характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого способа плавания);

- II группа – упражнения, преимущественно направленные на развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

Расчленённый и целостный методы разучивания:

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

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

техники плавания.

Игровой и соревновательный методы широко применяются в целях повышения эмоциональности и динамичности занятий плаванием. Предварительное разучивание упражнений, двигательных действий перед их использованием в игровой или соревновательной деятельности является общим обязательным правилом. Игровой и соревновательный методы рекомендуется применять на начальном этапе обучения плаванию.

Для соревновательного метода характерны:

- достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей;
- умение использовать особенности своей физической и психологической подготовленности в борьбе за лидерство.

Использование данного метода направлено на воспитание морально-волевых качеств обучающихся, содействуя воспитанию воли, решительности, настойчивости в достижении цели, самообладания, этических норм поведения.

Для игрового метода характерны:

- сюжетная организация деятельности, соперничество и эмоциональность, проявляемые во время игры;
- вариативное применение полученных умений и навыков в изменяющихся условиях игры;
- комплексное воздействие на организм для повышения общей физической подготовленности и совершенствование физических качеств;
- творчество, инициатива и самостоятельность в принятии решения в игровых ситуациях;
- комплексное воспитание морально-волевых качеств, сознательности и дисциплины, чувства товарищества, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

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

Методы воспитания

Методы воспитательного воздействия на формирующуюся личность спортсмена – это особые способы организованной педагогической деятельности, направленные на решение конкретной воспитательной задачи по формированию определенного личностного качества.

Большинство научных подходов к классификации методов воспитания связано с разделением их воздействия на личностные сферы ребенка: на сферу сознания, поведения и эмоционально-волевою сферу.

Центральным методом воспитательного воздействия, охватывающим сознание, чувства и волю воспитанника, является *метод убеждения*.

Способы убеждающего воздействия разнообразны:

- информационно-доказательные (рассказ, объяснение, разъяснение, лекцию, инструктаж);

- самостоятельный поиск воспитанниками информации (наблюдение, экскурсии, походы и экспедиции, библиографический поиск, поиск через СМИ);

- творческая самостоятельная работа;

- само-убеждение через обсуждение проблемы и убеждение других (доклад, дискуссию, диспут, конференцию).

Среди приемов убеждающего воздействия, продуцирующих атмосферу доброжелательности, взаимопонимания и сотрудничества, выделяют следующие: уважение, сочувствие, предостережение.

Убеждая, необходимо использовать разнообразные способы влияния на психическую сферу формирующейся личности спортсмена, например: внушение, заражение, подражание.

Для формирования социально ценного поведения спортсмена необходимо использовать *методы формирования привычного поведения*: упражнение, приучение, поручение, конфликтные ситуации, воспитывающие ситуации.

Метод приучения целесообразно использовать тогда, когда требуется за короткий срок сформировать необходимые навыки поведения. Тренер задает образец правильных действий, требует от детей соответствующего поведения, а главное, добивается регулярного повторения требуемого поведения. Необходимо учитывать, что приучение включает в себя элементы принуждения, поэтому неправомерно использовать этот метод в качестве единственного.

Применение *метода поручения* дает возможность спортсмену пережить и проявить свою ответственность перед группой, наставником, самим собой.

Метод конфликтных ситуаций заключается в использовании стихийно возникающих острых противоречий в отношениях юных спортсменов в педагогических целях.

Использование *метода воспитывающих ситуаций* не ограничивая свободу воспитанников, упражняет их в правильном поведении. Воспитывающая ситуация в спорте – это подготовленный тренером фрагмент деятельности детей с заранее заданными условиями и обстоятельствами, которые формируют определенный тип отношений. Спортсмены, включаясь в ситуацию, делают нравственный выбор, который уже запланирован педагогом.

К методам воспитания, активно побуждающим спортсмена к действию, относятся следующие стимулирующие методы:

- поощрение;

- ситуация переживания успеха;

- требование;

- принуждение и др.

Кратко охарактеризуем некоторые из перечисленных методов.

Доминирующим способом стимулирования социально ценного поведения спортсмена является *метод поощрения*. Тренеру-преподавателю необходимо уметь использовать всю гамму поощрений – от доброжелательного взгляда до материальных наград. В спортивной

деятельности в качестве приемов поощрения используют авансирование доверием, незаслуженное поощрение и др.

Каждый воспитанник, занимающийся спортом, должен переживать *ситуации успеха*. Это метод создания ситуаций эмоционально-позитивного отклика ребенка на достигнутую совместно с наставником цель.

Одним из важных способов стимулирования и коррекции поведения ребенка является *метод требования*. Различают непосредственное и опосредованное требования. Непосредственное требование бывает прямое и косвенное. Разновидности прямого требования – распоряжение, указание. К косвенным требованиям относятся намёк, совет, просьба, предупреждение.

Тренер-преподаватель выбирает вид требования в зависимости от заданной им воспитывающей ситуации. Преимущество должно быть отдано косвенным требованиям, так как они больше отвечают складывающимся отношениям сотрудничества в группе.

Метод принуждения – способ педагогического воздействия, основанного на активном проявлении воли и соответствующих мер воспитателя в отношении воспитанников, не обладающих достаточной сознательностью и игнорирующих нормы общественного поведения. Используются следующие виды принуждения: педагогическое требование, запрет, осуждение провинившегося в коллективе, наказание.

Принуждение должно опираться на убеждение и другие методы воспитания. Частое применение принуждения по отношению юному спортсмену морально подавляет ребенка, лишает его уверенности в себе.

В целом выбор метода воспитания зависит от целого ряда факторов:

- целей и задач этапа воспитательного процесса;
- возраста спортсменов, их индивидуальных способностей, уровня спортивной квалификации;
- уровня развития группы как коллектива;
- системы используемых методов и воспитательных средств;
- уровня профессионально-педагогического мастерства тренера.

Действенность метода воспитания зависит от того, насколько он затрагивает внутренний пласт личности обучающегося, так как педагогический эффект возникает только через эффект психологический, через чувство, психологическое состояние, переживание, волевое напряжение. В связи с этим важно организовать постоянный процесс персонификации воспитания на основе подбора максимально субъективных методов воспитания для каждого юного спортсмена.

Формы организации учебного занятия

По форме организации различают урочные занятия, проводимые под руководством тренера, и внеурочные (самостоятельные), выполняемые по заданию или по личной инициативе учащихся. По содержанию учебного материала занятия бывают теоретические и практические.

Теоретические занятия проходят в форме лекций и бесед. Как правило, значительную часть теоретического материала обучающиеся осваивают на практических занятиях.

Учебные занятия ставят своей целью усвоение нового материала. На учебно-тренировочных занятиях решаются задачи общей и специальной физической подготовки, изучаются и совершенствуются техника и тактика.

На *контрольных занятиях* принимают зачеты по технико-тактической и общефизической подготовке, проводят контрольные испытания для оценки качества учебно-тренировочной работы.

Соревновательные занятия проводят в форме неофициальных. Это может быть соревнования по ОФП с целью выявления готовности занимающегося к определенному этапу подготовки.

Основной формой организации занятий является урок, который состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В каждой части решаются определенные задачи.

Рекомендации по проведению учебных занятий

Организационно-методические указания.

Эффективность тренировочных занятий в плавании зависит от уровня реализации теоретических и методических принципов, отражающих закономерности построения тренировки – необходимое условие успешного обучения технике выполнения, ее освоения и дальнейшего совершенствования.

Преимущественно техническая и тактическая направленность учебных занятий.

Достижения спортсмена в основном определяются уровнем его технической подготовленности. Важнейшая (главенствующая) задача спортсмена (под руководством тренера) овладеть безупречно выполняемой техникой. В многолетней подготовке спортсмена высокой квалификации основным направлением тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники выполнения. Необходимо накапливать знания о тактических решениях и опыт их практического применения.

Постоянное совершенствование двигательных и психо-эмоциональных качеств, функциональной подготовленности.

Владение техникой выполнения и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня развития двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимо постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень спортивного мастерства.

Создание резервных функциональных возможностей каратистов для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годичного цикла.

Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время тренировочных занятий должно подготовить спортсмена к деятельности в условиях высокой напряженности, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения надежности выступлений спортсменов на состязаниях целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько

превышающими соревновательные, создавая у спортсменов резервные функциональные возможности.

Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях.

Личностные двигательные и психические качества спортсменов нередко проявляются в особенностях техники выполнения. Это следует учитывать и использовать, определяя по индивидуальным показателям объемы нагрузок, разновидности действий на тренировках и тактики в условиях соревнований.

Ранжирование соревнований в годичном цикле.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психо-эмоциональное восстановление после соревнований.

Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности.

При построении тренировочного занятия обычно используют несколько средств воздействия на спортсмена. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы занимающихся, их взаимное влияние.

Повышение сложности тренировочных упражнений, увеличение объемов и интенсивности (напряженности) их выполнения на разных возрастных этапах подготовки

На различных возрастных этапах подготовки пловцов по мере роста спортивного мастерства, с увеличением количества соревнований повышаются требования к технической и психической подготовленности спортсменов.

Усложнение упражнений, повышение напряженности их выполнения и увеличение объемов тренировочной работы должны проходить при постоянных педагогическом и врачебном контролях за физическим и психологическим состоянием занимающихся. В постепенности нарастания сложности упражнений, увеличения объемов и напряженности их выполнения, в посильности общих нагрузок – залог роста спортивных результатов и надежности выступлений спортсменов на соревнованиях различных уровней.

Учет перечисленных принципов построения тренировок при планировании тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях позволит более вдумчиво подбирать средства воздействия на обучаемых и ускорит повышение мастерства (квалификации) спортсменов. При проведении занятий по плаванию спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Методическое обеспечение программы

№	Название раздела	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие	групповая	Словесный, сенсорный	Спортивный инвентарь, учебные пособия	опрос
	ОФП	групповая, индивидуальная, мастер-класс	Словесный, игровой, метод регламента, соревновательный	Спортивный инвентарь, учебные пособия	опрос, тестирование
	СФП	групповая, индивидуальная, мастер-класс	Словесный, игровой, метод регламента, соревновательный	Спортивный инвентарь, учебные пособия	опрос, тестирование
3	Стили плавания. Кроль на груди.	групповая, индивидуальная, мастер-класс	Словесный, игровой, метод регламента, соревновательный	Спортивный инвентарь, учебные пособия	тестирование
4	Стили плавания. Кроль на спине.	групповая, мастер-класс	Словесный, игровой, метод регламента, соревновательный	Спортивный инвентарь, учебные пособия	тестирование
5	Стили плавания. Баттерфляй (дельфин).	групповая, мастер-класс	Словесный, игровой, метод регламента, соревновательный	Спортивный инвентарь, учебные пособия	тестирование
6	Стили плавания. Брасс.	групповая, мастер-класс	Словесный, игровой, метод регламента, соревновательный	Спортивный инвентарь, учебные пособия	тестирование
7	Диагностика и мониторинг	Практическое занятие	Словесный, игровой, метод регламента, соревновательный	Спортивный инвентарь, учебные пособия	тестирование
8	Техническая подготовка.	Урок (практическое занятие)	Словесный, сенсорный, метод регламента	Спортивный инвентарь, учебные пособия	тестирование

№	Название раздела	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
9	Соревновательная подготовка	Соревнование	Словесный, метод регламента, соревновательный	Спортивный инвентарь, учебные пособия	контрольные игры
	Итоговое занятие	групповая	Словесный метод		беседа, опрос

2.6. Воспитательный компонент программы

Воспитание подрастающего поколения одна из важных задач нашего общества. Приоритетной задачей в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Содержание данной программы включает воспитательный модуль (интегрированный в единую Программу воспитания образовательной организации), направленный на гармоничное сочетание в учебно-тренировочном процессе умственного, нравственного, эстетического и трудового развития личности, бережное отношение к окружающим, стремлению к развитию личностных качеств, прививание навыков самодисциплины, способность к воспитанию волевых качеств, самосовершенствование и самооценку.

Дети вовлекаются в мероприятия как внутри группы, так и учреждения в целом - модули Программы воспитания: «Ключевые дела», «Профориентационная деятельность», «Здоровьесбережение», «Патриотическое воспитание», «Развитие творческого мышления», «Работа с родителями». Наибольшее внимание уделяется мероприятиям, направленным на обучение плаванию. Особое значение в этой работе принадлежит активному вовлечению родителей в организацию системы индивидуальной и коллективной работы, содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (модуль «Работа с родителями»).

При проведении воспитательных мероприятий используются разнообразные формы организации внеурочной работы, охватывающие основные направления развития личности ребенка: духовно-нравственное, физкультурно-спортивное и оздоровительное, социальное, общеинтеллектуальное, культурное.

В процессе реализации ведется постоянный мониторинг и анализ результатов воспитания, социализации и саморазвития личности обучающегося.

В учебно-тренировочном процессе осуществляется гармоничное сочетание умственного, нравственного, эстетического и трудового развития личности.

Задачи умственного воспитания:

- усвоение определенного объема знаний;
- развитие познавательных интересов и формирование познавательной активности;
- развитие потребности постоянно пополнять свои знания, повышать уровень подготовки.

Задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, правильное физическое развитие;
- повышение умственной и физической работоспособности;
- развитие и совершенствование природных двигательных качеств;
- развитие основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости и др.);
- воспитание нравственных качеств (смелости, настойчивости, решительности, дисциплинированности, ответственности, коллективизма);
- формирование потребности в постоянных занятиях физкультурой и спортом;
- развитие стремления быть здоровым, бодрым, доставлять радость себе и окружающим.

Нравственное воспитание – это целенаправленный процесс формирования нравственного сознания, нравственных чувств и выработки навыков и привычек нравственного поведения.

Одна из необходимых задач в процессе учебно-тренировочных занятий состоит в том, чтобы юные пловцы освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали.

Методы нравственного воспитания:

- личный пример педагога (на нравственное сознание и поведение обучающихся влияют яркие примеры из жизни выдающихся людей);
- разъяснение учащимся содержания моральных категорий, моральных норм и правил поведения;
- формирование убеждений, направленных на разъяснение нравственных принципов, на выработку этических идеалов.

Спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Задачи эстетического воспитания:

- формирование эстетических знаний;
- воспитание эстетической культуры;
- приобщение человека к прекрасному в жизни, природе, труде;

- формирование стремления быть прекрасным во всем: в мыслях, поступках, делах, внешнем виде.

Задачи трудового воспитания:

- выработки сознательного отношения к труду как высшей ценности человека и общества;

- воспитание дисциплинированности, организованности; формирование трудолюбия.

Основные подходы к организации воспитания:

- воспитание личности происходит только в процессе включения ее в деятельность;

- воспитание есть стимулирование активности формируемой личности в организуемой деятельности;

- в процессе воспитания необходимо проявлять гуманность и уважение к личности в сочетании с высокой требовательностью;

- в процессе воспитания необходимо открывать перед учащимися перспективы их роста, помогать им добиваться радости успехов;

- в процессе воспитания необходимо выявлять и опираться на положительные качества учащихся;

- в воспитании необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности учащихся;

- воспитание должно осуществляться в коллективе и через коллектив.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта.

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность;

- формирование волевых качеств обучающихся;

- совершенствование эмоциональных свойств личности;

- развитие коммуникативных свойств личности;

- развитие и совершенствование интеллекта обучающихся.

В программу занятий педагогу следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности.

Объективные трудности – трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, а также, связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта.

Субъективные трудности – трудности, связанные с личным переживанием обучающегося успеха или неуспеха своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности, потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как учебно-тренировочных занятий в выбранном виде спорта, так и соревнований.

Просветительская работа педагога с родителями, направленная на повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает проведение

родительских собраний, бесед, привлечение медицинских работников к совместной работе.

Методическое обеспечение учебно-воспитательной работы:

Для успешной реализации программы необходимо методическое обеспечение, которое включает в себя:

- инструктивные документы (дидактические материалы);
- интернет-ресурсы.

Организация образовательной деятельности строится с учетом задач, содержания и форм работы в детском коллективе. Она заключается в составлении расписаний занятий в группах, ведении журнала посещаемости, выборе родительского комитета и детских органов самоуправления, составлении тематических планов, организации групп по возрастам, знакомстве с вновь пришедшими учениками. Забота о художественном оформлении помещения, где проводятся занятия, о чистоте и порядке в бассейне, сохранности инвентаря, проверка внешнего вида обучающихся – это тоже неотъемлемая часть общей организации деятельности.

Каждый учебный год начинается с родительского собрания, где родители знакомятся с учебно-воспитательным планом, системой работы. В конце учебного года проводится заключительное родительское собрание, на котором подводятся итоги, обсуждаются достижения каждого ребенка, определяются планы следующего учебного год.

2.7. Список литературы

Для педагогов:

1. Белов Д.Ф. Плавание. Правила соревнований / Д.Ф. Белов, Е.Г. Борисов, Г.М. Ерохин, Ф.М. Михайлов - М.: Официальное издание Всероссийской федерации плавания, 2008. - 64 с.
2. Дубровский В.И. Д79 Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., доп. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2002. - 512 с.
3. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания (пособие для тренеров) / Л.П. Макаренко - М.: Всероссийская федерация плавания, 2000. – 135 с.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин - М.: «Астрель», 2002. – 863 с.
5. Петрова Л.Н. Плавание: техника обучения детей с раннего возраста / Л.Н. Петрова, В.А. Баранов – М.: ИЦ «Фаир», 2008. – 116 с.
6. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2016 – 96 с.: ил.
7. Попов О.И. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2008 – 216 с.

8. Протченко Т.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов - М.: Айрис-пресс, 2003. – 77 с.

9. Рубен Гузман. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей / Гузман Рубен – Минск: ООО «Попурри», 2013. – 288 с.

10. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2017. – 104 с.

Для обучающихся:

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова - М.: Физкультура и спорт, 2000. – 76 с.

2. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт / В.А. Володин. - М.: Аванта, 2001. – 624 с.

Интернет-ресурсы:

1. www.russwimming.ru/ - Всероссийская федерация плавания. Сайт ОК.
2. https://lenta.ru/articles/2023/05/25/how_to_swim/ - как научиться правильно плавать, инструкция по техникам и стилям плавания для начинающих.

3. <https://iplav.com/stili> - стили плавания. Описание, фото и техника всех видов и способов плавания.

4. <http://www.plavaem.info/> - сайт о плавании «Плаваем. инфо».

5. **Ошибка!** **Недопустимый объект гиперссылки.** <https://proektoria.online/ПроеКТОриЯ> - интерактивно-цифровая платформа, созданная для помощи учащимся школ при выборе своей будущей профессии.

Календарный учебный график

СОГ № 36 (тренер-преподаватель Сечнева М.С.)

Таблица 1

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	01	16.15-17.45	Беседа	2	Вводное занятие. Беседа по охране труда	Плавательный бассейн	опрос, беседа
2	09	03	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ.	Плавательный бассейн	тестирование
3	09	04	12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ.	Плавательный бассейн	тестирование
4	09	08	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ.	Плавательный бассейн	тестирование
5	09	10	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты.	Плавательный бассейн	тестирование
6	09	11	12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты.	Плавательный бассейн	тестирование
7	09	15	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты.	Плавательный бассейн	тестирование
8	09	17	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости	Плавательный бассейн	учебные игры
9	09	18	12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости	Плавательный бассейн	учебные игры
10	09	22	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости	Плавательный бассейн	учебные игры
11	09	24	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ.	Плавательный бассейн	тестирование
12	09	25	12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ.	Плавательный бассейн	тестирование
13	09	29	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ.	Плавательный бассейн	тестирование
14	10	01	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для развития общих физических качеств.	Плавательный бассейн	тестирование
Раздел 2 Специальная физическая подготовка (СФП)								
15	10	02	12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Ходьба по дну.	Плавательный бассейн	тестирование
16	10	06	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Выпрыгивание из воды.	Плавательный бассейн	тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
17	10	08	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Бег в воде.	Плавательный бассейн	тестирование
18	10	09	12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей (из- за головы, от груди).	Плавательный бассейн	тестирование
19	10	13	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей (согнувшись, разгибая туловище)	Плавательный бассейн	тестирование
20	10	15	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей (через голову, со сгибанием туловища)	Плавательный бассейн	тестирование
21	10	16	12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Поплавок»	Плавательный бассейн	тестирование
22	10	20	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Медуза»	Плавательный бассейн	тестирование
23	10	22	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Звёздочка»	Плавательный бассейн	тестирование
24	10	23	12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. Погружение в воду с головой.	Плавательный бассейн	тестирование
25	10	27	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. Задержка дыхания в воде.	Плавательный бассейн	тестирование
26	10	29	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. Передвижение по дну.	Плавательный бассейн	тестирование
Раздел 3 Стили плавания. Кроль на груди								
27	10	30	12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
28	11	03	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
29	11	05	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
30	11	06	12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
31	11	10	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
32	11	12	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
33	11	13	12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними руками.	Плавательный бассейн	тестирование
34	11	17	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними руками.	Плавательный бассейн	тестирование
35	11	19	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними руками.	Плавательный бассейн	тестирование
36	11	20	12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними руками.	Плавательный бассейн	тестирование
37	11	24	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними руками.	Плавательный бассейн	тестирование
38	11	26	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними руками.	Плавательный бассейн	тестирование
39	11	27	12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
40	12	01	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
41	12	03	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
42	12	04	12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
43	12	08	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
44	12	10	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
Раздел 4 Стили плавания. Кроль на спине								
45	12	11	12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
46	12	15	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
47	12	17	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
48	12	18	12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
49	12	22	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
50	12	24	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
51	12	25	12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними руками.	Плавательный бассейн	тестирование
52	12	29	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними руками.	Плавательный бассейн	тестирование
53	12	31	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними руками.	Плавательный бассейн	тестирование
54	01	12	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними руками.	Плавательный бассейн	тестирование
55	01	14	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними руками.	Плавательный бассейн	тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
56	01	15	12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними руками.	Плавательный бассейн	тестирование
57	01	19	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
58	01	21	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
59	01	22	12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
60	01	26	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
61	01	28	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
62	01	29	12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
63	02	02	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
Раздел 5 Стили плавания. Баттерфляй (дельфин)								
64	02	04	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений ногами баттерфляем с различными положениями рук.	Плавательный бассейн	тестирование
65	02	05	12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений ногами баттерфляем с различными положениями рук.	Плавательный бассейн	тестирование
66	02	09	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений ногами баттерфляем с различными положениями рук.	Плавательный бассейн	тестирование
67	02	11	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений ногами баттерфляем с различными положениями рук.	Плавательный бассейн	тестирование
68	02	12	12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений ногами баттерфляем с различными положениями рук.	Плавательный бассейн	тестирование
69	02	16	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений ногами баттерфляем с различными положениями рук.	Плавательный бассейн	тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
70	02	18	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений руками баттерфляем. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
71	02	19	12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений руками баттерфляем. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
72	02	23	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений руками баттерфляем. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
73	02	25	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений руками баттерфляем. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
74	02	26	12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений руками баттерфляем. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
75	03	02	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений руками баттерфляем. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
76	03	04	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
77	03	05	12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
78	03	09	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
79	03	11	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
80	03	12	12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
81	03	16	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
82	03	18	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
83	03	19	12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
Раздел 6 Стили плавания. Брасс								

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
84	03	23	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений ногами. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
85	03	25	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений ногами. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
86	03	26	12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений ногами. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
87	03	30	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений ногами. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
88	04	01	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений ногами. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
89	04	02	12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений ногами. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
90	04	06	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений ногами. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
91	04	08	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений руками.	Плавательный бассейн	тестирование
92	04	09	12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений руками.	Плавательный бассейн	тестирование
93	04	13	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений руками.	Плавательный бассейн	тестирование
94	04	15	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений руками.	Плавательный бассейн	тестирование
95	04	16	12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений руками.	Плавательный бассейн	тестирование
96	04	20	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений руками.	Плавательный бассейн	тестирование
97	04	22	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений руками.	Плавательный бассейн	тестирование
98	04	23	12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с полной координацией движений.	Плавательный бассейн	тестирование
99	04	27	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с полной координацией движений.	Плавательный бассейн	тестирование
100	04	29	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с полной координацией движений.	Плавательный бассейн	тестирование
101	04	30	12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с полной координацией движений.	Плавательный бассейн	тестирование
102	05	04	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с полной координацией движений.	Плавательный бассейн	тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
103	05	06	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с полной координацией движений.	Плавательный бассейн	тестирование
104	05	07	12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с полной координацией движений.	Плавательный бассейн	тестирование
105	05	11	16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с полной координацией движений.	Плавательный бассейн	тестирование
Раздел 7 Диагностика и мониторинг								
106	05	13	16.15-17.45	Практическое занятие	2	Тестирование по ОФП и СФП. Оценка теоретических знаний. Психолого- педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.	Плавательный бассейн	контрольные тесты по ОФП и СФП
107	05	14	12.45-14.15	Практическое занятие	2	Тестирование по ОФП и СФП. Оценка теоретических знаний. Психолого- педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.	Плавательный бассейн	контрольные тесты по ОФП и СФП
108	В течение учебного года		16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты.	Плавательный бассейн	тестирование
109			16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты.	Плавательный бассейн	тестирование
110			12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на	Плавательный бассейн	тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты.		
111			16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты.	Плавательный бассейн	тестирование
112			16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты.	Плавательный бассейн	тестирование
113			12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты.	Плавательный бассейн	тестирование
114			16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты.	Плавательный бассейн	тестирование
115			16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты.	Плавательный бассейн	тестирование
116			12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты.	Плавательный бассейн	тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
117			16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты.	Плавательный бассейн	тестирование
118			16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты.	Плавательный бассейн	тестирование
119			12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты.	Плавательный бассейн	тестирование
120			16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты.	Плавательный бассейн	тестирование
121			16.15-17.45	Беседа, практическое занятие	2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты.	Плавательный бассейн	тестирование
122			12.45-14.15	Беседа, практическое занятие	2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты.	Плавательный бассейн	тестирование
Раздел 9 Соревновательная подготовка								
123	В течен ие		По положению	Соревнование	2	Система, виды и программа	По положению	контрольные игры

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						соревнований. Правила проведения соревнований. Участие в соревнованиях.		
124		По положению	Соревнование	2	Система, виды и программа соревнований. Правила проведения соревнований. Участие в соревнованиях.	По положению	контрольные игры	
125		По положению	Соревнование	2	Система, виды и программа соревнований. Правила проведения соревнований. Участие в соревнованиях.	По положению	контрольные игры	
126	В конце года	16.15-17.45	Беседа	2	Итоговое занятие. Беседа, подведение итогов. Спортивные достижения обучающихся.	Плавательный бассейн	опрос, беседа	

СОГ № 37 (тренер-преподаватель Сечнева М.С.)

Таблица 2

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	01	14.30-16.00	Беседа	2	Вводное занятие. Беседа по охране труда	Плавательный бассейн	опрос, беседа
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)								
2	09	03	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ.	Плавательный бассейн	тестирование
3	09	04	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ.	Плавательный бассейн	тестирование
4	09	08	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ.	Плавательный бассейн	тестирование
5	09	10	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты.	Плавательный бассейн	тестирование
6	09	11	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты.	Плавательный бассейн	тестирование
7	09	15	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для	Плавательный бассейн	тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количес тво часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						развития быстроты.		
8	09	17	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости	Плавательный бассейн	учебные игры
9	09	18	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости	Плавательный бассейн	учебные игры
10	09	22	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости	Плавательный бассейн	учебные игры
11	09	24	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ.	Плавательный бассейн	тестирование
12	09	25	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ.	Плавательный бассейн	тестирование
13	09	29	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ.	Плавательный бассейн	тестирование
14	10	01	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для развития общих физических качеств.	Плавательный бассейн	тестирование
Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП)								
15	10	02	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Ходьба по дну.	Плавательный бассейн	тестирование
16	10	06	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Выпрыгивание из воды.	Плавательный бассейн	тестирование
17	10	08	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Бег в воде.	Плавательный бассейн	тестирование
18	10	09	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей (из-за головы, от груди).	Плавательный бассейн	тестирование
19	10	13	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей (согнувшись, разгибая туловище)	Плавательный бассейн	тестирование
20	10	15	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения в парах с бросками и ловлей	Плавательный бассейн	тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количес тво часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						набивных мячей (через голову, со сгибанием туловища)		
21	10	16	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Поплавок»	Плавательный бассейн	тестирование
22	10	20	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Медуза»	Плавательный бассейн	тестирование
23	10	22	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Звёздочка»	Плавательный бассейн	тестирование
24	10	23	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. Погружение в воду с головой.	Плавательный бассейн	тестирование
25	10	27	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. Задержка дыхания в воде.	Плавательный бассейн	тестирование
26	10	29	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. Передвижение по дну.	Плавательный бассейн	тестирование
Раздел 3. Стили плавания. Кроль на груди								
27	10	30	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
28	11	03	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
29	11	05	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
30	11	06	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними ногами с	Плавательный бассейн	тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количес тво часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						различными положениями рук. Дыхание.		
31	11	10	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
32	11	12	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
33	11	13	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними руками.	Плавательный бассейн	тестирование
34	11	17	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними руками.	Плавательный бассейн	тестирование
35	11	19	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними руками.	Плавательный бассейн	тестирование
36	11	20	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними руками.	Плавательный бассейн	тестирование
37	11	24	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними руками.	Плавательный бассейн	тестирование
38	11	26	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними руками.	Плавательный бассейн	тестирование
39	11	27	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
40	12	01	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
41	12	03	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
42	12	04	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количес тво часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
43	12	08	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
44	12	10	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
Раздел 4. Стили плавания. Кроль на спине:								
45	12	11	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
46	12	15	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
47	12	17	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
48	12	18	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
49	12	22	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
50	12	24	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
51	12	25	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними руками.	Плавательный бассейн	тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количес тво часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
52	12	29	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними руками.	Плавательный бассейн	тестирование
53	12	31	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними руками.	Плавательный бассейн	тестирование
54	01	12	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними руками.	Плавательный бассейн	тестирование
55	01	14	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними руками.	Плавательный бассейн	тестирование
56	01	15	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений одними руками.	Плавательный бассейн	тестирование
57	01	19	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
58	01	21	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
59	01	22	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
60	01	26	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
61	01	28	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
62	01	29	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
63	02	02	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
Раздел 5. Стили плавания. Баттерфляй (дельфин)								
64	02	04	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений ногами баттерфляем с различными положениями рук.	Плавательный бассейн	тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количес тво часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
65	02	05	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений ногами баттерфляем с различными положениями рук.	Плавательный бассейн	тестирование
66	02	09	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений ногами баттерфляем с различными положениями рук.	Плавательный бассейн	тестирование
67	02	11	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений ногами баттерфляем с различными положениями рук.	Плавательный бассейн	тестирование
68	02	12	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений ногами баттерфляем с различными положениями рук.	Плавательный бассейн	тестирование
69	02	16	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений ногами баттерфляем с различными положениями рук.	Плавательный бассейн	тестирование
70	02	18	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений руками баттерфляем. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
71	02	19	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений руками баттерфляем. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
72	02	23	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений руками баттерфляем. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
73	02	25	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений руками баттерфляем. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количес тво часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
74	02	26	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений руками баттерфляем. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
75	03	02	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений руками баттерфляем. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
76	03	04	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
77	03	05	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
78	03	09	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
79	03	11	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
80	03	12	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
81	03	16	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
82	03	18	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
83	03	19	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с общим согласованием движений.	Плавательный бассейн	тестирование
Раздел 6. Стили плавания. Брасс								
84	03	23	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений ногами. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
85	03	25	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений ногами. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
86	03	26	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений ногами. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количес тво часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
87	03	30	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений ногами. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
88	04	01	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений ногами. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
89	04	02	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений ногами. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
90	04	06	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений ногами. Дыхание.	Плавательный бассейн	тестирование
91	04	08	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений руками.	Плавательный бассейн	тестирование
92	04	09	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений руками.	Плавательный бассейн	тестирование
93	04	13	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений руками.	Плавательный бассейн	тестирование
94	04	15	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений руками.	Плавательный бассейн	тестирование
95	04	16	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений руками.	Плавательный бассейн	тестирование
96	04	20	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений руками.	Плавательный бассейн	тестирование
97	04	22	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с помощью движений руками.	Плавательный бассейн	тестирование
98	04	23	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с полной координацией движений.	Плавательный бассейн	тестирование
99	04	27	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с полной координацией движений.	Плавательный бассейн	тестирование
100	04	29	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с полной координацией движений.	Плавательный бассейн	тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количес тво часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
101	04	30	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с полной координацией движений.	Плавательный бассейн	тестирование
102	05	04	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с полной координацией движений.	Плавательный бассейн	тестирование
103	05	06	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с полной координацией движений.	Плавательный бассейн	тестирование
104	05	07	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с полной координацией движений.	Плавательный бассейн	тестирование
105	05	11	14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Плавание с полной координацией движений.	Плавательный бассейн	тестирование
Раздел 7. Диагностика и мониторинг								
106	05	13	14.30-16.00	Практическое занятие	2	Тестирование по ОФП и СФП. Оценка теоретических знаний. Психолого- педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.	Плавательный бассейн	контрольные тесты по ОФП и СФП
107	05	14	14.30-16.00	Практическое занятие	2	Тестирование по ОФП и СФП. Оценка теоретических знаний. Психолого- педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.	Плавательный бассейн	контрольные тесты по ОФП и СФП
Раздел 8. Техническая подготовка. Плавание в полной координации								
108	В течение учебного года		14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем	Плавательный бассейн	тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количес тво часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты.		
109			14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты.	Плавательный бассейн	тестирование
110			14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты.	Плавательный бассейн	тестирование
111			14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты.	Плавательный бассейн	тестирование
112			14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты.	Плавательный бассейн	тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количес тво часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
113			14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты.	Плавательный бассейн	тестирование
114			14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты.	Плавательный бассейн	тестирование
115			14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты.	Плавательный бассейн	тестирование
116			14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты.	Плавательный бассейн	тестирование
117			14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди.	Плавательный бассейн	тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количес тво часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты.		
118			14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты.	Плавательный бассейн	тестирование
119			14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты.	Плавательный бассейн	тестирование
120			14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты.	Плавательный бассейн	тестирование
121			14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание	Плавательный бассейн	тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количес т во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						бассом. Старты и повороты.		
122		14.30-16.00	Беседа, практическое занятие	2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты.	Плавательный бассейн	тестирование	
Раздел 9. Соревновательная подготовка								
123	В течение года	По положению	Соревнование	2	Система, виды и программа соревнований. Правила проведения соревнований. Участие в соревнованиях.	По положению	контрольные игры	
124		По положению	Соревнование	2	Система, виды и программа соревнований. Правила проведения соревнований. Участие в соревнованиях.	По положению	контрольные игры	
125		По положению	Соревнование	2	Система, виды и программа соревнований. Правила проведения соревнований. Участие в соревнованиях.	По положению	контрольные игры	
126	В конце года	14.30-16.00	Беседа	2	Итоговое занятие. Беседа, подведение итогов. Спортивные достижения обучающихся.	Плавательный бассейн	опрос, беседа	

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия/ события	Форма проведения	Сроки проведения
1. Модуль «Ключевые дела»			
1.1	«День открытых дверей» – проведение мероприятий по привлечению детей города и района на отделение плавания	очная, дистанционная - через интернет- сайты, страницы организации	сентябрь-октябрь
1.2	Мероприятия, посвященные Дню народного единства – в целях воспитания гражданственности и патриотизма	очная, дистанционная - через интернет- сайты, страницы организации	ноябрь
1.3	Организация и участие в проведение «Недели безопасности» - встреча учащихся отделений с сотрудниками ГИБДД, беседа на тему: «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах», практические занятия с обучающимися на тему: «О безопасном поведении детей на дорогах, об охране труда и правилах поведения обучающихся ДЮСШ»	очная	в течение года
1.4	Рождественская неделя (посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой)	очная	январь
1.5	Соревнования, посвященные Дню защитников Отечества – в целях патриотического воспитания	очная, дистанционная - через интернет- сайты, страницы организации	февраль
1.6	Организация, проведение соревнований различного уровня и участие в них	очная	в течение года
1.7	Размещение на сайте ДЮСШ информации о спортивной школе, и достижениях учащихся.	дистанционная - через интернет- сайты, страницы организации	в течение года
1.8	Участие в акции «Физическая культура и спорт - Альтернатива пагубным привычкам»	очная, дистанционная - через интернет- сайты, страницы организации	март

1.9	День Победы: акции «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», «Окна Победы», беседы, конкурсы	очная, дистанционная - через интернет- сайты, страницы организации	апрель-май
1.10	Спортивные мероприятия «Молодежь за здоровый образ жизни»»	очная	в течение года
1.11	Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»	очная, дистанционная - через интернет- сайты, страницы организации	в течение года
2. Модуль «Работа с родителями»			
2.1	Родительские собрания	очная, дистанционная - через страницу группы	в течение года
2.2	Совместное участие в ключевых школьных делах совместные проекты, спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья», веселые старты	очная, дистанционная - через страницу группы	в течение года
2.3	Родительские собрания в группах по итогах работы за год	очная	в течение года
2.4	Консультирование и индивидуальная работа с родителями	очная	в течение года
3. Модуль «Работа с одаренными детьми»			
3.1	Работа с одаренными детьми	очная, дистанционная - через страницу группы	в течение года
3.2	Вовлечение обучающихся в активную спортивную и творческую деятельность, конкурсы и соревнования различного уровня (муниципальные, региональные, всероссийские)	очная	в течение года
3.3	Внесение победителей и призёров соревнований различного уровня в муниципальный и региональный банк «Одарённые дети»	очная	в течение года
4. Модуль «Воспитание на учебном занятии»			
4.1	Активное содействие успеху каждого ребенка и создание условий для его дальнейшего роста	очная	в течение года
5. Модуль «Детское объединение»			
5.1	Участие в делах тренировочной группы, формирование единого воспитательного пространства, обеспечивающего реализацию взаимодействия ученического самоуправления	очная	в течение года

6. Модуль «Профессиональное самоопределение»			
6.1	Профориентационные мероприятия (встречи с известными спортсменами, тренерами-преподавателями, выпускниками школы)	очная, дистанционная - через интернет-сайты, страницы организации)	в течении года
6.2	Анкетирование, беседы в целях выявления профессиональной направленности обучающегося	очная, дистанционная	декабрь

Оценочные материалы

Устный опрос

учащихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ»
(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
- Г. кроль на груди

Вопрос 9.

Можно ли перед поворотом спина-спина переворачиваться на грудь и работать ногами кроль?

- А. нет
- Б. да

Вопрос 10.

Нужно ли перед выходом на воду мыться?

- А. нет
- Б. да

Вопрос 11.

Прикладные способы плавания?

- А. Брасс на спине
- Б. Плавание на боку
- В. Нырание
- Г. Прыжки в воду
- Д. Баттерфляй

Критерии оценки:

1 балл - правильный ответ

0 баллов - не правильный ответ

Оценочный лист

ФИО учащегося	Вопрос 1	Вопрос 2	Вопрос 3	Вопрос 4	Вопрос 5	Вопрос 6	Вопрос 7	Вопрос 8	Вопрос 9	Вопрос 10	Вопрос 11
.....											
.....											

**Таблица подсчета баллов для оценки
теоретических знаний учащихся**

Количество набранных баллов	Уровень выполнения
8-11 баллов	Высокий
5-7 баллов	Средний
4 балла и менее	Низкий

Контрольные нормативы для оценки ОФП

№ п/п	Контрольные упражнения		Мальчики	Девочки
1	ОФП	Челночный бег 3 × 10 м; с	9,5	10
2		Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
3		Наклон вперед с возвышения	+	+
4		Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
5		Кистевая динамометрия	+	+
6		Прыжок в длину с места	+	+

«+» - выполнил

«-» - не выполнил

**Таблица
оценки уровня общей физической подготовки**

Качество сдаваемых нормативов	Уровень выполнения
80-100 %	высокий
50-80 %	средний
ниже 50 %	низкий

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (ОФП)

Челночный бег 3 x 10 м:

Оборудование: секундомер, ровная дорожка длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100 мм. на расстоянии 10 см друг от друга.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Бросок набивного мяча:

Оборудование: набивной мяч (вес 1 кг), мел, измерительная лента.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Учащийся встаёт у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Оценка результата. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

Наклон вперед, стоя на возвышении:

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Выкрут прямых рук вперед – назад:

Оборудование: гимнастическая палка, сантиметровая лента (рулетка)

Испытуемый выполняет выкрут прямых рук вперед-назад, держа в руках гимнастическую палку. Дается три попытки, лучший результат фиксируется в протокол.

Оценка результата. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

Кистевая динамометрия:

динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр. Проводятся по два измерения на каждой руке, фиксируется лучший результат.

Прыжки в длину с места:

Проводятся на нескользкой поверхности. Тестируемый встаёт у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

**Контрольные нормативы
для оценки СФП**

№ п/п	Контрольные упражнения		Мальчики	Девочки
1	СФП	Длина скольжения	6м	6м
		Техника плавания всеми способами:		
2		а) с помощью одних ног	+	+
3		б) в полной координации	+	+
4		Выполнение стартов и поворотов	+	+
5		Проплывание дистанции 50 м избранным способом	+	+

«+» - выполнил

«-» - не выполнил

Таблица
оценки уровня специальной физической подготовки

Качество сдаваемых нормативов	Уровень выполнения
80-100 %	высокий
50-80 %	средний
ниже 50 %	низкий

Комплекс
контрольных упражнений по тестированию уровня
специальной физической подготовленности
(СФП)

Длина скольжения:

возникает во время паузы между гребками (циклами) и во время отталкивания пловца от стены бассейна или же после старта. Скольжение это один из самых главных факторов, влияющих на технику плавания, так как правильное положение тела в воде позволяет пловцу поддерживать момент силы (скорость) созданный гребком. Этот элемент является ключевым для улучшения эффективности плавания и результата. Каждому пловцу, независимо от результата и уровня плавания, необходимо работать над этим элементом. Улучшив скольжение, пловец совершенствует плавательный ритм и повышает эффективность каждого гребка. Эффективность гребка улучшается за счет сокращения сопротивления тела в воде и преодоления более длинной дистанции, за один цикл.

Техника плавания всеми способами:

с помощью одних ног - движения ногами одним и всеми способами дистанций от 200 до 300 м. Движения ногами в плавании любым способом дистанций 200 м в переменном темпе (10-15 м ускоренно, с 35-45 м свободно). Проплавание разными способами в спокойном темпе дистанций до 400 м.

Движения ногами в проплывании всеми способами (с докой и без доски) дистанций до 400 м. Транспортировка партнёра в плавании с помощью ног всеми способами (партнёр держится за край доски).

Проплавание коротких отрезков: раздельным брассом, баттерфляем, многоударным дельфином, на спине с одновременными гребками рук, кролем с движениями руками как в дельфине.

Проплавание с ластами на ногах дистанций до 300-400 м кролем, на спине и дельфином.

в полной координации - движения ногами, руками и их согласование в свободном проплывании 4-6 отрезков по 20-25 м одним и всеми способами.

Движения руками, ногами и их согласование в проплывании коротких отрезков (15-25 м) всеми способами (с задержкой дыхания и с дыханием): в спокойном темпе, ускорении, в быстром темпе. Участие в соревнованиях на дистанциях 25-50 м всеми способами плавания.

Старты и повороты:

Изучение и совершенствование:

Прыжки с тумбочки (с низкого и высокого бортика). Спад вниз головой из положения сидя на бортике и тумбочке.

Скольжение после толчка от бортика из положения полной группировке (на груди и спине). Из положения стоя закрытый поворот влево, вправо и скольжение на груди. То же на спине.

Простой и закрытый поворот на груди и спине с места, с наклона, схода (медленно, ускоренно). Выход на поверхность после поворота (на дальность, быстроту).

Старт с тумбочки из воды (на груди и спине) под медленную команду; под команду голосом, под выстрел из пистолета.

Упражнения для изучения поворота «сальто»: стоя на дне, приседая и опускаясь в воду – сальто вперёд, сальто назад (в положении плотной группировки); из скольжения на груди сальто вперёд группировке; из скольжения на спине – с проносом ног над водой через сторону.

Подвижные игры в воде: «Торпеды», «Пятнашка», «Салки с мячом», эстафеты.

Методика
диагностики личностного роста школьников
(автор Д.В. Григорьев)
(модифицированный вариант)

Цель методики: диагностика личностного роста воспитанника как совокупности ценностных отношений человека к миру, другим людям, самому себе.

Рекомендации по проведению:

- опрос по данной методике целесообразно проводить в течение учебного года: первый раз – в начале года, второй – в конце. Это позволит увидеть личностные приращения ребёнка, динамику его личностного роста. В случае аттестации педагога необходимо, чтобы опрос и обработку результатов проводил психолог или другой педагог, имеющий навыки проведения диагностических процедур;

- для оценки личностного роста детей выбирается группа от 10 до 15 воспитанников, с которыми непосредственно работает педагог. Если группа больше 15 человек, то для экспертной оценки воспитанники отбираются по списку в алфавитном порядке;

- каждому воспитаннику в зависимости от возраста выдаётся текст опросника и Оценочный лист. Ребёнок заполняет оценочный лист и выставляет оценки по второму заданию;

- опросник содержит 70 вопросов и имеет два варианта: 1. для обучающихся 10-14 лет; 2. для обучающихся 15-18 лет.

Опросный лист для обучающихся 10-14 лет

Дорогой друг!

Перед тобой несколько разных высказываний. Пожалуйста, прочитай их и подумай - согласен ты с этими высказываниями или нет. Если согласен, то отметь положительную оценку (+1, +2, +3 или +4) в графе рядом с номером этого высказывания. Если ты не согласен с каким-нибудь высказыванием, то отметь в бланке отрицательную оценку (-1, -2, -3, или -4).

Положительные и отрицательные оценки в опросном листе означают:

«+4» - несомненно, да (очень сильное согласие);

«+3» - да, конечно (сильное согласие);

«+2» - в общем, да (среднее согласие);

«+1» - скорее да, чем нет (слабое согласие); «О» - ни да ни нет;

«-1» - скорее нет, чем да (слабое несогласие);

«-2» - в общем, нет (среднее несогласие);

«-3» - нет, конечно (сильное несогласие);

«-4» - нет, абсолютно неверно (очень сильное несогласие).

Постарайся быть честным. Здесь не может быть «правильных» и «неправильных» оценок. Важно лишь, чтобы они выражали только твое личное мнение. Спасибо тебе заранее!

№ п/п	Высказывания	Оценка в баллах
1.	Те, кто критикует происходящее в стране, не могут считаться настоящими патриотами.	
2.	Бродячих собак надо уничтожать, потому что они могут быть опасны.	
3.	Любые ссоры можно уладить, не прибегая к дракам.	
4.	Я способен с радостью выполнять разную работу.	
5.	То, что взрослые называют культурными ценностями прошлого, на самом деле часто оказывается старой рухлядью.	
6.	Даже если мне что-то непонятно на уроке, я не стану задавать уточняющие вопросы учителю - ведь это не так уж и важно.	
7.	Человек, совершивший преступление, в будущем никогда не сможет стать хорошим.	
8.	Даже самые странные люди с самыми необычными увлечениями должны иметь право защищать себя и свои взгляды.	
9.	Занятия физкультурой и спортом – необходимость для здоровья каждого человека.	
10.	Большинство моих сверстников предпочитает общаться с красивыми людьми.	
11.	Мне повезло, что я живу именно в России.	
12.	Человек - царь природы, а потому он может делать с ней все, что захочет.	
13.	Люди, выступающие против войны, наверное, просто трусы.	
14.	Физическим трудом занимаются одни неудачники.	
15.	Внешний вид - показатель уважения не только к себе, но и к окружающим.	
16.	Я люблю узнавать значения незнакомых мне слов.	
17.	Наша страна станет лучше, если мы избавимся от всех психически больных людей.	
18.	Есть такие народы, которые не заслужили, чтобы к ним хорошо относились.	
19.	Я думаю, что курение и алкоголь помогают людям расслабиться, снять напряжение после трудной работы.	
20.	Я часто недоволен тем, как я живу.	
21.	Когда вырасту, я буду стараться защищать свою Родину.	
22.	Держать животных в передвижных зверинцах - бесчеловечно.	
23.	Фильмы-боевики со стрельбой и кровью помогают детям стать смелыми и мужественными.	
24.	Работа дворника не менее важна, чем любая другая работа.	
25.	Нецензурные выражения в общении - признак бескультурья.	
26.	Учеба - занятие только для зануд и зубрил.	
27.	Убийство человека может быть оправдано, если совершено ради торжества справедливости.	
28.	Мне кажется, что большинство преступлений в нашем городе (районе) совершают люди, приехавшие к нам из других мест.	
29.	Я считаю, что от одной дозы наркотиков нельзя стать наркоманом.	
30.	Я очень сильно переживаю любые свои неудачи, даже самые маленькие.	
31.	День Победы (9 Мая) - праздник не для всех, а только для ветеранов и пожилых людей.	

32.	Торговля животными, занесенными в Красную книгу, - неплохой способ заработать деньги.	
33.	К военнопленным можно относиться жестоко, ведь они наши враги.	
34.	Я хотел бы подрабатывать в свободное время, если это не будет мешать учебе.	
35.	Если ребенок резко перебивает разговор взрослых, в этом нет ничего страшного - ребенок тоже имеет право высказаться.	
36.	Человек не может всего знать, поэтому меня и не волнует, что я не знаю многих важных вещей.	
37.	Лучше отпустить на свободу 10 преступников, чем казнить одного невиновного человека.	
38.	Судейство в отношении «наших» на международных соревнованиях часто несправедливо, потому что россиян никто не любит.	
39.	Все известные, прославленные люди стараются поддерживать хорошую физическую форму.	
40.	Мне тяжело знакомиться с новыми людьми: я часто при этом стесняюсь и смущаюсь.	
41.	Мне не нравится, когда исполняется наш гимн - это скучно и приходится все время вставать.	
42.	Убирать чужой мусор на туристических стоянках - глупое занятие.	
43.	Уступить в споре - значит показать свою слабость.	
44.	Хорошая учеба – это тоже важный и серьезный труд.	
45.	На стенах подъезда можно рисовать и писать все, что вздумается.	
46.	Мне нравится копаться в энциклопедиях, журналах, словарях: там можно найти много интересного.	
47.	Я плохо себя чувствую, когда окружающие меня люди чем-то расстроены.	
48.	Несправедливо ставить людей с темным цветом кожи руководителями над белыми людьми.	
49.	Я больше люблю подвижные игры, занятие спортом или рыбалкой, чем сидение у компьютера или телевизора.	
50.	Я неловко себя чувствую в незнакомой компании.	
51.	Бывает, что я испытываю сильное волнение и чувство гордости, когда слышу песни о своей Родине.	
52.	Нет ничего страшного, если после мытья рук ты не закрыл за собой кран в школьной столовой, ведь в нашей стране самые большие запасы воды в мире.	
53.	Сильную военную державу, в том числе и Россию, другие страны должны уважать и бояться.	
54.	Субботник по очистке территории дома или школы - бесполезное занятие.	
55.	Если взрослый человек ругается матом, в этом нет ничего плохого - ведь он уже взрослый.	
56.	Я думаю, что и без получения хороших знаний смогу в будущем устроиться на неплохую работу.	
57.	Пыток и издевательств не заслуживают даже отъявленные преступники, ведь они тоже люди.	
58.	Надо запретить въезд в нашу страну беженцам из Азии и Африки, так как их приток увеличивает уровень преступности.	
59.	Я думаю, что здоровье сегодня – не самое главное для человека.	
60.	Я не грущу и не тоскую, когда остаюсь в одиночестве.	

61.	Я хотел бы съездить в другие страны, но жить я хочу в своей стране.	
62.	Я считаю, что нужно обязательно подкармливать бездомных животных и зимующих птиц.	
63.	Мне кажется, что у нашей страны слишком много оружия, и это плохо - его количество можно было бы уменьшить.	
64.	Если нужно, то я могу делать даже ту работу, которая мне не нравится.	
65.	Я могу оскорбить человека, если он мне чем-то не нравится.	
66.	Телевизор необходим для развлечения и отдыха, а не для того, чтобы узнавать что-то новое - ведь на это есть школа.	
67.	Всех бомжей и попрошаек необходимо вылавливать и силой принуждать к работе.	
68.	Люди другой национальности могут быть нормальными людьми, но в друзья я предпочел бы их не брать.	
69.	Вкус продуктов питания важнее, чем их полезность.	
70.	Мне кажется, что во мне больше плохого, чем хорошего.	

Спасибо за сотрудничество!

Опросный лист для обучающихся 15-18 лет

Дорогой друг!

Перед тобой несколько разных высказываний. Пожалуйста, прочитай их и подумай - согласен ты с этими высказываниями или нет. Если согласен, то отметь положительную оценку (+1, +2, +3 или +4) в графе рядом с номером этого высказывания. Если ты не согласен с каким-нибудь высказыванием, то отметь в бланке отрицательную оценку (-1, -2, -3, или -4).

Положительные и отрицательные оценки в опросном листе означают:

«+4» - несомненно, да (очень сильное согласие);

«+3» - да, конечно (сильное согласие);

«+2» - в общем, да (среднее согласие);

«+1» - скорее да, чем нет (слабое согласие); «0» - ни да ни нет;

«-1» - скорее нет, чем да (слабое несогласие);

«-2» - в общем, нет (среднее несогласие);

«-3» - нет, конечно (сильное несогласие);

«-4» - нет, абсолютно неверно (очень сильное несогласие).

Постарайся быть честным. Здесь не может быть «правильных» и «неправильных» оценок. Важно лишь, чтобы они выражали только твое личное мнение. Спасибо тебе заранее!

№ п/п	Высказывания	Оценка в баллах
1.	Те, кто критикует происходящее в стране, не могут считаться настоящими патриотами.	
2.	Бродячих собак надо уничтожать, потому что они могут быть опасны.	
3.	Любой конфликт можно уладить, не прибегая к силе.	
4.	Я способен с радостью выполнять разную работу.	
5.	То, что многие называют культурными ценностями прошлого, на деле часто оказывается примитивной старой рухлядью.	

6.	Не стоит на уроке обращаться к учителю с вопросами: они отвлекают от главного.	
7.	Человек, совершивший преступление, никогда не сможет измениться к лучшему.	
8.	Даже самые странные люди с самыми необычными увлечениями и интересами должны иметь право защищать себя и свои взгляды.	
9.	Занятия физкультурой или спортом - жизненная необходимость для каждого человека.	
10.	Большинство моих сверстников предпочитает общаться с красивыми людьми.	
11.	Я многим обязан своей стране.	
12.	Человек - царь природы, а потому он вправе усовершенствовать ее на свой лад и манер.	
13.	Люди, выступающие против войны, на самом деле трусоваты.	
14.	Физический труд - удел неудачников.	
15.	Внешний вид - показатель уважения не только к себе, но и к окружающим.	
16.	Я стремлюсь узнать значения незнакомых мне слов.	
17.	Стране станет легче, если мы избавимся от психически больных людей.	
18.	Есть нации и народы, которые не заслужили, чтобы к ним хорошо относились.	
19.	Я считаю, что курение или алкоголь способны помочь мне расслабиться, снять напряжение.	
20.	Я часто чувствую разочарование от жизни.	
21.	Я готов защищать свою Родину в случае серьезной опасности.	
22.	Держать животных в передвижных зверинцах - бесчеловечно.	
23.	Фильмы-боевики со стрельбой и кровью воспитывают мужество.	
24.	Домохозяйка тоже может быть творческим человеком.	
25.	Нецензурные выражения в общении - признак бескультуры.	
26.	Учеба - занятие только для зануд и зубрил.	
27.	Убийство человека может быть оправдано, если совершено ради торжества справедливости.	
28.	Что бы ни говорили, я уверен: большинство преступлений в нашем городе (районе) совершают приезжие.	
29.	От одной дозы наркотиков я не стану наркоманом.	
30.	Я очень сильно переживаю любые, даже незначительные, неудачи.	
31.	День Победы (9 Мая) - праздник только для ветеранов и пожилых людей.	
32.	Ввоз редких экзотических животных из-за рубежа - нормальный способ заработать деньги.	
33.	На военнопленных не должны распространяться права человека.	
34.	Я хотел бы подрабатывать в свободное время, если это не будет мешать учебе.	
35.	Какое общение без бутылочки пива!	
36.	Человек не может всего знать, поэтому я не беспокоюсь по поводу своего незнания некоторых важных вещей.	
37.	Лучше оправдать 10 преступников, чем казнить одного невиновного.	
38.	Судейство в отношении «наших» на международных соревнованиях часто несправедливо, потому что россиян никто не любит.	

39.	Все состоявшиеся в жизни люди стараются поддерживать хорошую физическую форму.	
40.	Мне тяжело заводить знакомства с новыми людьми.	
41.	Оказавшись за границей, я постараюсь, чтобы меня не воспринимали как россиянина.	
42.	Убирать чужой мусор на туристических стоянках - глупое занятие.	
43.	Идти на уступки - значит проявлять слабость.	
44.	Хорошая учеба тоже серьезный труд.	
45.	Вандализм - допустимая форма молодежного протеста против «взрослого» мира.	
46.	Мне нравится копаться в энциклопедиях, журналах, словарях: там можно найти много интересного.	
47.	Я не могу хорошо себя чувствовать, когда окружающие меня люди чем-то подавлены.	
48.	Несправедливо ставить людей с темным цветом кожи руководителями над белыми людьми.	
49.	Я предпочту активный отдых сидению у телевизора или компьютера.	
50.	Я неловко себя чувствую в незнакомой компании.	
51.	Бывает, что я испытываю сильное волнение, когда слышу песни о своей Родине.	
52.	Если учесть все за и против, то хранение в России иностранных ядерных отходов принесет больше финансовой выгоды, чем экологического вреда.	
53.	Мы сильная военная держава, и именно поэтому нас должны уважать.	
54.	Субботник по очистке территории дома или школы - пережиток прошлого.	
55.	Я не могу представить русскую разговорную речь без мата.	
56.	Я думаю, что и без получения хороших знаний смогу в будущем сделать неплохую карьеру.	
57.	Пыток и издевательств не заслуживают даже отъявленные преступники, ведь они тоже люди.	
58.	Власти должны запретить доступ в нашу страну беженцам из экономически отсталых государств, так как их приток увеличивает уровень преступности.	
59.	Я думаю, что здоровье сегодня - не самое главное в жизни.	
60.	Меня не угнетает временное одиночество.	
61.	Я хотел бы съездить в другие страны, но жить я предпочитаю в своей.	
62.	Я считаю, что носить шубы из натурального меха (если, конечно, это не связано с суровыми условиями жизни на севере или в Сибири) безнравственно.	
63.	Мне кажется, что в нашей стране слишком много оружия.	
64.	Я могу заставить себя делать работу, которая мне не нравится.	
65.	Я могу нахамить человеку, если он мне чем-то не нравится.	
66.	Телевидение в первую очередь должно быть средством развлечения и отдыха и только во вторую - источником информации о событиях в стране и мире.	
67.	Всех бомжей необходимо вылавливать и принуждать к работе.	
68.	Различия в религиозных взглядах людей мешают объединению общества.	
69.	Вкусовые качества продуктов питания, на мой взгляд, важнее их полезности.	

70.	В глубине души я знаю, что недооцениваю себя.	
-----	---	--

Спасибо за сотрудничество!

Для удобства проведения и подсчета результатов предлагается оценочный лист.

Обработка и интерпретация результатов личностного роста обучающихся

Ответы школьников распределяются по 10 шкалам: им соответствуют 10 столбцов в заполняемом респондентом бланке для ответов. Результаты получаются путем сложения баллов по каждой шкале. Для этого в опросном бланке необходимо сложить баллы с учётом знака в каждом столбце и записать их сумму в нижнем ряду в свободной графе. Каждый столбец в опросном бланке соответствует одному из показателей отношения воспитанника к окружающему его миру.

Ключ к обработке результатов опросника:

1. Характер отношений школьника к Отечеству показывают его оценки высказываний №1, 11, 21, 31, 41, 51, 61. При этом в ответах на вопросы № 11, 21, 51, 61 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 1, 31, 41 знак меняется на противоположный.

2. Характер отношений школьника к Земле показывают его оценки высказываний № 2, 12, 22, 32, 42, 52, 62. При этом в ответах на вопросы № 22, 62 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 2, 12, 32, 42, 52 знак меняется на противоположный.

3. Характер отношений школьника к миру показывают его оценки высказываний № 3, 13, 23, 33, 43, 53, 63. При этом в ответах на вопросы № 3, 63 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 13, 23, 33, 43, 53 знак меняется на противоположный.

4. Характер отношений школьника к труду показывают его оценки высказываний № 4, 14, 24, 34, 44, 54, 64. При этом в ответах на вопросы № 4, 24, 34, 44, 64 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 14, 54 знак меняется на противоположный.

5. Характер отношений школьника к культуре показывают его оценки высказываний № 5, 15, 25, 35, 45, 55, 65. При этом в ответах на вопросы № 15, 25 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 5, 35, 45, 55, 65 знак меняется на противоположный.

6. Характер отношений школьника к знаниям показывают его оценки высказываний № 6, 16, 26, 36, 46, 56, 66. При этом в ответах на вопросы № 16, 46 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 6, 26, 36, 56, 66 знак меняется на противоположный.

7. Характер отношений школьника к другим людям показывают его оценки высказываний № 7, 17, 27, 37, 47, 57, 67. При этом в ответах на вопросы № 37, 47, 57 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 7, 17, 27, 67 знак меняется на противоположный.

8. Характер отношений школьника к иным людям, представителям иной национальности, иной веры, иной культуры показывают его оценки высказываний № 8, 18, 28, 38, 48, 58, 68. При этом в ответе на вопрос № 8 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 18, 28, 38, 48, 58, 68 знак меняется на противоположный.

9. Характер отношений школьника к своему здоровью, своему телесному «Я» показывают его оценки высказываний № 9, 19, 29, 39, 49, 59, 69. При этом в ответах на вопросы № 9, 39, 49 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 19, 29, 59, 69 знак меняется на противоположный.

10. Характер отношений школьника к своему внутреннему миру, своему душевному «Я» показывают его оценки высказываний № 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70. При этом в ответе на вопрос № 60 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 10, 20, 30, 40, 50, 70 знак меняется на противоположный.

Сумма баллов по каждой шкале составляет:

- от -28 до 0 – низкий уровень развития ценностного отношения личности к объектам действительности (условно можно говорить об устойчиво-негативном или ситуативно-негативном отношении респондента к соответствующему феномену);

- от 1 до 14 – средний уровень развития ценностного отношения личности к объектам действительности (условно можно говорить о ситуативно-позитивном отношении респондента к соответствующему феномену);

- от 15 до 28 – высокий уровень развития ценностного отношения личности к объектам действительности (условно можно говорить об устойчиво-позитивном отношении респондента к соответствующему феномену).

Если определить средний балл с учётом знака (плюс, минус) по всем 10 шкалам (интегративный показатель личностного развития школьника), то можно получить более или менее целостное представление о характере отношений школьника ко всем основным ценностям общества и сделать вывод о возможных перспективах его личностного роста.

Чтобы получить результаты по группе, нужно определить долю обучающихся (в %) с низким, средним и высоким уровнем развития ценностного отношения личности к объектам действительности по каждой шкале. Это дает возможность представить наиболее проблемные аспекты отношения обучающихся к тем или иным ценностям окружающего мира.

Что дадут обработанные и систематизированные результаты проведенной диагностики?

Во-первых, если иметь на руках результаты как минимум двух опросов, проведенных среди одних и тех же школьников в начале и в конце года, то эти результаты дадут представление о динамике личностного развития воспитанников, а значит - и представление об успешности или безуспешности реализуемой аттестуемым педагогом в этот период воспитательной деятельности.

Во-вторых, они дадут представление о наиболее проблемных аспектах воспитанности школьников.

В-третьих, они покажут соотношение благополучных и неблагополучных в плане воспитания детей. Это позволит понять масштабы той или иной проблемы, связанной с воспитанностью школьников, и соответственно распределять педагогу свои силы и ресурсы, выстраивая педагогический процесс.

В-четвертых, характер ответов на последний вопрос (он стоит особняком и предлагается воспитаннику уже после заполнения им бланка ответов) может дать представление о том, каково влияние именно аттестуемого педагога на личностное развитие воспитанников группы.

Чтобы подсчитать средний балл по группе, необходимо подсчитать средний балл по 10 шкалам для одного человека (с учётом знаков). В каждом случае необходимо вычислять среднеарифметическое значение.

Также как дополнительный фактор необходимо учитывать «оценку влияния» (приложение 1), которую выставил воспитанник в пункте № 3 дополнительного вопроса. В скобках необходимо вписать Ф.И.О. аттестуемого педагога.

Уровни влияния:

- от 0 до 3 баллов – низкий уровень (педагог не является значимым для воспитанника лицом);
- от 4 до 6 баллов – средний уровень (кроме педагога, на воспитанника достаточно сильное влияние оказывают другие факторы, агенты влияния);
- от 7 до 10 баллов – высокий уровень (педагог играет большую роль в жизни воспитанника, в процессе его личностного становления).

Данное задание также позволит выделить реальные зоны влияния, что поможет педагогу скорректировать воспитательный процесс, минимизировав влияние негативных факторов, например, улицы, и усилить педагогические факторы (внеурочная деятельность, личный пример и т.п.).

Оценочный лист:

1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)	8)	9)	10)
11)	12)	13)	14)	15)	16)	17)	18)	19)	20)
21)	22)	23)	24)	25)	26)	27)	28)	29)	30)
31)	32)	33)	34)	35)	36)	37)	38)	39)	40)
41)	42)	43)	44)	45)	46)	47)	48)	49)	50)
51)	52)	53)	54)	55)	56)	57)	58)	59)	60)
61)	62)	63)	64)	65)	66)	67)	68)	69)	70)

Итак, ты выразил свое отношение ко всем 70-и утверждениям, которые были предложены тебе выше.

Как тебе кажется, что больше всего повлияло на это твое отношение:

- твоя семья (родители, братья и сестры, бабушки и дедушки)?
- твоя школа (значимые для тебя педагоги, школьные друзья, одноклассники, уроки и кружковые занятия, походы, сборы, экспедиции и т.п.)?

- твой педагог (фио)
- твои занятия в клубах, кружках и секциях вне школы?
- твоя улица (дворовая компания, уличные друзья и т.д.)?
- книги, журналы, телевизор, Интернет?
- что-то еще (укажи, что именно?) _____

Оцени цифрами перечисленные выше пункты по степени их влияния. Для этого после каждой группы влияния поставь цифры от 1 до 10 (где 1 – это наименьшая оценка степени влияния, 10 – наибольшая). Фамилию и имя ты можешь указать по желанию.

Диагностика воспитанности по методике М.И. Шиловой

В методике используется диагностическая таблица уровней нравственной воспитанности (УНВ), которая отражает пять основных показателей нравственной воспитанности учащегося:

отношение к обществу, патриотизм, отношение к умственному труду, отношение к физическому труду,

отношение к людям (проявление нравственных качеств личности), саморегуляция личности (самодисциплина).

По каждому показателю сформулированы признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня). Баллы по каждому показателю независимо друг от друга выставляет тренер-преподаватель. Полученные средние баллы по каждому показателю вносятся в сводный лист диагностики изучения УНВ.

Данная методика позволяет получить большой объем информации для анализа и оценки уровня воспитанности детей. Например, методика позволяет определить уровень воспитанности каждого конкретного ребенка и проводить сравнение его результатов за разные учебные годы.

Диагностика (контроль) уровня воспитанности – это, разумеется, только одна из составляющих нашего воспитательного процесса. Но эта составляющая имеет существенное значение и поэтому диагностический инструментарий должен быть корректным и валидным, полностью отвечающим требованиям образовательного учреждения.

Средние баллы по всем показателям суммируются. Полученное числовое значение определяет уровень нравственной воспитанности (УНВ) личности ребенка:

Невоспитанность (от 0 до 10 баллов) характеризуется отрицательным опытом поведения ученика, которое с трудом исправляется под влиянием педагогических воздействий, неразвитостью самоорганизации и саморегуляции.

Низкий уровень воспитанности (от 11 до 20 баллов) представляется слабым, еще неустойчивым опытом положительного поведения, которое регулируется в основном требованиями старших и другими внешними стимулами, и побудителями, при этом саморегуляция и самоорганизация ситуативны.

Средний уровень воспитанности (от 21 до 40 баллов) характеризуется самостоятельностью, проявлениями саморегуляции и самоорганизации, хотя активная общественная позиция еще не вполне сформирована.

Высокий уровень воспитанности (от 41 до 60 баллов) определяется устойчивой и положительной самостоятельностью в деятельности и поведении на основе активной общественной, гражданской позиции.

После того, как сформируется оценка нравственных качеств личности, необходимо, помнить, что средний балл, выявляемый с помощью «сводного листа», помогает лишь выделить тенденцию, общую характеристику положения дел в группе и предусмотреть целенаправленную работу как с группой в целом, так и с отдельными детьми. Напомним, что управление процессом воспитания предполагает обсуждение и анализ итогов диагностики. Такой анализ необходимо осуществлять на педагогическом консилиуме, на родительском собрании, в индивидуальной беседе с учащимися, с группой учащихся, т.е. в разной форме и разными методами.

Диагностическая таблица уровней нравственной воспитанности

Основные отношения. Показатели воспитанности.	Признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня)
Отношение к обществу	
1. Патриотизм	
1. Отношение к родной природе	3 - любит и бережет природу, побуждает к бережному отношению других; 2 - любит и бережет природу; 1 - участвует в деятельности по охране природы под руководством учителя; 0 - природу не ценит и не бережет
2. Гордость за свою страну	3 - интересуется и гордится историческим прошлым Отечества, рассказывает об этом другим; 2 - интересуется историческим прошлым; 1 - знакомится с историческим прошлым при побуждении старших; 0 - не интересуется историческим прошлым
3. Служение своими силами	3 - находит дела на службу малому Отечеству и организует других; 2 - находит дела на службу малому Отечеству; 1 - участвует в делах на службу малому Отечеству при организации и поддержке со стороны педагога; 0 - не принимает участия в делах на пользу малому Отечеству
4. Забота о своей школе	3 - участвует в делах объединения и привлекает к этому других; 2 - испытывает гордость за учреждение, участвует в делах объединения; 1 - в делах объединения участвует при побуждении; 0 - в делах объединения не участвует, гордости за учреждение не испытывает

Отношение к умственному труду	
2. Любознательность	
5. Познавательная активность	3 - сам много читает и знает, обсуждает с друзьями узнанное; 2 - сам много читает; 1 - читает при побуждении взрослых, педагога; 0 - читает недостаточно, на побуждения педагога не реагирует
6. Стремление реализовать свои интеллектуальные способности	3 - стремится учиться как можно лучше, помогает другим; 2 - стремится учиться как можно лучше 1 - учиться при наличии контроля; 0 - плохо учится даже при наличии контроля
7. Саморазвитие	3 - есть любимое полезное увлечение, к которому привлекает товарищей; 2 - есть любимое полезное увлечение; 1 - нет полезного увлечения, во внеурочной познавательной деятельности участвует при наличии побуждения со стороны педагога; 0 - во внеурочной деятельности не участвует
8. Организованность в учении	3 - работу на занятии и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно, помогает товарищам; 2 - работу на занятии и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно; 1 - работу на занятии и домашние задания выполняет под контролем; 0 - на занятии невнимателен, домашние задания не выполняет
Отношение к физическому труду	
3. Трудолюбие	
9. Инициативность и творчество в труде	3 - находит полезные дела в объединении, учреждении и организует товарищей на творческий труд; 2 - находит полезные дела в объединении, учреждении, выполняет их с интересом; 1 - участвует в полезных делах в объединении, учреждении, организованных другими; 0 - в полезных делах не участвует, позитивную инициативу и творчество не проявляет
10. Самостоятельность	3 - хорошо трудится без контроля со стороны старших и побуждает к этому товарищей; 2 - сам хорошо трудится, но к труду других равнодушен; 1 - трудится при наличии контроля; 0 - участия в труде не принимает
11. Бережное отношение к результатам труда	3 - бережет личное и общественное имущество, стимулирует других; 2 - бережет личное и общественное имущество; 1 - требует контроля в отношении к личному и общественному имуществу; 0 - не бережлив, допускает порчу личного и общественного имущества
12. Осознание значимости	3 - осознает значение труда, сам находит работу по своим

труда	силам и помогает товарищам; 2 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам; 1 - не имеет четкого представления о значимости труда; при выполнении работ по силам нуждается в руководстве; 0 - не осознает значимости труда, не умеет и не любит трудиться.
Отношение к людям	
4. Доброта и отзывчивость	
13. Уважительное отношение к старшим	3 - уважает старших, не терпит неуважительного отношения к ним со стороны сверстников; 2 - уважает старших; 1 - к старикам не всегда уважителен, нуждается в руководстве; 0 - не уважает старших, допускает грубость
14. Дружелюбное отношение к сверстникам	3 - отзывчив к друзьям и близким, дружелюбно относится к сверстникам, осуждает грубость; 2 - отзывчив к друзьям, близким и сверстникам; 1 - проявляет дружелюбие, нуждается в побуждении со стороны товарищей и старших; 0 - груб и эгоистичен
15. Милосердие	3 - сочувствует и помогает слабым, больным, беспомощным и настраивает на это других; 2 - сочувствует и помогает слабым, больным; 1 - помогает слабым, больным при условии поручения, наличия контроля 0 – не отзывчив, иногда жесток
16. Честность в отношениях с товарищами и взрослыми	3 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми, не терпит проявления лжи и обмана со стороны других 2 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми; 1 - не всегда честен; 0 - не честен
Отношение к себе	
5. Самодисциплина	
17. Самообладание и сила воли	3 - проявляет самообладание и силу воли в добрых поступках, стремится развивать ее, побуждает к этому других; 2 – сам проявляет добрую волю, стремится развивать ее, но безразличен к безволию своих товарищей; 1 - развивает волю в организованных взрослыми ситуациях, нередко подчиняясь воле других; 0 - силой волей не обладает и не стремится ее развивать
18. Самоуважение, соблюдение правил культуры поведения	3 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, требует этого от других; 2 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, не заботится о других; 1 - нормы, правила поведения соблюдает при наличии контроля; 0 - нормы и правила не соблюдает
19. Организованность и	3 - своевременно и качественно выполняет любое дело,

пунктуальность	требует этого от других; 2 - своевременно и качественно выполняет свои дела; 1 - при выполнении дел и заданий нуждается в контроле; 0 - начатые дела не выполняет
20. Требовательность к себе	3 - требователен к себе и товарищам, стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 2 - требователен к себе, стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 1 - не всегда требователен, не стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 0 - к себе не требователен, проявляет себя в негативных поступках

Методические материалы

Структура занятия

Каждое занятие условно делится на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

Как правило, занятие начинается на суше, продолжается в воде и заканчивается снова на суше.

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

2. Предварительное ознакомление с техникой упражнения (положение тела, дыхание, характер движений). Обучающиеся выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.

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

Обучение 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 обучающегося как личности, а также его способности к занятиям. В связи с этим методика обучения строится на сочетании группового и индивидуального подхода к обучающимся.

Подготовительная часть: организация занимающихся, сообщение задач занятия, подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. В нее входит: беседа, построения, перестроения, упражнения в ходьбе, беге.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в *основной части*, которая характеризуется наибольшей физиологической и психологической нагрузкой. Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда занимающийся находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части занятия и постепенно снижается к концу основной части. В основной части формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. В нее входит: общеразвивающие упражнения с предметами и без, основные виды движений, подвижная игра.

Заключительная часть: обобщение и закрепление изученного материала, подведение итогов занятия, снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение. В нее входит: игра малой подвижности, пальчиковая гимнастика, движения со словами, дыхательная гимнастика, самомассаж, различные виды ходьбы.

ИНТЕРАКТИВНЫЙ УРОК «ПЛАВАНИЕ. СТИЛИ ПЛАВАНИЯ»

Для учителей

Для просмотра и редактирования урока нужно войти, отсканировав QR-код. Также данным уроком можно делиться с другими преподавателями.



Ссылка на урок

<https://coreapp.ai/app/preview/lesson/645b902442b2a960a20a47ad>

Для учеников

Для прохождения урока учениками необходимо отсканировать QR-код, нажать «Войти без регистрации», ввести свое имя и фамилию и нажать «Начать урок».



Ссылка на урок

<https://coreapp.ai/app/player/lesson/645b5ae58677c0712e5b6292>

Интерактивные ресурсы для самостоятельного изучения

Для перехода на сайт просто наведите сканер на QR-код и нажмите «Перейти на сайт». Приятного изучения!



<http://www.russwimming.ru/>

Всероссийской федерации плавания. Сайт ОК.



<https://iplav.com/stili>

Стили плавания.

Описание, фото и техника всех видов и способов плавания.

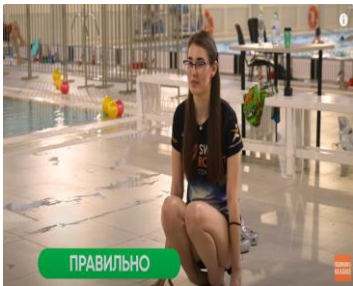


<Http://www.plavaem.info/>

Сайт о плавании «Плаваем. инфо». Посвящен оздоровительному и спортивному плаванию.

**«Сухая» тренировка.
Упражнения.**

№ п/п	Упражнение	Техника выполнения	Изображение	Результат
1	Растяжка перед тренировкой	Растягивание и разминание шеи, плеч, рук и ног.		Упражнение помогает защититься от травм и перегрузки перед тренировкой и восстановиться и избавиться от зажатости после тренировки.
2	Имитация плавания	Сделайте движения, похожие на плавание любым стилем, который вы хотите отточить на суше. Посмотрите, правильно ли вы выполняете, обратите внимание на все детали. Когда вы поймете, что делаете все правильно, повторите то же самое, не смотря в зеркало.		Это упражнение поможет точно и медленно отточить технику плавания определенным стилем.
3	Упражнение на стабилизацию и координацию	Исходное положение — на четвереньках, колени касаются пола. Поочередно (с прямой, жесткой спиной, без прогибов в области поясницы) поднимаем и вытягиваем разноименные руку и ногу, удерживая потом их несколько секунд.		Упражнение поможет лучше прочувствовать и прокачать мышцы корпуса. Тогда в бассейне будет тратиться гораздо меньше сил.
4	Упражнение на корпус	Необходимо встать на четвереньки, но теперь нужно немного отрывать колени от пола. При этом на поясницу кладем любой предмет. В таком положении вы должны пройти комфортное для вас расстояние. Важно, чтобы не было прогиба в спине, а предмет не падал.		Упражнение помогает в стабилизации при плавании.

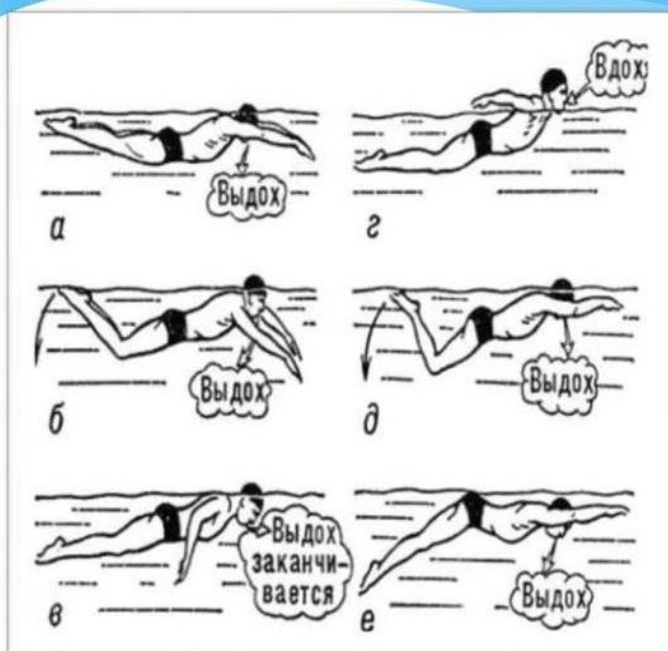
5	Ноги и стопы	Стопы должны быть растянутыми, мягкими и плавными, как ласты. Данное упражнение поможет вам растянуть стопы. Для этого сядьте на пятки (как на фото ниже) и начните поднимать и подтягивать колени к себе. При этом не должен наклоняться корпус. Сидеть нужно ровно. Когда почувствуете натяжение, остановитесь и попробуйте еще немного подтянуть колени.		Это эффективное упражнение на растяжку ног и стоп, поможет сделать стопы растянутыми, мягкими и плавными, как ласты.
6	Координация рук	Встаньте и вытяните обе руки вверх. Выполнять поочередные круговые движения: если правая рука двигается вперед, то левая назад, затем поменять траекторию их движения. Сделать упражнение посменно. Т.е. менять направление движения рук при хлопке тренера. Задача - вовремя перестроиться. Аналогично выполняем упражнение на плечи. Оно выполняется только плечами. Важно выполнять полностью круговое движение.		Развивая координацию на суше, проще делать движения в воде при изучении стилей плавания.
7	Планка	Можно выполнять комплекс планок с интервалом 15-20 секунд. Например, у вас на планку 1 минута. Вы делаете 10 секунд в одном положении, 10 – в другом, еще 10 – в третьем и т.д. <u>Первый вариант</u> – планка на прямых руках. Важно, чтобы спина при выполнении была ровная. <u>Второй вариант</u> – аналогичен первому, но		Укрепляются мышцы корпуса и рук

		выполняется уже на локтях. <u>Третий вариант</u> – выполняется из положения планки на локтях. Нужно перевернуться на бок. Одна рука при этом будет опорной, вторую нужно прижать к туловищу. Здесь важно не просаживаться вниз тазом, а соблюдать ровную линию. Выполняется на одном и другом боку.		
--	--	---	--	--



Рисунок 1 – Правила поведения в бассейне

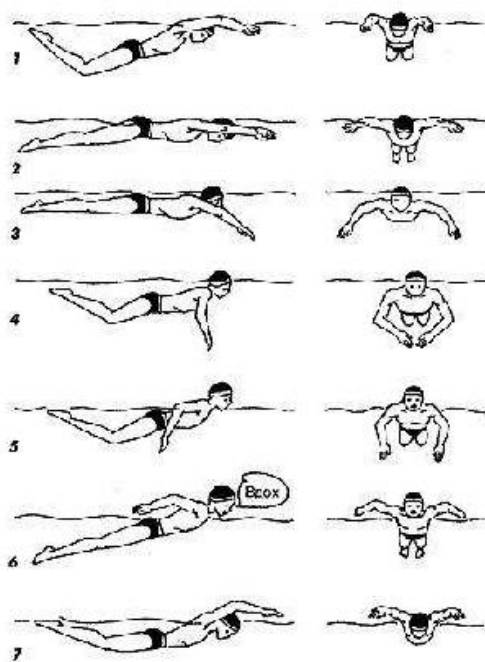
Баттерфляй (дельфин)



Баттерфляй - стиль плавания на груди, при плавании которым спортсмен выполняет одновременные и симметричные движения левой и правой частями тела. Обеими руками пловец совершает мощный широкий гребок, при выполнении которого верхняя часть корпуса приподнимается над водой, одновременно выполняя симметричные удары ногами "от таза". Способ плавания дельфин является скоростной разновидностью стиля баттерфляй. Техники плавания способом дельфин отличается движением ног: они движутся в вертикальной плоскости вверх и вниз (наподобие движений дельфиньего хвоста). В классическом баттерфляе ноги работают брассом. Дельфин считается вторым по скорости после кроля.

Рисунок 2 – Методика плавания способом баттерфляй

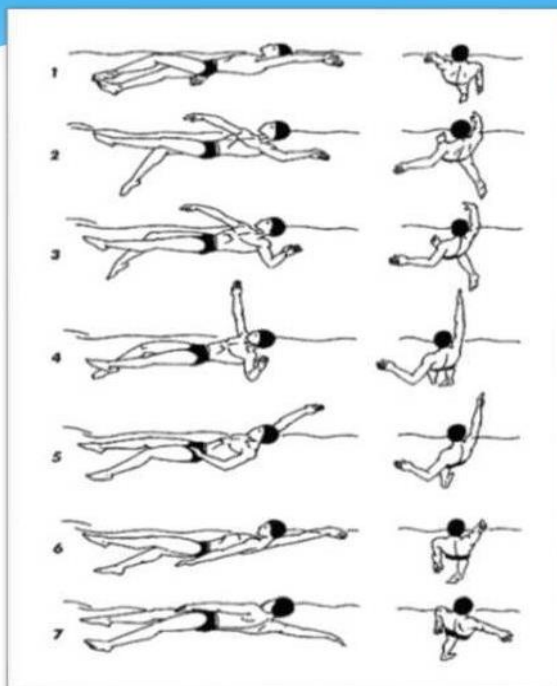
Брасс



Брасс - стиль плавания на груди, в котором руки подаются одновременно симметрично вперед, а ноги совершают одновременный толчок в горизонтальной плоскости. Цикл движений при плавании брассом на груди состоит из одного симметричного и одновременного движения руками, движения ногами и одного вдоха и выдохом. Брасс - самый медленный спортивный способ плавания.

Рисунок 3 – Методика плавания способом брасс

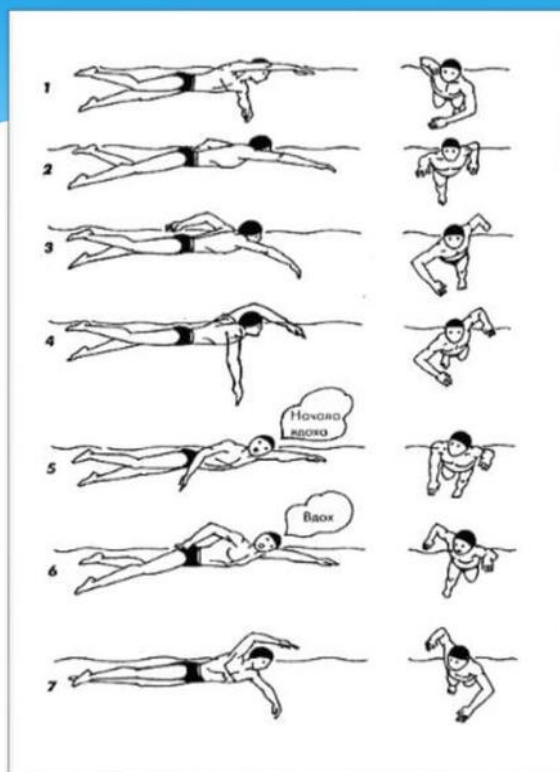
Плавание на спине (кроль на спине)



Кроль на спине похож на перевернутый кроль на груди - спортсмен также выполняет попеременные гребки руками и одновременно совершает попеременные удары ногами в вертикальной плоскости (вверх-вниз). Лицо спортсмена практически постоянно (за исключением старта и поворотов) находится над водой. Исключая момент выполнения поворота, спортсмен должен плыть все время на спине. Старт при способе плавания на спине осуществляется из воды (в заплывах вольным стилем, баттерфляем и брассом - старт осуществляется с тумбы). Кроль на спине - третий по скорости способ спортивного плавания.

Рисунок 4 – Методика плавания способом кроль на спине

Вольный стиль (кроль на груди)



До сих пор во всех классификациях и правилах вместо кроля на груди упоминается способ вольный стиль, то есть пловец может плыть любым способом без ограничений и даже менять его по ходу дистанции. Так как способ кроль на груди является самым быстрым, то пловцы используют именно его.

Кроль на груди - стиль плавания на груди, при движении которым пловец совершает широкие гребки вдоль тела попеременно правой и левой руками, и одновременно постоянно выполняет удары ногами в вертикальной плоскости (по принципу работы ножиц). Лицо спортсмена при этом почти постоянно находится; периодически, во время одного из гребков он поворачивает голову в сторону, поднимая лицо из воды для того, чтобы сделать вдох.

Рисунок 5 – Методика плавания способом кроль на груди

2.5. Старты и повороты

- При плавании кролем на груди, брассом и дельфином старты выполняются с тумбочки, а при плавании на спине – из воды толчком ногами от стенки бассейна.
- На груди простой поворот – «Маятник», а на спине открытый плоский.

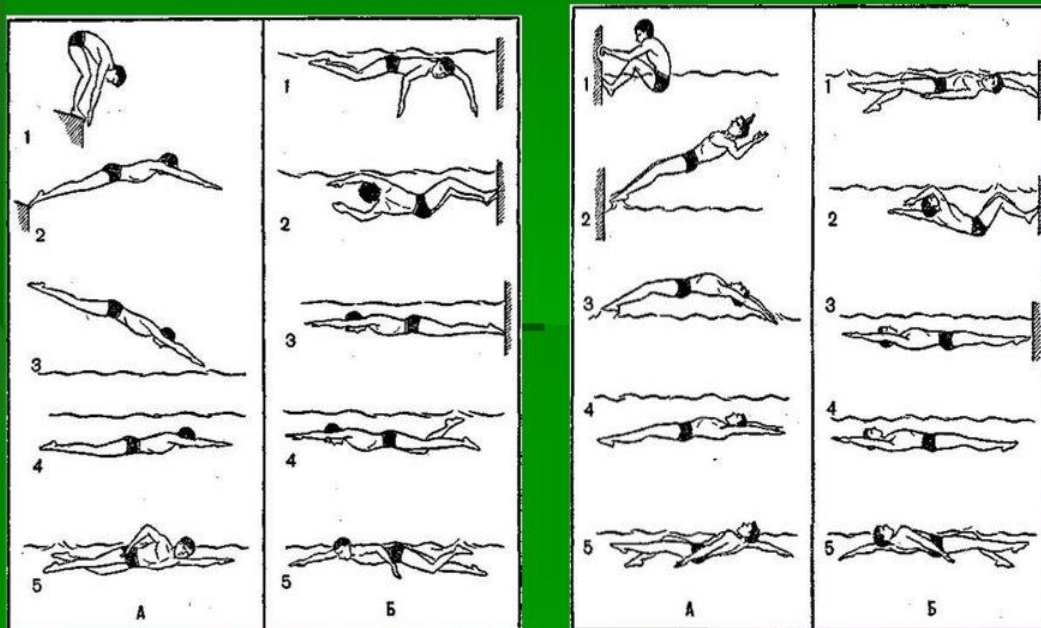


Рисунок 6 – Техника выполнения стартов и поворотов