

Авторская образовательная программа
«СЕКЦИЯ ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАНИЯ»

Педагог дополнительного образования

Удалов Олег Валерьевич

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность и уровень программы.

Программа по прикладному плаванию для учащихся среднего школьного возраста направлена на обучение воспитанников прикладному плаванию, оздоровление и привитие потребности в здоровом образе жизни.

Программа реализуется в рамках технической направленности и имеет базовый уровень.

Актуальность программы.

Прикладное плавание – социально-значимый вид деятельности, востребованный государством и обществом, как важная составляющая часть обучения людей различного возраста и уровня физической подготовленности с целью формирования профессиональных навыков для эффективных действий в условиях водной среды.

Цель программы.

Основной целью программы является формирование всесторонне развитой ведущей здоровый образ жизни и постоянно самосовершенствующейся личности готовой к социально-профессиональной деятельности и неординарным, экстремальным и чрезвычайным ситуациям, возникающим в повседневной жизни.

Задачи.

Обучающие:

- приобретение основ теоретических и практических знаний по прикладному плаванию, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности.

Развивающие:

- расширение двигательного опыта, обеспечения общей и прикладной физической подготовленности;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни.

Воспитательная:

- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;

- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Контингент занимающихся.

Возраст: Дети (мальчики, девочки) 11-14 лет.

Количество занимающихся: 12-15 человек

Формы и режим занятий.

Основными формами учебно-педагогического процесса являются:

1. Учебно-тренировочные занятия:
 - а) теоретические занятия (знакомство с историей и техниками прикладного плавания);
 - б) практические занятия (овладения техниками прикладного плавания).
2. Контрольные занятия (проверка приобретенных знаний и умений путем выполнения тестовых заданий).
3. Соревнования (проверка приобретенных умений и навыков в условиях соперничества, воспитание морально-волевых качеств).

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, с перерывом 15 минут после каждого часа.

Срок реализации программы.

Программа реализуется за 3 учебных года, 144 учебных часа в год, 432 учебных часа на весь период обучения.

Планируемые результаты.

В результате первого года обучения обучающиеся

будут знать: - основы прикладного плавания; правила техники безопасности и правила поведения в бассейне, в душевых, раздевалках, на воде; правила гигиены;

будут уметь: - преодолевать дистанцию 100 метров 4-мя стилями плавания; передвигаться со вспомогательными предметами; задерживать дыхание в воде при погружении на глубину.

В результате второго года обучения обучающиеся

будут знать: - основы безопасного плавания в экстремальных ситуациях; правила оказания первой медицинской помощи;

будут уметь – раздеваться в воде при транспортировке уставшего пловца; оказывать первую медицинскую помощь.

В результате третьего года обучения обучающиеся

будут знать: - алгоритм действий при спасении тонущего или пострадавшего на воде, действия человека в форс-мажорных обстоятельствах; правила первой доврачебной помощи при утоплении;

будут уметь: - оборудовать и использовать навесную переправу; оказывать помощь утопающему и пострадавшему на воде; оказывать первую доврачебную помощь при утоплении.

Условия набора на первый год обучения.

1. Возраст – 11-14 лет
2. Освоение базового уровня программы «Обучение плаванию».
3. Выполнение тестового задания базового уровня:
 - комплексное плавание дистанции 100м. (4x25);

Добор в группы на освободившиеся места производится в течение учебного года в соответствии с требованиями для каждого года обучения.

Допуском к занятиям является медицинская справка от терапевта с анализами и отсутствием противопоказаний.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебно- тематический план (1-й год обучения)

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
I.	Вводное занятие	2	1	1
II.	Общая физическая подготовка	30	6	24
III.	Специальная физическая подготовка	50	15	35
1.	Кроль на груди	12	3	9
2.	Кроль на спине	10	3	7
3.	Брасс	10	3	7
4.	Баттерфляй	18	6	12

IV.	Технико-тактическая подготовка	42	16	26
V.	Основы безопасного плавания в экстремальных ситуациях	8	6	2
VI.	Игры и эстафеты с элементами прикладного плавания	10	2	8
VII.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2	-	2
	Итого часов:	144	46	98

Содержание учебно-тематического плана 1-го года обучения

I. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

теория- Введение в образовательную программу. Правила техники безопасности и правила поведения в бассейне, в душевых и раздевалках, во Дворце, техника безопасности на воде. Плавание – средство закаливания и повышения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, воздействию низких температур и других изменений внешней среды;

практика– Тестирование (контрольные заплывы), позволяющее определить индивидуальные способности ребенка и создать группы по уровню плавательной подготовленности.

II. Общая физическая подготовка.

теория – Знакомство с видами общеразвивающих упражнений. Значимость занятий на свежем воздухе.

практика – Упражнения на развитие силы, быстроты, координации движений, гибкости, ловкости, выносливости. Игры и эстафеты с элементами силовой подготовки.

III. Специальная физическая подготовка.

теория– Двигательные умения и навыки, необходимые в прикладном плавании. Стили плавания: кроль, брасс, баттерфляй. Общие представления о стилях плавания.

практика– Освоение основ стилей плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Освоение техники гребковых движений. Обучение правильному дыханию в воде.

IV. Технико-тактическая подготовка.

Теория - Значение технико-тактической подготовки в прикладном плавании. Разновидности упражнений. Целесообразность выполнения всех видов упражнений и их использование в экстремальных ситуациях.

практика – Обучение плаванию в одежде. Задержка дыхания в воде при погружении на глубину. Плавание с облегченным рюкзаком. Погружение с грузом и освобождение от него в воде. Плавание со связанными ногами.

V. Основы безопасного плавания в экстремальных ситуациях.

теория– Основы безопасного плавания. Продолжительность безопасного пребывания в воде. Особенности плавания в экстремальных условиях: груз, одежда, холодная вода, волны, сильное течение и т.д. Скорость плавания и время пребывания в воде.

практика – Плавание с поддерживающими предметами. Плавание при попадании в водоросли. Способы отдыха во время пребывания в воде.

VI. Игры и эстафеты с элементами прикладного плавания.

Игры – способ повышения эмоциональности занятий, укрепления контактов в коллективе, воспитания коммуникабельности, воспитание инициативы, решительности, самостоятельности и закрепление пройденного материала.

Проведение игр и эстафет с элементами прикладного плавания: скоростные эстафеты 4-мя стилями плавания, игра «Спрячь голову».

VII. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Контрольными нормативами для перевода обучающихся на следующий этап обучения является:

1. Плавание кролем на груди, кролем на спине, брассом, баттерфляем дистанции 25 метров. Оценивается техника.
2. Плавание с грузом 2,5 кг. дистанции 25 метров любым способом.
3. Плавание 1000 метров без учета времени.

Учебно-тематический план (2-й год обучения)

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
I.	Вводное занятие	2	1	1
II.	Общая физическая подготовка	34	4	30
III.	Специальная физическая подготовка	34	4	30
1.	Кроль на груди	8	1	7
2.	Кроль на спине	8	1	7
3.	Брасс	8	1	7
4.	Баттерфляй	10	1	9
IV.	Технико-тактическая подготовка	34	4	30

V.	Основы безопасного плавания в экстремальных ситуациях	8	2	6
VI.	Алгоритм действий при спасении утопающего или пострадавшего в воде	10	2	8
VII.	Действия в форс-мажорных обстоятельствах	4	2	2
VIII.	Основы первой доврачебной помощи	6	2	4
IX.	Игры и эстафеты с элементами прикладного плавания	10	2	8
X.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2	-	2
	Итого часов:	144	23	121

Содержание учебно-тематического плана 2-го года обучения.

I. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

теория– Задачи IIэтапа обучения. Правила техники безопасности и правила поведения в бассейне, в душевых и раздевалках, во Дворце. Техника безопасности на воде. Беседа «Как я провел лето».

практика– Тестирование (контрольные заплывы), позволяющее определить уровень плавательной подготовленности в группах.

II. Общая физическая подготовка.

теория – Разновидности общеразвивающих упражнений. Подвижные игры на свежем воздухе.

практика – Упражнения на развитие силы, быстроты, координации движений, гибкости, ловкости, выносливости. Игры и эстафеты с элементами силовой подготовки.

III. Специальная физическая подготовка.

теория– Особенности стилей плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй и их сложности. Двигательные умения и навыки в прикладном плавании.

практика– Совершенствование техники стилей плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Совершенствование техники движений. Отработка умения соединения движений с дыханием в стилях плавания.

IV. Техничко-тактическая подготовка.

теория - Техничко-тактическая подготовка в прикладном плавании. Виды упражнений и их использование в экстремальных ситуациях.

практика – Обучение плаванию в ластах. Плавание в одежде с грузом. Плавание на спине ноги вперед. Вертикальное плавание с отягощением. Освобождение от одежды на глубине. Плавание со связанными руками.

V. Основы безопасного плавания в экстремальных ситуациях.

теория– Особенности плавания в ночное время. Определение направления движения по видимым на берегу ориентирам, по направлению волн, по закату солнца. Плавание и выход на берег при сильной волне.

практика– Отработка способов плавания брасс и на боку, как самых экономичных в экстремальных ситуациях. Отработка дыхания при набегающей волне в сторону от набегающей волны. Выход из водоворота. Отработка действий в случае судороги мышц: стоп, рук, бедер.

VI. Алгоритм действий человека при спасении утопающего или пострадавшего в воде.

теория - Действия по оказанию помощи пострадавшему с суши или с лодки.

практика – Обучение действиям по оказанию помощи пострадавшему: группа разбивается по парам, один находится на суше, другой в воде. Отработка упражнений с предметами (доски, веревка, спасательный круг, автомобильные шины и т.д.). Обучение транспортировки уставшего пловца.

VII. Действия в форс-мажорных обстоятельствах.

теория – Действия человека при чрезвычайных ситуациях: пожаре, наводнении, землетрясении, цунами.

практика – Отработка навыков поведения воспитанников при пожаре, наводнении, землетрясении, цунами.

VIII. Основы первой доврачебной помощи.

теория – Помощь пострадавшему в зависимости от тяжести состояния. Действия спасателя.

практика– Обучение оказанию доврачебной помощи при переломах, ушибах, переохлаждении, в случае удушья, ранении и кровотечении, солнечных и тепловых ударах, при потере сознания. Наложение жгутов, повязок.

IX. Игры и эстафеты с элементами прикладного плавания.

Игры – способ повышения эмоциональности занятий, укрепления контактов в коллективе, воспитания коммуникабельности, воспитание инициативы, решительности, самостоятельности и закрепление пройденного материала.

Проведение игр и эстафет с элементами прикладного плавания: эстафеты с транспортировкой уставшего пловца, с грузом; вертикальное плавание – игра «Перестрелка», «Водное поло».

Х. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Контрольными нормативами для перевода обучающихся на следующий этап обучения является:

1. Преодоление дистанции 100м. 4-мя стилями плавания.
2. Преодоление дистанции 25 м. в одежде, помогая уставшему пловцу.
3. Преодоление дистанции 1500 метров без учета времени.

Учебно-тематический план (3-й год обучения)

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
I.	Вводное занятие	2	1	1
II.	Общая физическая подготовка	20	2	18
III.	Специальная физическая подготовка	20	2	18
1.	Кроль на груди	5	1	4
2.	Кроль на спине	4	1	3
3.	Брасс	4	1	3
4.	баттерфляй	7	2	5
IV.	Технико-тактическая подготовка	36	10	26
V.	Основы безопасного плавания в экстремальных ситуациях	10	2	8
VI.	Алгоритм действий при спасении утопающего или пострадавшего в воде	14	2	12
VII.	Оборудование и использование навесной переправы	14	4	10
VIII.	Действия в форс- мажорных обстоятельствах	8	4	4
IX.	Основы первой доврачебной помощи	10	4	6
X.	Игры и эстафеты с элементами прикладного плавания	8	2	6
XI.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2	-	2

	Итого часов:	144	33	111
--	--------------	-----	----	-----

Содержание учебно-тематического плана 3-го года обучения

I. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

теория – Задачи образовательной программы III этапа обучения. Правила техники безопасности и правила поведения в бассейне, в душевых и раздевалках, во Дворце, техника безопасности на воде. Беседа «Чему я научился в оздоровительном лагере».

практика – Тестирование (контрольные заплывы), позволяющее определить уровень плавательной подготовленности в группах.

II. Общая физическая подготовка.

теория – Разновидности общеразвивающих упражнений. Подвижные игры на свежем воздухе.

практика – Упражнения на развитие силы, быстроты, координации движений, гибкости, ловкости, выносливости. Игры и эстафеты с элементами силовой подготовки.

III. Специальная физическая подготовка.

теория – Элементы успеха освоения стилей плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Двигательные умения и навыки в прикладном плавании.

практика – Совершенствование умений и навыков в прикладном плавании и техники стилей плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, «дельфин».

IV. Техничко-тактическая подготовка.

теория – Техничко-тактическая подготовка в прикладном плавании. Виды упражнений и их использование в экстремальных ситуациях. Технология использования различных плавсредств в экстремальных ситуациях.

практика – Обучение, отработка и совершенствование умений и навыков при задержке дыхания во время проныривания, при плавании со связанными руками и ногами, при плавании на спине ноги вперед, при подъеме груза с глубины и подъеме на плавсредства из воды.

V. Основы безопасного плавания в экстремальных ситуациях.

теория – Плавание в воде, покрытой горящим веществом. Действие человека, провалившегося под лед.

практика– Обучение подныриванию под различные предметы. Обучение выходу из «полыни». Вертикальное плавание.

VI. Алгоритм действий человека при спасении утопающего или пострадавшего в воде.

теория– Способы освобождения от захватов тонущего.

практика– Обучение освобождению от захватов спереди: захват за одну или обе руки спасателя, захват за туловище двумя руками, захват двумя руками за руку и туловище, захват за шею, захват за ногу. Обучению освобождению от захватов сзади: захват за обе руки, захват за туловище под руками, захват за туловище над руками. Обучение транспортировки пассивного утопающего.

VII. Оборудование и использование навесной переправы.

теория– Виды переправ. Значение переправ в экстремальных ситуациях. Наведение переправ. Экипировка. Использование специального инвентаря.

практика– Обучение вязке узлов. Обучение движению по веревке. Обучение страховке и само страховке. Транспортировка по навесной переправе пострадавшего.

VIII. Основы первой доврачебной помощи.

теория – Помощь пострадавшему в зависимости от характера утопления.

практика – Обучение освобождению дыхательных путей, искусственному дыханию, непрямому массажу сердца.

IX. Действия в форс-мажорных обстоятельствах.

теория – Действия человека при чрезвычайных ситуациях: пожаре, наводнении, землетрясении, цунами. Психологические тренинги.

практика – Совершенствование навыков и умений поведения воспитанников при пожаре, наводнении, землетрясении, цунами.

X. Игры и эстафеты с элементами прикладного плавания.

Игры – способ повышения эмоциональности занятий, укрепления контактов в коллективе, воспитания коммуникабельности, воспитание инициативы, решительности, самостоятельности и закрепление пройденного материала.

Проведение игр и эстафет с элементами прикладного плавания: игра «Водный баскетбол» - на задержку дыхания, освобождения от захватов, проныривание.

XI. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Контрольными нормативами для обучающихся 3-го года является:

1. Преодоление дистанции 100 м 4-мя стилями плавания (комплекс 4х25м.)

2. Алгоритм действий при спасении тонущего + транспортировка 25м.
3. Плавание 2000 метров без учета времени.

РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Формы контроля и подведение итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы.

При подведении итогов используются следующие формы:

- Тестирование по теоретическому освоению материала.
- Тестирование по практическому освоению материала.
- Участие в соревнованиях различного уровня.

Механизм отслеживания результатов реализации программы.

Итоги освоения содержания программы, согласно Положению об аттестации обучающихся учебных групп, объединений и коллективов ГБОУ ДО ДТД и М «Восточный», оформляются в протоколах. Могут вручаться грамоты и свидетельства.

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ.

Учебно-методическое обеспечение программы.

В качестве методического обеспечения уроков разрабатываются планы, конспекты уроков по темам из личного опыта педагога, работающего с данной группой.

Имеется и используется наглядный учебный материал в помощь занимающимся для обучения всеми стандартными и нестандартными способами плавания, ориентирования в водной среде, оказания помощи пострадавшим и др.

Материально-техническое обеспечение программы.

1. Помещение: ванна бассейна 12х25м.
2. Оборудование: раздевалки со шкафчиками, скамейки, душевые кабины, туалетные комнаты, скамейки на бортике бассейна для занятий на них.
3. Инвентарь: шесты, ласты, доски для плавания, мячи, надувная лодка, веревки, груз (гантели) и др. инвентарь.

Для занятий в секции каждому воспитаннику надо иметь:

- купальник (плавки)
- полотенце

- мочалку
- мыло
- тапочки для бассейна
- очки для плавания
- шапочку для плавания
- футболку и длинное трико

УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Нормативно-правовые акты и документы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14);
6. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году»;
7. Приказ Департамента образования города Москвы от 7.08.2015 г. № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования г. Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922»;
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 08.09.2015 г. № 2074 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»;
9. Приказ Департамента образования города Москвы от 30.08.2016 г. № 1035 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»;
10. Закон «О физической культуре и спорте в РФ».
11. Н.Ж.Булгакова. «Плавание». М. 2005 г.
12. Программы дополнительного образования детей. Выпуск 1. М. 2006 г.
13. Э.Н.Кодыш. «Соревнования туристов». М. 1990 г.
14. Н.Б.Садикова. «Туристу школа выживания». Минск 2000 г.
15. Б.И.Оноприенко. «Учите детей плавать».
16. И.В.Вржесневский, П.В.Сахновский. «Водное поло».
17. А.А.Макаренко. «Подготовка пловцов». М., ФиС, 1974 г.
18. «Плавание». Учебник для институтов физкультуры. Под редакцией И.Ж.Булгаковой. М., ФиС, 1989 г.
19. О.В. Удалов. Дополнительная общеразвивающая программа «Прикладное плавание «Экстрим». М., 2015г.

**Календарный учебно-тематический план- график
по прикладному плаванию (базовая) 1-го года обучения**

Разделы и темы	номер занятия																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	сентябрь								октябрь									
1. Введение (вводное занятие) - 2 часа																		
Теория (1 час)																		
- правила ТБ, правила гигиены. Основы ПП	+																	
Практика (1 час)																		
- тестирование (контрольные заплывы)	+																	
2. Общая физическая подготовка - 30 часов																		
Теория (6 часов)																		
- разновидности ОРУ		+							+								+	
Практика (24 часа)																		
- упражнения на развитие силы, быстроты, координации, гибкости, ловкости, выносливости.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Специальная физическая подготовка – 50 часов																		
Теория (15 часов)																		
- спортивные и неспортивные способы плавания		+	+	+	+			+				+				+		
Практика (35 часов)																		
- кроль на груди		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- кроль на спине			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- брасс				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- баттерфляй					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Техничко-тактическая подготовка (42 часа)																		
Теория (16 часов)																		
- разновидности упражнений							+			+				+				+
Практика (26 часов)																		
- плавание в одежде							+	+	+	+								
- плавание с рюкзаком											+	+	+	+				
- плавание со связанными ногами															+	+	+	+
- погружение с грузом и освобождение от него в воде																		+
5. Основы безопасного плавания в ЭС (8 часов)																		
Теория (2 часа)																		
- Особенности плавания в экстремальных условиях																		
Практика (6 часов)																		
- плавание с поддерживающими предметами																		
- плавание при попадании в водоросли																		
- способы отдыха во время пребывания в воде																		
6. Игры и эстафеты с элементами ПП (10 часов)																		
Теория (2 часа)																		
- правила проведения игр и эстафет			+				+				+				+			
Практика (8 часов)																		
- проведение игр и эстафет			+				+				+				+			
7. Итоговое занятие (2 часа)																		
Практика (2 часа)																		
- сдача контрольных нормативов																		

Разделы и темы	номер занятия																	
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	ноябрь						декабрь						январь					
1. Введение (вводное занятие) - 2 часа																		
Теория (1 час)																		
- правила ТБ, правила гигиены. Основы ПП																		
Практика (1 час)																		
- тестирование (контрольные заплывы)																		
2. Общая физическая подготовка - 30 часов																		
Теория (6 часов)																		
- разновидности ОРУ							+								+			
Практика (24 часа)																		
- упражнения на развитие силы, быстроты, координации, гибкости, ловкости, выносливости.	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Специальная физическая подготовка – 50 часов																		
Теория (15 часов)																		
- спортивные и неспортивные способы плавания		+							+					+				
Практика (35 часов)																		
- кроль на груди	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- кроль на спине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- брасс	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- баттерфляй	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Техничко-тактическая подготовка (42 часа)																		
Теория (16 часов)																		
- разновидности упражнений				+				+				+				+		
Практика (26 часов)																		
- плавание в одежде				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- плавание с рюкзаком				+	+	+	+									+	+	+
- плавание со связанными ногами								+	+	+	+					+	+	+
- погружение с грузом и освобождение от него в воде	+	+	+									+	+	+	+			
5. Основы безопасного плавания в ЭС (8 часов)																		
Теория (2 часа)																		
- Особенности плавания в экстремальных условиях			+				+				+				+			
Практика (6 часов)																		
- плавание с поддерживающими предметами			+	+	+	+									+	+	+	+
- плавание при попадании в водоросли							+	+	+	+								
- способы отдыха во время пребывания в воде											+	+	+	+				
6. Игры и эстафеты с элементами ПП (10 часов)																		
Теория (2 часа)																		
- правила проведения игр и эстафет		+												+				
Практика (8 часов) - проведение игр и эстафет		+				+				+				+				+
7. Итоговое занятие (2 часа)																		
Практика (2 часа) – сдача контрольных нормативов																		

[illegible]

Разделы и темы	номер занятия																					
	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72				
			апрель										май									
1. Введение (вводное занятие) - 2 часа																						
Теория (1 час)																						
- правила ТБ, правила гигиены. Основы ПП																						
Практика (1 час)																						
- тестирование (контрольные заплывы)																						
2. Общая физическая подготовка - 30 часов																						
Теория (6 часов)																						
- разновидности ОРУ											+											
Практика (24 часа)																						
- упражнения на развитие силы, быстроты, координации, гибкости, ловкости, выносливости.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
3. Специальная физическая подготовка – 50 часов																						
Теория (15 часов)																						
- спортивные и неспортивные способы плавания																						
Практика (35 часов)																						
- кроль на груди	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
- кроль на спине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
- брасс	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
- баттерфляй	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
4. Техничко-тактическая подготовка (42 часа)																						
Теория (16 часов)																						
- разновидности упражнений			+																			
Практика (26 часов)																						
- плавание в одежде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
- плавание с рюкзаком	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
- плавание со связанными ногами													+	+	+	+						
- погружение с грузом и освобождение от него в воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
5. Основы безопасного плавания в ЭС (8 часов)																						
Теория (2 часа)																						
- Особенности плавания в экстремальных условиях				+						+					+							
Практика (6 часов)																						
- плавание с поддерживающими предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
- плавание при попадании в водоросли																						
- способы отдыха во время пребывания в воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
6. Игры и эстафеты с элементами ПП (10 часов)																						
Теория (2 часа)																						
- правила проведения игр и эстафет					+										+							
Практика (8 часов) - проведение игр и эстафет		+			+					+				+				+				
7. Итоговое занятие (2 часа)																						
Практика (2 часа)																						
- сдача контрольных нормативов																+	+					

**Календарный учебно-тематический план- график
по прикладному плаванию (базовая)
2-го года обучения**

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Разделы и темы	номер занятия																					
	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72				
			апрель										май									
1. Введение (вводное занятие) - 2 часа																						
Теория (1 час)																						
- правила ТБ, правила гигиены. Основы ПП																						
Практика (1 час)																						
- тестирование (контрольные заплывы)																						
2. Общая физическая подготовка - 34 часа																						
Теория (4 часа)																						
- разновидности ОРУ, подвижные игры											+											
Практика (30 часов)																						
- упражнения на развитие силы, быстроты, координации, гибкости, ловкости, выносливости.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
3. Специальная физическая подготовка – 34 часа																						
Теория (4 часов)																						
- особенности стилей плавания																						
Практика (30 часов)																						
- кроль на груди	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
- кроль на спине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
- брасс	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
- баттерфляй	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
4. Техничко-тактическая подготовка (34 часа)																						
Теория (4 часа)																						
- технико-тактическая подготовка в ПП, виды упражнений и их использование в экстремальных ситуациях			+																			
Практика (30 часов)																						
- плавание в одежде с грузом, в ластах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
- вертикальное плавание с отягощением	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
- плавание со связанными руками													+	+	+	+						
- освобождение от одежды на глубине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
5. Основы безопасного плавания в экстремальных ситуациях (8 часов)																						
Теория (2 часа)																						
- Особенности плавания в ночное время, при сильной волне. Ориентирование на воде.				+						+					+							
Практика (6 часов)																						
- брасс на боку, дыхание при набегающей волне	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
- выход из водоворота																						
- действия при судорогах мышц (стоп, рук, бедер)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
6. Алгоритм действий при спасении утопающего или пострадавшего в воде (10 часов)																						
Теория (2 часа)																						
- действия по оказанию помощи с суши или лодки	+																					
Практика (8 часов)																						

[illegible]

**Календарный учебно-тематический план- график
по прикладному плаванию (базовая)
3-го года обучения**

[illegible]

[illegible]

Разделы и темы	номер занятия																	
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	ноябрь						декабрь						январь					
1. Введение (вводное занятие) - 2 часа																		
Теория (1 час)																		
- правила ТБ, задачи 3-го года обучения																		
Практика (1 час)																		
- тестирование (контрольные заплывы)																		
2. Общая физическая подготовка - 20 часов																		
Теория (2 часа)																		
- разновидности ОРУ, подвижные игры							+								+			
Практика (18 часов)																		
- упражнения на развитие силы, быстроты, координации, гибкости, ловкости, выносливости. Игры и эстафеты.	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Специальная физическая подготовка – 20 часов																		
Теория (2 часа)																		
- особенности стилей плавания		+							+					+				
Практика (18 часов) совершенствование																		
- прикладные стили плавания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- кроль на спине, кроль на груди	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- брасс	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- баттерфляй	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Техничко-тактическая подготовка (36 часов)																		
Теория (10 часов)																		
- технико-тактическая подготовка в ПП, виды упражнений и их использование в экстремальных ситуациях. Технология использования плавательных средств в экстремальных ситуациях.				+				+				+				+		
Практика (26 часов) совершенствование умений и навыков:																		
- при задержке дыхания во время проныривания				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- при плавании со связанными руками и ногами				+	+	+	+									+	+	+
- при плавании на спине ноги вперед								+	+	+	+					+	+	+
- при подъеме груза на плав.средства из воды	+	+	+									+	+	+	+			
5. Основы безопасного плавания в экстремальных ситуациях (10 часов)																		
Теория (2 часа)																		
- плавание в воде, покрытой горящим веществом. Действия человека провалившегося под лед.			+				+				+				+			
Практика (8 часов)																		
- проныривание под различные предметы			+	+	+	+										+	+	+
- выход из «полыньи»							+	+	+	+								
- вертикальное плавание												+	+	+	+			

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Разделы и темы	номер занятия																				
	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72			
	апрель										май										
1. Введение (вводное занятие) - 2 часа																					
Теория (1 час)																					
- правила ТБ, задачи 3-го года обучения																					
Практика (1 час)																					
- тестирование (контрольные заплывы)																					
2. Общая физическая подготовка - 20 часов																					
Теория (2часа)																					
- разновидности ОРУ, подвижные игры											+										
Практика (18 часов)																					
- упражнения на развитие силы, быстроты, координации, гибкости, ловкости, выносливости. Игры и эстафеты.	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+				
3. Специальная физическая подготовка – 20 часов																					
Теория (2 часа)																					
- особенности стилей плавания																					
Практика (18 часов) совершенствование																					
- прикладные стили плавания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
- кроль на спине, кроль на груди	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
- брасс	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
- баттерфляй	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
4. Техничко-тактическая подготовка (36 часов)																					
Теория (10 часов)																					
- технико-тактическая подготовка в ПП, виды упражнений и их использование в экстремальных ситуациях. Технология использования плавательных средств в экстремальных ситуациях.			+																		
Практика (26 часов) совершенствование умений и навыков:																					
- при задержке дыхания вовремя проныривания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
- при плавании со связанными руками и ногами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
- при плавании на спине ноги вперед														+	+	+	+				
- при подъеме груза на плав.средства из воды	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
5. Основы безопасного плавания в экстремальных ситуациях (10 часов)																					
Теория (2 часа)																					
- плавание в воде, покрытой горящим веществом. Действия человека, провалившего под лед.				+						+					+						
Практика (8 часов)																					
- проныривание под различные предметы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
- выход из «полыньи»																					
- вертикальное плавание	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+			

[illegible]

