

**Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Республики Коми
«Спортивная школа по плаванию «Орбита»**

ПРИНЯТА

тренерским советом
ГАУ РК «Спортивная школа по
плаванию «Орбита»
протокол № 4 от 25.04.2023

УТВЕРЖДЕНА

приказом ГАУ РК «Спортивная школа
по плаванию «Орбита»
№108 от 25.04.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по плаванию для организации и проведения спортивно-оздоровительной
работы по развитию физической культуры и спорта среди лиц,
имеющих особенности здоровья**

Срок реализации: бессрочно

г. Сыктывкар
2023 год

Содержание

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Актуальность
 - 1.2. Цели и задачи программы
 - 1.3. Планируемые результаты
 - 1.4. Формы контроля
 - 1.5. Принципы и подходы к формированию программы
 - 1.6. Нормативная часть программы
2. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы
3. Методическая часть программы
4. Организация воспитательной работы с обучающимися и родителями (законными представителями)
5. Кадровое и материально-техническое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы
6. Список использованной литературы

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе типовой программы по плаванию, утвержденной экспертным советом по утверждению учебных программ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой направленности Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, протокол № 1 от 28.11.2002 г.

Данная программа физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и адаптирована под реальные условия государственного автономного учреждения дополнительного образования Республики Коми «Спортивная школа по плаванию «Орбита» (далее по тексту – ГАУ ДО РК «СШ по плаванию «Орбита»).

Рабочая программа включает нормативную и методическую части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению оздоровительного процесса для подготовки спортивно-оздоровительных групп. Содержание программы предполагает разностороннюю плавательную подготовку, способствует укреплению физического и психического здоровья обучающихся, приобретению навыков здорового образа жизни.

1.1 Актуальность

Лица с ограниченными возможностями здоровья (далее по тексту – лица с ОВЗ) традиционно рассматриваются как одна из наиболее уязвимых категорий с точки зрения их социальной успешности и личностного развития.

Получение людьми с ОВЗ дополнительного образования в сообществе сверстников и взрослых является их неотъемлемым законодательно закреплённым правом и основополагающим условием успешной социализации. Обеспечение полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в доступных видах социальной деятельности закреплено Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Эта категория детей обладает дополнительными образовательными правами на особые педагогические подходы и специальные образовательные условия, закреплёнными в ст. 2, 5, 16, 29, 31 ФЗ № 273.

Актуальность и практическая значимость. Вода оказывает стимулирующее воздействие на центральную нервную систему, начинают работать не только крупные, но и мелкие мышечные группы, повышается

уровень двигательной активности одного из факторов нормального развития ребенка. Занятия по плаванию оказывают положительное влияние на кардиореспираторную систему, иммунитет, психоэмоциональную сферу; они являются как коррекционным, так и профилактическим средством вторичных нарушений у людей с ОВЗ.

Разработанная программа рассчитана на людей с ОВЗ, так и без них, в возрасте от 7 лет и старше.

1.2 Цели и задачи программы

Целью программы является создание условий для укрепления здоровья и всестороннего развития личности обучающихся, формирование жизненных и социальных компетенций.

Задачи программы:

- создание единой психологически комфортной образовательной среды для детей, имеющих разные стартовые возможности;
- постепенное повышение мотивации лиц с ОВЗ на основе личностной заинтересованности, формировании интереса, мотивации к занятиям плаванием;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление физического и психического здоровья;
- развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и координационных способностей;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- ознакомление с правилами безопасности на воде и овладение навыками прикладного плавания;
- преодоление негативных особенностей эмоционально-личностной сферы через включение в успешную деятельность.

В программе раскрываются основные средства и методы учебно-тренировочного процесса по плаванию с различными нозологическими группами обучающихся.

Программа включает в себя занятия в плавательном бассейне и в зале. Занятия проводятся в соответствии с принципами физической культуры (постепенности, учета индивидуальных особенностей и т.д.). На занятиях используются общеразвивающие и специальные упражнения, которые

позволяют развить физические качества обучающихся, расширить арсенал двигательных действий, стать самостоятельными и уверенными в себе. В данной программе приведены примерные тестовые задания для проверки уровня освоения технических элементов плавания и уровня физической подготовленности.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа

Спортивно-оздоровительный этап предполагает привлечение максимально возможного числа обучающихся к систематическим занятиям плаванием для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

Критерии оценки деятельности:

- 1) стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- 2) динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей индивида;
- 3) динамика индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких) и основных физических качеств занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности);
- 4) уровень освоения навыков гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими.

1.3 Планируемый результат

Усвоение программного материала зависит от правильного выбора методов с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.

В ходе занятий плаванием обучающиеся:

- узнают о пользе занятий плаванием;
- преодолевают страх перед водной средой;
- овладеют жизненно-важными двигательными умениями;
- овладеют основами техники основных видов плавания;
- улучшат показатели физической подготовленности и физических способностей;

– сформируют устойчивый интерес и потребность к регулярным занятиям плаванием и физической культурой в целом.

1.4 Формы контроля

Медицинский контроль

Зачисление в ГАУ ДО РК «СШ по плаванию «Орбита» на обучение плаванию проводится на основании заключения о состоянии здоровья, выданного врачом спортивной медицины или медицинским учреждением. Медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется специалистами медицинских учреждений по плану Государственного учреждения «Республиканский врачебно-физкультурный диспансер».

Контрольное и промежуточное тестирование

Одним из важных вопросов в управлении учебно-тренировочным процессом обучающихся является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов учебно-тренировочных занятий контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления положительной динамики выполнения программы.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование проводится по общей физической подготовке (далее по тексту – ОФП) и специальной физической подготовке (далее по тексту – СФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы. Для объективной оценки результатов работы за учебно-тренировочный год при наборе обучающиеся сдают несколько тестов. В конце учебно-тренировочного года сдается итоговое тестирование. Оценка работы считается положительной, если в 60 % тестовых заданий произошли улучшения. В группах, которые на начало учебно-тренировочного года не умели плавать, зачетом по плавательной подготовке является умение выполнения скольжения. В «плавающих» группах отслеживается улучшение проплывание дистанции (работа ног, рук, координации)

таблица 1

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1кг (в положении сидя, двумя руками), м	+	+
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Степ-тест, кол-во шагов за 1 мин.	+	+
Плавательная подготовка		
Длина скольжения, м	+	+
Проплывание дистанции	+	+

Примечание: Тестовое и нормативное задание считается выполненным при улучшении показателей.

1.5 Принципы и подходы к формированию программы

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения

– *Словесные:* объяснения, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

– *Наглядные:* показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.

Использование наглядных методов помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при изучении спортивной техники. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает занимающимся понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей, поскольку у них сильно выраженная склонность к подражанию (особенно у младших школьников), что делает наглядность наиболее эффективной формой обучения.

К наглядным методам относятся показ изучаемого движения (или техники плавания); использование учебных наглядных пособий; применение жестикуляции.

– *Практические:* предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Методы практических упражнений условно разделяют на две подгруппы:

- 1) преимущественно направленные на освоение техники плавания;
- 2) преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

– *Соревновательный метод.* Для него характерны:

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

Все это предъявляет высокие требования к морально-волевым качествам обучающихся, содействуя воспитанию воли, настойчивости в достижении цели, самообладания уже на первых занятиях в бассейне. Применение

соревновательного метода дает большую физическую и психологическую нагрузку, чем обычный метод многократных повторений.

Игровой метод. Для него характерны:

- 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- 2) вариативное применение полученных умений и навыков в изменяющихся условиях игры;
- 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- 4) комплексное совершенствование физических и морально волевых качеств.

Игра способствует воспитанию чувства товарищества, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

Как и соревнование, игра повышает эмоциональность занятий, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных плавательных движений. Вот почему соревновательный и игровой методы необходимо применять уже в самом начале обучения.

Методы освоения техники плавания

Изучение техники плавания осуществляется путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение способом плавания в целом, т.е. применяются два метода разучивания – по частям и в целом.

Метод разучивания по частям. Облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Освоение отдельных элементов техники расширяет двигательный опыт, обогащая моторику занимающихся.

Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых подводит обучаемого в конечном итоге к освоению способа плавания в целом.

Большое количество подводящих упражнений делает занятия плаванием более разнообразными, а процесс обучения – более интересным.

На начальных этапах обучения плаванию отдельный метод психологически мотивирован, так как освоение простейших движений дает занимающимся уверенность в своих силах, что особенно важно на первых шагах обучения.

Метод разучивания в целом. Применяется на завершающих этапах освоения техники, после изучения отдельных ее элементов. Сюда входит плавание в полной координации, а также плавание с помощью движений ногами и руками и с различными вариантами сочетания этих движений. Подчеркнем, что совершенствование техники плавания осуществляется только путем целостного выполнения плавательных движений.

Применение дополнительных ориентиров

На первых занятиях плавания, пока новичок еще не умеет открывать глаза в воде, необходимо научить его определять положения тела и головы по отношению к поверхности воды и дну бассейна, для чего используются ориентиры типа верх-низ. На последующих этапах освоения с водой необходимо определять направление движения тела вперед-назад, вправо-влево и т.д. Для этого пригодны любые предметы, ориентируясь на которые, новичок может определить, в какую сторону и сколько он проплыл (бортик бассейна, разграничительные дорожки, лестницы и др.).

При освоении упражнений (например, формы, характера и амплитуды движения), согласования движений руками с дыханием рекомендуется ориентировать движения конечностей по отношению к собственному телу. Так, при плавании на спине для выполнения эффективного гребка с большой амплитудой дается указание грести рукой до бедра, коснуться его, после чего вынуть руку из воды; при плавании кролем для правильного согласования движений руками с дыханием дается указание в конце гребка дотронуться до бедра рукой, одновременно выполнив вдох.

Непосредственная помощь тренера-преподавателя

Помощь, оказываемая тренером-преподавателем во время занятий, может быть самой разнообразной: сопровождение выполнения упражнений подсчетом с эмоционально окрашенной интонацией, подбадривание и т.п.

Особое место занимает непосредственная помощь тренера-преподавателя, когда он и обучаемый действуют совместно. Такая помощь оказывается не только на суше, когда нужно уточнить детали техники или исправить допущенную ошибку при выполнении упражнения, но и в воде. Для этого занимающийся с помощью педагога несколько раз повторяет движение, фиксирует нужное положение тела или конечностей, имитирует движение.

Таким образом, успех обучения технике плавания определяется комплексным применением трех групп методов: словесных, наглядных и практических.

1.6 Нормативная часть программы

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (далее по тексту – СО).

Численный состав обучающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в группах СО устанавливается администрацией ГАУ ДО РК «СШ по плаванию «Орбита» в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивной школы.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности тренировочных занятиях. Возраст обучающихся в спортивно-оздоровительных группах 7 лет и старше.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию, допуска врача по спортивной медицине.

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Таблица 2

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число уч-ся в группе	Максимальный режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	весь период	7	10	до 6 ч	312	нормативы по ОФП, СФП

Основными формами работы с обучающимися являются групповые занятия, теоретические занятия.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Учебный план рассчитан на 52 недели учебно-тренировочных занятий

Таблица 3

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно- оздоровительный этап
1.	Теоретическая подготовка	15
2.	Общая физическая подготовка	169
3.	Специальная физическая подготовка	80
4.	Техническая подготовка	40
5.	Участие в соревнованиях	по календарному плану
6.	Приемные и переводные испытания	4
7.	Медицинское обследование	4
8.	Общее количество часов	312

План составлен с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях учреждения, 6 недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно, по заданиям тренера-преподавателя поддерживают свою спортивную форму.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Организационно-методические указания

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочных занятий:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники спортивных способов плавания;

– приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Занятия организуются в течение всего учебно-тренировочного года.

Учебно-тренировочный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа.

При планировании занятий в спортивно-оздоровительных группах необходимо учитывать тот факт, что организационные мероприятия перед занятиями (переодевание, душ и т.п.) занимают не менее 15 минут. Продолжительность одного занятия на воде составляет от 30 минут до 45 минут.

Продолжительность одного занятия на суше составляет от 30 минут до 45 минут.

Целью занятий по плаванию является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся.

Для реализации этой цели необходимо:

Определить целевые показатели – начальные, промежуточные (текущие) и итоговые, по которым можно судить о реализации поставленных задач, разработать общую схему построения учебно-тренировочного процесса; определить динамику нагрузок.

Учебно-тренировочный процесс – единый процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность процесса подготовки;
- преемственность задач, средств и методов оздоровительно-коррекционных занятий;
- поступательное увеличение объема и интенсивности нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- одновременное развитие физических качеств, обучающихся и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);
- учет закономерностей возрастного и полового развития.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у обучающихся.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Таблица 4

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и старше
Рост						+	+	+	+			
Мышечная масса						+	+	+	+			
Быстрота			+	+	+							
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+				
Сила						+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+						+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+					+	+	+
Гибкость	+	+	+	+								
Координационные способности			+	+	+	+						
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+				

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, то есть тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Планирование занятий

Основные задачи:

- овладеть упражнениями специальной гимнастики на суше;
- ознакомиться с упражнениями для изучения техники плавания (кроль, брасс).
- регулярно выполнять «свой» объем нагрузок на суше и воде;
- постепенно повышать уровень физической подготовленности;
- расширять арсенал двигательных навыков;
- научиться сочетать занятия по плаванию с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

Для оптимального эффекта весьма важен выбор объема и интенсивности нагрузок. В зависимости от задачи – поддержание или повышения уровня физической подготовленности – нагрузка может постепенно увеличиваться или оставаться на достигнутом уровне. При определении объема нагрузки

необходимо учитывать уровень физической подготовленности занимающихся. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, их текущего физического состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Для построения эффективной и в тоже время безопасной программы занятий важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям обучающихся.

Можно выделить несколько уровней нагрузки, вызывающих принципиально различные адаптационные реакции организма:

- *чрезмерная нагрузка* – превышает функциональные возможности организма и может привести к перенапряжению;
- *оптимальная(тренирующая) нагрузка* – позволяет добиваться увеличения уровня подготовленности;
- *поддерживающая нагрузка* – недостаточна для дальнейшего роста работоспособности, но позволяет сохранить достигнутый уровень подготовленности;
- *незначительная нагрузка*, не приводящая к каким-либо долговременным сдвигам в организме.

Величину нагрузки определяют объём и интенсивность упражнений. Нагрузки, интенсивность которых ниже определенного уровня, не вызывают изменений в уровне физической работоспособности. Этот уровень называют «порогом адаптации» или «границей выносливости».

Обучение двигательным действиям, особенно у обучающихся с отклонениями в развитии, является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повысится, если тренер-преподаватель будет умело сочетать традиционные методы обучения, используя физические упражнения, с методами объяснения и наглядности.

В начале обучения следует очень осторожно подходить к соревновательным моментам, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрое выполнение, что может привести к появлению ошибок, которые исправлять гораздо труднее, чем их предупреждать.

IV. ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ И РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ)

Главная цель – создание системы воспитательной работы с обучающимися – формирование гражданско-патриотического сознания, нравственной позиции, подготовка их к жизни в условиях современной действительности.

Цель:

1. Подготовка обучающегося как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способности к самореализации имеющегося творческого потенциала.

2. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирование набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи:

1. Социально-педагогическая адаптация и защита, формирование позитивного отношения между людьми, уважение к правам другого человека.

2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирование привычек к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности и самоконтроля.

4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения к антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

5. Выявление уровня воспитанности личности обучающихся.

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ	СРОКИ
1.	Трудовое воспитание Уборка мест занятий после тренировки (инвентарная, спортивный зал)	ежедневно
2.	Помощь в оформлении стендов	по необходимости
1. 2. 3.	Нравственное воспитание Участие в военно-патриотических мероприятиях Беседа: «Я выбираю спорт». Воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся.	в течение года ноябрь март

1.	Эстетическое воспитание Участие в творческих конкурсах ГАУ ДО РК «СШ по плаванию» Орбита»	в течение года
1.	Безопасная жизнедеятельность Инструктаж по темам: 1. Правила поведения и организация учебно-тренировочных занятий в спортивном зале и в бассейне. 2. Предупредительные меры и действия при угрозе или проведении террористического акта. 3. Инструктаж по пожарной безопасности. 4. Организация и гигиена занятий плаванием. 5. Правила поведения в бассейне во время проведения соревнований. 6. Инструктаж по безопасному поведению детей на объектах железнодорожного транспорта.	сентябрь октябрь сентябрь сентябрь, январь перед каждым соревнованием май
1. 2. 3. 4.	Работа с родителями 1. Проведение родительских собраний 2. Сбор необходимых документов 3. Индивидуальные беседы с родителями 4. Проведение открытых занятий	сентябрь, апрель по необходимости по мере необходимости по утвержденному графику

V. КАДРОВОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение программы

Учебно-тренировочные занятия по данной программе проводят тренеры-преподаватели, соответствующие квалификационным требованиям по должности тренер (тренер по адаптивной физической культуре).

Материально-техническое обеспечение программы

Плавательный бассейн 50 м, малая чаша, доски для плавания, колобашки, лопатки для плавания.

VI. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРА

1. Викулов А.Д. Плавание. Владос-пресс, 2003.
2. Йен Маклауд Анатомия ПЛАВАНИЯ, ООО «Попурри», г. Минск, 2011.
3. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан. Плавание: игровой метод обучения. – Олимпия Пресс, 2006.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М., 1991, – 543 с.
5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 11 с. – (Методика).
6. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: Методические рекомендации/ под ред. И.И. Столова. – М.: Советский спорт, 2007. – 136 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003.
8. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству/ Мишель Педролетти. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 176 с.
9. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
10. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб. – Мн.: «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 1998. – 352 с.
11. Рубен Гузман Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, ООО «Попурри», г. Минск, 2013.