

Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Кронштадтский морской кадетский военный корпус
Министерства обороны Российской Федерации»

УТВЕРЖДАЮ

Начальник ФГКОУ «Кронштадтский
морской кадетский военный корпус
Министерства обороны Российской
Федерации»


Н.В. Довбешко/
«29» августа 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
Секция «Плавание»
на 2017-2018 учебный год

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы:
Возраст обучающихся: 11-17 лет

Обсуждена.
Рекомендована к утверждению.
Заседание ПМК ОД
«Дополнительные образовательные
программы»
Протокол № 1 от «23» августа 2017 г.
Преподаватель дополнительного образования
(руководитель дисциплины)

педагог дополнительного образования
Соловьева Евгения Владимировна,
педагогический стаж - 27 лет,
первая квалификационная категория,
кандидат в мастера спорта по водному поло и
волейболу

Кронштадт
2017 г.

Раздел 1. Основные характеристики программы дополнительного образования.....	3
1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	7
1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	8
1.3.1 Учебно-тематический план.....	8
1.3.2 Содержание программы	10
1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ.....	14
Раздел 2. Организационно-педагогические условия реализации программы дополнительного образования.....	17
2.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	17
2.1.1 Материально-техническое обеспечение.....	17
2.1.2 Информационное обеспечение обучения.....	17
2.1.3 Кадровое обеспечение	17
2.2 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	18
2.3 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	18

Раздел 1. Основные характеристики программы дополнительного образования

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы

Согласно ст.86 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» ФГКОУ «Кронштадтский морской кадетский военный корпус Министерства обороны Российской Федерации» имеет целью подготовку несовершеннолетних обучающихся к военной или иной государственной службе. Физическая подготовка воспитанников является одним из приоритетных направлений в организации образовательного процесса.

Выпускники корпуса готовятся к поступлению в Высшие военно-учебные заведения Министерства обороны Российской Федерации. В соответствии с Порядком и условиями приема в образовательные организации высшего образования, находящиеся в ведении Министерства обороны Российской Федерации, вступительные испытания по оценке уровня физической подготовленности поступающих включают в себя практическую сдачу нормативов по плаванию.

Плавание - один из самых сложных координационных видов деятельности человека, это вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям.

Рабочая программа составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. -216 с., с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010г. №1897.

Направленность программы дополнительного образования «Плавание» по содержанию является физкультурно-спортивной, по форме организации – кружковой.

Новизна и отличительные особенности программы состоят в том, что программа сориентирована на работу с обучающимися, независимо от наличия у них специальных физических данных и подготовки, направлена на овладение жизненно необходимыми навыками плавания.

Программа секции по работе со спортивной группой предполагает наличие у кадет специальных физических данных и подготовки, направлена на совершенствование техники плавания.

Адресат программы

Рабочая программа предназначена для обучающихся 5-11 классов (11-17 лет).

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения. Общее количество часов программы – 102, в том числе первый год обучения – 68 часов; второй год обучения – 34 часа.

Программа секции по работе со спортивной группой рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов программы – 102.

Форма обучения: очная.

Особенности организации учебного процесса:

Занятия проводятся в группах учащихся одного возраста, являющихся основным составом объединения, а также индивидуально. Состав группы – постоянный.

В секцию по работе со спортивной группой набираются кадеты, имеющие склонность к спортивному плаванию и желающие участвовать в тренировочной деятельности по направлению и имеющие допуск к занятиям физической культурой. В группу включаются кадеты разного возраста. Состав группы – постоянный.

Тренировка состоит из трех частей: *вводной, основной и заключительной.*

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

В *основной части* урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В *заключительной части* необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается урок подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

При обучении кадетов, особенно младших классов, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом

закрепить пройденное. На занятиях с неумеющими плавать играм в воде отводится значительное место.

Игры в воде можно условно разделить на игры:

- для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений;
- совершенствование в технике.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается раздельно в следующем порядке:

1. Положение тела.
2. Дыхание.
3. Движения ногами.
4. Движения руками.
5. Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше. - Проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой. - При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- изучение движений в воде с подвижной опорой. - При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
- изучение движений в воде без опоры.

Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом, насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуальности;
- систематичности и постепенности в повышении требований.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Основная форма организации образовательного процесса дополнительного образования – учебное занятие.

Учебный год в объединении по интересам начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая. В период каникул секция работает по специальному расписанию с переменным составом.

Для учебных занятий в корпусе используются специально предусмотренные расписанием дня часы во второй половине дня.

Продолжительность учебного занятия – 40 минут. Занятия в кружке могут проводиться в любой день недели, включая воскресенье и каникулы.

Общее количество часов в год в первый год обучения - 68 часов, во второй год обучения – 34 часа. Периодичность занятий – 1-2 часа в неделю. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю. Занятия могут проводиться спаренно.

Программа секции по работе со спортивной группой рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов программы – 102. Периодичность занятий – 3 часа в неделю. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Занятия могут проводиться спаренно.

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Основной целью программы дополнительного образования является овладение жизненно необходимыми навыками плавания.

В ходе реализации программы дополнительного образования решаются следующие задачи:

образовательные:

- привлечение кадет к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности;
- совершенствование спортивных способностей плавания;
- освоение техники основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине) - для начинающей группы;
- совершенствование техники основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, брасс) – для спортивной группы;
- совершенствование техники стартов и поворотов;
- укрепление здоровья учащихся, повышение и поддержание на оптимальном уровне физической и умственной работоспособности, спортивной тренированности;
- прививание необходимых теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания;

метапредметные:

- выработка у учащихся устойчивого интереса и мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни;
- развитие потребности в саморазвитии, личностном росте через создание ситуации успеха;
- развитие дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей
- развитие самостоятельности, активности, ответственности.

личностные:

- формирование здорового образа жизни у кадетов;
- развитие и совершенствование физических качеств, поддержание их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в корпусе;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- воспитание высоких нравственных качеств: чувства коллективизма, взаимопомощи, дружбы, товарищества, взаимопомощи, дисциплинированности, воли к победе;
- развитие потребности в двигательной активности как основы здорового образа жизни.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1 Учебно-тематический план

Первый год обучения (5 классы)

Номер темы	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка	4	0	4	наблюдение педагога в ходе занятий, устное оценивание
3.	Упражнения для освоения с водой с изучением простейших упражнений	4	0	4	наблюдение педагога в ходе занятий, устное оценивание
4.	Освоение техники кроля на груди	7	0	7	наблюдение педагога в ходе занятий, устное оценивание
5.	Освоение техники кроля на спине	7	0	7	наблюдение педагога в ходе занятий, устное оценивание
6.	Упражнения для изучения техники стартов	2	0	2	наблюдение педагога в ходе занятий, устное оценивание
7.	Упражнения для изучения техники поворотов	2	0	2	наблюдение педагога в ходе занятий, устное оценивание
8.	Плавательная подготовка	5	0	5	наблюдение педагога в ходе занятий, устное оценивание
9.	Выполнение контрольных упражнений и нормативов	2	0	2	контроль выполнения нормативов
	Всего, час.	34	1	33	

Второй год обучения (6 классы)

Номер темы	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
10.	Вводное занятие	1	1	0	опрос
11.	Общая и специальная физическая подготовка	4	0	4	наблюдение педагога в ходе занятий, устное оценивание
12.	Упражнения для освоения с водой с изучением простейших упражнений	4	0	4	наблюдение педагога в ходе занятий, устное оценивание
13.	Освоение техники кроля на груди	7	0	7	наблюдение педагога в ходе занятий, устное оценивание
14.	Освоение техники кроля на спине	7	0	7	наблюдение педагога в ходе занятий, устное оценивание
15.	Упражнения для изучения техники стартов	2	0	2	наблюдение педагога в ходе занятий, устное оценивание
16.	Упражнения для изучения техники поворотов	2	0	2	наблюдение педагога в ходе занятий, устное оценивание
17.	Плавательная подготовка	5	0	5	наблюдение педагога в ходе занятий, устное оценивание
18.	Выполнение контрольных упражнений и нормативов	2	0	2	контроль выполнения нормативов
	Всего, час.	34	1	33	

Спортивная группа

Номер темы	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	0	опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка	8	0	8	наблюдение педагога в ходе занятий, устное оценивание
3.	Совершенствование техники кроля на груди	20	0	20	наблюдение педагога в ходе занятий, устное оценивание
4.	Совершенствование техники плавания брассом	18	0	18	наблюдение педагога в ходе занятий, устное оценивание
5.	Совершенствование техники стартов	10	0	10	наблюдение педагога в ходе занятий, устное оценивание
6.	Совершенствование техники поворотов	10	0	10	наблюдение педагога в ходе занятий, устное оценивание
7.	Плавательная подготовка	34	0	34	наблюдение педагога в ходе занятий, устное оценивание
	Всего, час.	102	2	100	

1.3.2 Содержание программы

Начинающая группа

1. Вводное занятие

Ознакомление воспитанников КМКВК с программой и постановка задач её реализации. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно необходимых умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания для воспитанников КМКВК. История развития плавания. Российские спортсмены-чемпионы Олимпийских игр,

чемпионатов мира и Европы. Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, поворотов.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Общие и специальные упражнения на суше и в воде. Ходьба и бег в различном темпе и направлении. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, ног, шеи, туловища, плечевого пояса из различных исходных положений. Упражнения для развития координации движений, гибкости, силы. Упражнения на расслабление. Упражнения типа подтягивания, отжимания. Висы, упоры, махи ногами и руками в различных плоскостях и различной амплитудой движений. Выпады, приседания. Прыжки на одной и обеих ногах, прыжки вверх с места, в длину с места, с разбега. Равномерный бег, бег с ускорением, бег в чередовании с прыжками и ходьбой, бег на выносливость. Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса и рук. Специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях.

3. Упражнения для освоения с водой с изучением простейших упражнений

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, погружение в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде, всплывание и лежание на воде. Выдохи в воду, скольжение на груди, на спине, на боку, с вращением тела, учебные прыжки в воду. Игры на воде.

4. Освоение техники кроля на груди

Правильная техника плавания – основа спортивного мастерства. Характеристика современного способа плавания кроль на груди. Техника движения ног, рук. Дыхание. Согласование движений ног, рук, дыхания. Техника поворотов.

5. Освоение техники кроля на спине

Характеристика современного способа плавания кроль на спине. Техника движения ног, рук. Дыхание. Согласование движений ног, рук, дыхания. Техника поворотов.

6. Упражнения для изучения техники стартов

Изучение стартового прыжка с тумбочки и старта из воды.

7. Упражнения для изучения техники поворотов

Изучение плоского поворота для кроля на груди. Изучение поворота для кроля на спине.

8. Плавательная подготовка

Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания кролем на груди и на спине. Совершенствование простого поворота кролем на груди, кролем на спине. Совершенствование прыжков в воду.

9. Выполнение контрольных упражнений и нормативов

Проплыть 25 м. одними ногами кролем на груди, кролем на спине. Проплыть 25, 50 м. способом кроль на груди, кроль на спине, показав хорошую технику. Показать технику выполнения простого поворота кролем на груди и кролем на спине. Проведение эстафеты и личного первенства.

Спортивная группа

1. Вводное занятие

Ознакомление воспитанников КМКВК с программой и постановка задач её реализации. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно необходимых умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания для воспитанников КМКВК. История развития плавания. Российские спортсмены-чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы. Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, поворотов.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Общие и специальные упражнения на суше и в воде. Ходьба и бег в различном темпе и направлении. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, ног, шеи, туловища, плечевого пояса из различных исходных положений. Упражнения для развития координации движений, гибкости, силы. Упражнения на расслабление. Упражнения типа подтягивания, отжимания. Висы, упоры, махи ногами и руками в различных плоскостях и различной амплитудой движений. Выпады, приседания. Прыжки на одной и обеих ногах, прыжки вверх с места, в длину с места, с разбега. Равномерный бег, бег с ускорением, бег в чередовании с прыжками и ходьбой, бег на выносливость. Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса и рук. Специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях.

3. Совершенствование техники кроля на груди

Техника движения ног, рук. Дыхание. Согласование движений ног, рук, дыхания. Упражнения для совершенствования техники плавания. Выявление лучших пловцов кролем по возрастным категориям.

4. Совершенствование техники плавания брассом

Правильная техника плавания – основа спортивного мастерства. Характеристика современного способа плавания брасс. Техника движения ног, рук. Дыхание. Согласование движений ног, рук, дыхания. Упражнения для совершенствования техники плавания. Выявление лучших пловцов брассом по возрастным категориям.

5. Совершенствование техники стартов

Совершенствование техники старта с бортика бассейна и с тумбочки. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорости и мощности отталкивания.

6. Совершенствование техники поворотов

Совершенствование техники поворотов: плоский поворот в кроле на груди, поворот «маятником» в брассе. Проверка техники плавания (прыжок, дистанция 50 метров кролем и брассом, повороты, финиш). Соревнование по кролю и брассу на дистанции 50 и 100 метров, для выявления лучших в каждой возрастной категории.

7. Плавательная подготовка.

Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания кролем на груди и брассом, поворотов и прыжков в воду. Тренировка физической подготовленности кадет

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате деятельности кружка кадеты должны:

иметь представление:

- об истории и развитии спортивного плавания России;
- о достижениях Российских пловцов;
- о технике существующих способах спортивного плавания;
- последовательности действий при спасении тонущих;

знать:

- правила поведения в бассейне и меры безопасности;
- основы техники плавания кролем на груди и спине;
- основы техники поворотов;

уметь:

начинающая группа

- Проплывать 25, 50 м. кролем на груди, кролем на спине;
- Выполнять простой поворот кролем на груди, кролем на спине;
- Выполнять старт с бортика бассейна;
- Предупреждать несчастные случаи на воде.

спортивная группа

- Проплывать 50-100м. брассом и кролем на время, с выполнением разрядов в зависимости от возраста;
- Выполнять поворот кролем и брассом на груди;
- Выполнять старт с бортика, тумбочки бассейна;
- Предупреждать несчастные случаи на воде.

Обучающие получают возможность использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- Чувствовать себя уверенно на воде в открытых водоемах;
- Совершенствовать полученные умения плавать;
- Предупреждать несчастные случаи на воде;
- Использовать полученные умения при поступлении в Высшие военные учебные заведения.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по Плаванию являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия кролем, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по Плаванию являются следующие умения:

- планировать занятия плаванием в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры в воде и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в бассейне;
- организовывать и проводить занятия по плаванию с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр в воде и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения плавания различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений в воде, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Таким образом, **интегрированными результатами программы является** воспитание такого кадета, который:

сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;

будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;

будет знать и заботиться о национальном наследии, местных традициях корпуса, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;

получит удовольствие от занятий физической культурой;

получит основы научных данных в области физической культуры, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной нагрузки;

научится плавать и держаться на воде;

будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

Раздел 2. Организационно-педагогические условия реализации программы дополнительного образования

2.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация программы предполагает наличие бассейна и спортивного зала.

Все занятия проводятся в бассейне (плавательной чаше и спортивном зале).

Для проведения учебно-тренировочных занятий используется спортивный инвентарь:

- специальные средства для плавания (плавательные доски, поплавки (калабашки), ласты, лопатки, мячи, резиновые жгуты и пр.);
- хронометр.

2.1.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 кл. М.: «Дрофа», 2014
2. Виленский М.Я. Физическая культура. 8 – 9 кл. М.: «Дрофа», 2014
3. «Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов». - В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон 2007 г.
4. Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2006 г.
5. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
6. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
7. Плавание: Учебник/под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
8. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. -216 с.

Интернет ресурсы

1. Портал «Все новости образования» - <http://festival.1september.ru/articles/601912/>
2. Программа по плаванию для спортивных школ - <http://www.school-sport.ru/forum/13-153-1>
3. Сайт объединения учителей физической культуры России - <http://sportteacher.ru/rez-osv-predm>
4. Книга Обучение детей плаванию - <http://www.school-sport.ru/forum/>

2.1.3 Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное образование или высшее образование,

соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы.

Требования к педагогам дополнительного образования и преподавателям:

среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы;

дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы;

При отсутствии педагогического образования – дополнительное профессиональное педагогическое образование; дополнительная профессиональная программа может быть освоена после трудоустройства.

Рекомендуется обучение по дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

2.2 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- контрольное тестирование (сдача нормативов по плаванию);
- соревнования среди кадет корпуса,
- выступление на соревнованиях различного уровня (для спортивной группы).

2.3 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 кл. М.: «Дрофа», 2014
2. Виленский М.Я. Физическая культура. 8 – 9 кл. М.: «Дрофа», 2014
3. «Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов». - В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон 2007 г.
4. Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2006 г.
5. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
6. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
7. Плавание: Учебник/под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
8. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. -216 с.

Интернет ресурсы

1. Портал «Все новости образования» - <http://festival.1september.ru/articles/601912/>
2. Программа по плаванию для спортивных школ - <http://www.school-sport.ru/forum/13-153-1>
3. Сайт объединения учителей физической культуры России - <http://sportteacher.ru/rez-osv-predm>
4. Книга Обучение детей плаванию - <http://www.school-sport.ru/forum/>