

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования –  
Дворец спорта для детей и юношества города Аркадака Саратовской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании тренерско-педагогического совета  
пр. № 7 от «28» 08 2021 г.



## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности  
**Юный пловец**

Срок реализации программы  
1 год (117 часа)  
Возраст: 6-10 лет  
Тренер-преподаватель  
Шабанов С.А.  
Шмельёв А.К.

2021 год

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный пловец» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и ориентирована на обучение детей плаванию.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Юный пловец» разработана с учетом требований нормативно - правовых документов:

- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. 1726-р);
- Методических рекомендаций Минобрнауки РФ № 09-2142 от 18 ноября 2015 года по проектированию дополнительных общеразвивающих программ дополнительного образования детей (включая разноуровневые программы)
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжения Правительства Саратовской области «О внедрении целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей на территории Саратовской области» от 29 октября 2018 года № 288-Пр.
- Постановление Главного санитарного врача РФ №41 от 4 июля 2014 года г. Москвы» Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 для образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Постановления Правительства Саратовской области № 643-П от 20 ноября 2013 года « О государственной программе Саратовской области «Развитие образования в Саратовской области до 2020 года»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ № 2 от 9 января 2014 года «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказа «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования Саратовской области» от 14 февраля 2020 года N 322 раздел 5».

**Актуальность** Плавание – жизненно необходимый навык, но, к сожалению, плавательная подготовленность населения нашего региона очень низка, и уровень гибели детей на воде достаточно высок. Благоприятные условия для развития физических качеств личности и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях первых мест в занятиях физической культурой.

Также плавание является универсальным видом спорта, так как благотворно влияет на все органы и системы организма, укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает кровообращение и дыхание, помогает в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, одновременно тонизирует и помогает расслабиться.

После обучения по программе все дети смогут держаться на воде самостоятельно. Занятия несут положительный оздоровительный эффект и являются компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей.

### **Отличительные особенности реализации программы.**

Отличительная особенность программы от уже существующих программ по данному виду спорта заключается в том, что в данную программу были включены комплексы упражнения из мастер-класса по ОФП и СФП заслуженного тренера по плаванию Постового А.И. и комплекс упражнений на расслабление, разработанный И. Ловицкой. Еще одной отличительной особенностью программы является общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка на суше. Навыки, приобретённые на суше, приводят к хорошему результату на тренировках в воде, что повышает результат обучения плаванию.

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте 6-10 лет

**Форма обучения** – очная.

**Объём и сроки реализации:** Курс очного обучения по программе рассчитан на 9 учебных месяцев (36 учебных недель) общим объемом 117 часов.

### **Режим организации занятий:**

Занятия очного обучения проводятся 3 раза по 1 часу в неделю (недельная нагрузка на ребенка 3 часа). Продолжительность занятий для учащихся 45 минут с 15 минутным перерывом. Количество детей в группе: 12-15 человек.

### **Возрастные особенности детей 6-10 лет.**

У детей в этом возрасте преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для обучения плаванию. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания на занятиях используются игровые формы обучения, оценка действий каждого ребенка, метод поощрения.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** развитие физических и морально-волевых качеств личности через обучение навыкам плавания.

### **Задачи программы**

#### **Обучающие:**

- обучить технике безопасности поведения на воде и на суше;
- обучить правилам гигиены пловца;
- расширить знания об истории развития плавания России;
- обучить комплексу физических упражнений по общей физической подготовке,

- обучить комплексу физических упражнений специальной физической подготовки;
- обучить основам техники плавания «кроль на спине» и «кроль на груди»;
- обучить старту и повороту при «кроле» на груди и на спине.

#### **Развивающие задачи:**

- развивать задатки общей выносливости (функциональные способности);
- развивать координацию движений для данного возраста (двигательная способность).

#### **Воспитательные задачи:**

- сформировать навык сотрудничества в тренировочных и личностных ситуациях;
- способствовать воспитанию морально-волевых качеств.

### **1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

По окончании изучения программы «Дельфин» должны быть достигнуты определенные результаты.

#### **Предметные результаты:**

*В конце обучения дети должны знать:*

- историю развития плавания России;
- технику безопасности поведения на воде и на суше;
- правила гигиены в бассейне;
- комплекс упражнений по общей физической подготовке;
- комплекс упражнений специальной физической подготовки;
- основы техники «кроль на груди», «кроль на спине», старты и повороты этими способами;
- виды и способы плавания.

*В конце обучения дети должны уметь:*

- сотрудничать с педагогом и сверстниками;
- проявлять инициативу и ответственность за результаты обучения и поведения;
- применять дыхательные упражнения;
- выполнять движения по воде с помощью одних ног (с плавательной доской);
- выполнять скольжение без доски бм;
- проплывать дистанцию 25-100м способом «кроль» на груди и спине;

- плавать « кролем» на груди и спине;
- выполнять комплексы специальных и общеразвивающих упражнений ;
- выполнять выкрут прямых рук вперёд – назад; повороты (плоский поворот) и старты (с воды, с тумбочки);
- знать имитационные упражнения плавания на суше.

#### **Метапредметные результаты:**

- способность проявлять инициативу при выполнении задания;
- способность оценивать правильность выполнения задания и вносить свои коррективы;
- умение осуществлять поиск информации с использованием литературы и средств массовой информации;
- навыки соблюдения санитарно - гигиенических норм.

#### **Личностные результаты:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- соблюдение требований техники безопасности;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- осознание ценности здорового образа жизни.

### **1.4. Содержание программы**

#### **Учебный - тематический план**

##### **Учебный - тематический план**

№	Наименование разделов и темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		Беседа
2	Теоретические сведения	1	1		Наблюдение
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	33	1	32	Наблюдение Диагностика
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	12	1	11	Наблюдение Контрольные упражнения
5	Специальная техническая	44	1.30	42.30	Тесты

	подготовка (СТП)				
*	Освоение с водой	14			Тесты
*	Техника кроля на груди	15			Тесты
*	Техника кроля на спине	15			Тесты
6	Старты	3	0.30	2.30	Тесты
7	Повороты	3	0.30	2.30	Контрольные упражнения
8	Подвижные и спортивные игры на воде и на суше	15	1	14	Контрольные упражнения
9	Соревнования и контрольные испытания	5	0.30	4.30	Контрольные упражнения
<b>Итого:</b>		117	8	109	

## Содержание учебно-тематического плана

### 1. Вводное занятие (1 час)

*Теория:* Цель и задачи объединения. Режим работы. План занятий. Техника безопасности на занятиях. История развития плавания в России. Гигиена пловца.

*Практика:* Игры на знакомство. Игры на сплочение детского коллектива.

### 2. Теоретические сведения (1 час)

*Теория:* Начальный курс теории физической культуры и спорт.

*Практика:* Игры на знакомство. Игры на сплочение детского коллектива.

### 3. Общая физическая подготовка (ОФП) (33 часа)

*Теория:* Показ и объяснение данной темы на наглядном пособии.

*Практика:* Различные виды передвижения. Общеразвивающий комплекс упражнений. Упражнения на расслабления. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний типа: «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Эстафета со скакалками» и т.д.

### 4. Специальная физическая подготовка (СФП) (16 часов)

*Теория:* Показ и объяснение данной темы на наглядном пособии.

*Практика:* СФП для кроля на груди. СФП для кроля на спине. СФП для старта. СФП для поворотов. Подвижные и спортивные игры типа: «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Борьба за мяч» и т.д.

### 5. Специальная техническая подготовка (СТП) (46 часов)

*Теория:* Показ и объяснение данной темы на наглядном пособии.

*Практика:* Освоение с водой: элементарные гребковые движения; погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде; всплытие и лежание на воде; выдохи в воду; скольжения; прыжки в воду. Техника кроля на груди: движение ногами и дыхание; движение руками и дыхание; общее согласования движений. Техника кроля на спине: движение ногами; движение руками; общее согласования движений. Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды: «Полоскание белья», «Караси и карпы». Игры с погружением в воду с головой: «Кто быстрее спрячется под водой», «Насос». Игры на всплытие и лежание на воде: «Винт», «Слушай, сигнал!». Игры с выдохами в воду: «У кого больше пузырей?», «Качели». Игры со скольжением и плаванием: «Кто дальше проскользит?», «Торпеды».

### **6. Старты (3 часа)**

*Теория:* Показ и объяснение данной темы на наглядном пособии.

*Практика:* Старт с воды. Старт с тумбочки.

### **7. Повороты (3 часа)**

*Теория:* Показ и объяснение данной темы на наглядном пособии.

*Практика:* Плоский поворот

### **8. Подвижные и спортивные игры на воде и на суше (15 часов)**

*Теория:* Показ и объяснение игры на наглядном пособии.

*Практика:* Подвижные и спортивные игры на суше: «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Борьба за мяч», «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Эстафета со скакалками» и тд. Подвижные и спортивные игры на воде: «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Кто быстрее спрячется под водой», «Насос», «Винт», «Слушай, сигнал!» «У кого больше пузырей?», «Качели», «Кто дальше проскользит?», «Торпеды» и тд.

### **9. Соревнования и контрольные испытания (5 часов)**

*Теория:* Ознакомление с положением о соревновании, инструктаж по техники безопасности на соревнованиях и при сдаче контрольных нормативов.

*Практика:* Соревнования: городские, районные, межрайонные. Контрольные испытания: вступительные, промежуточные, итоговые.

## **1.5. Формы аттестации планируемых результатов программы, их периодичность**

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля:

### **1. Начальный контроль**

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

### **2. Текущий контроль**

Проводится в течение всего учебного года. Цель: определить уровень освоения программы.

Форма: зачет.

### **3. Промежуточный контроль**

Проводится в середине учебного года после прохождения определенных разделов программы. Цель: определить достигнутый уровень освоения программы, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: зачет.

### **4. Итоговый контроль**

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Форма: зачет

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Методическое обеспечение программы**

Программа предполагает использование традиционных методов работы:

*Наглядные:* показ слайдов, видео, фотографий, работа с информационными источниками, памяткой, схемой, таблицей, журналом.

*Словесные:* рассказ, объяснение, беседа, лекция, обсуждение.

*Практические:* обучающие, тестовые задания, упражнения, игры.

*Образовательные технологии:* здоровьесберегающие, игровые

технологии, соревновательные технологии, технологии личностно-ориентированного, развивающего обучения.

**Формы проведения занятий:**

Для успешного освоения учащимися данной программы используются следующие **виды занятий**: учебное занятие, открытое занятие, занятие-игра.

**Формы организации занятий:** фронтальный, групповой, индивидуальный.

На протяжении всего курса обучения занятия включают в себя теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть - беседы по истории развития плавания в России, правила гигиены пловца, техника плавания, виды плавания.

Практическая часть состоит из этапов:

освоение приемов обучения плаванию;

выполнение упражнений по заданию;

Программой предусмотрены задания, как для индивидуального, так и группового исполнения.

**Методическое обеспечение по разделам программы:**

<b>Разделы программы</b>	<b>Формы организации занятий</b>	<b>Методы и приёмы организации учебно-тренировочного процесса</b>	<b>Дидактическое и техническое оснащение занятия</b>	<b>Подведение итогов</b>
1. Вводное занятие	Групповая. Беседа, игры	Словесный, объяснение, рассказ, беседа.	Специальная литература, справочные материалы, плакаты.	опрос
2. Теоретическая подготовка	Групповая. Беседа, игры	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Плакаты, слайды и видео пособие.	опрос

3.Общая физическая подготовка (ОФП)	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, фронтальная, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия,	Литература, таблицы, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты	Тесты для определения уровня физической подготовленности.
4. Специальная физическая подготовка(ОФП)	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, фронтальная, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия,	Литература, таблицы, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты	Тесты для определения уровня физической подготовленности.
Специальная техническая подготовка (СТП)	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.	Словесный, беседа, практические занятия, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки, плакаты.	Соревнования и тесты для определения уровня технической подготовленности.
Старты	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.	Словесный, беседа, практические занятия, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки, плакаты.	Соревнования, тесты для определения уровня исполнения .

Повороты	Групповая с организацией индивидуальными форм работы внутри группы.	Словесный, беседа, практические занятия, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки, плакаты.	Соревнования, тесты для определения уровня исполнения .
Подвижные и спортивные игры на воде и на суше	Групповая	Словесный, беседа, практические занятия, наглядный показ педагогом	Схемы.	
Соревнования и контрольные испытания	Групповая	Словесный, беседа	Таблицы	Тесты

### **Основы методики обучения технике спортивных способов плавания**

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается отдельно 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, дно или берег водоема; 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.

Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

поочередное проплывания длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

проплывания отрезков на наименьшее количество гребков;

чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях 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).

## **2.2.Условия реализации программы**

### **Материально - техническое обеспечение:**

Наличие бассейна, спортивного зала для проведения занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
1	Доски для плавания;	10
2	Фишки	4

3	Гимнастические маты	10
4	Гимнастические скамейки	2
5	Обручи	4
6	Скакалки	10
7	Секундомер	1
8	Свисток	1
9	Эстафетные палочки	2

### **Дидактическое обеспечение:**

Учебно-методический комплект.

Специализированная и справочная литература, (журналы, словари, энциклопедии и т.д.).

Инструкционные карты.

4.Электронные средства образовательного процесса: слайдовые презентации.

### **Кадровое обеспечение:**

Реализацию программы осуществляет тренер-преподаватель дополнительного образования с высшим педагогическим образованием без предъявления требований к уровню квалификации.

### **2.3. Календарный учебный график.**

№	Число	Время проведения занятия	Тип занятия	Колличество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Изучение нового материала	1	Вводное занятие	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	опрос
2	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Изучение нового материала	1	Теоретические сведения.	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	опрос
3	Согласно	Согласно	Изучение	10	Различные виды	МБУДДО	визуаль-

	расписан ию	расписан ию	нового материала		передвижения(бег, ходьба и тд.)	«ДСДЮ» г.Аркадак	ный контроль
4	Согласно расписан ию	Согласно расписан ию	Изучение нового материала Повторение	16	Общеразвивающий комплекс упражнений	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуальный контроль
5	Согласно расписан ию	Согласно расписан ию	Изучение нового материала	7	Комплекс упражнений на расслабления.	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуальный контроль
6	Согласно расписан ию	Согласно расписан ию	Изучение нового материала	5	СФП для кроля на груди	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	контроль - ные испытания
7	Согласно расписан ию	Согласно расписан ию	Изучение нового материала	5	СФП для кроля на спине	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуальный контроль
8	Согласно расписан ию	Согласно расписан ию	Изучение нового материала	1	СФП для старта	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуальный контроль
9	Согласно расписан ию	Согласно расписан ию	Изучение нового материала	1	СФП для поворотов	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуальный контроль
10	Согласно расписан ию	Согласно расписан ию	Изучение нового материала	3	Элементарные гребковые движения	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуальный контроль
11	Согласно расписан ию	Согласно расписан ию	Изучение нового материала	2	Погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуальный контроль
12	Согласно расписан ию	Согласно расписан ию	Изучение нового материала	3	Всплывание и лежание на воде	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуальный контроль

13	Согласно расписан ию	Согласно расписан ию	Изучение нового материала	3	Выдохи в воду	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуаль- ный контроль
15	Согласно расписан ию	Согласно расписан ию	Изучение нового материала	3	Скольжения	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуаль- ный контроль
16	Согласно расписан ию	Согласно расписан ию	Изучение нового материала	2	Прыжки в воду	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуаль- ный контроль
17	Согласно расписан ию	Согласно расписан ию	Изучение нового материала	5	Техника кроля на груди: движение ногами и дыхания	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуаль- ный контроль
18	Согласно расписан ию	Согласно расписан ию	Изучение нового материала	5	Техника кроля на груди: движение руками и дыхания Игры на воде	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуаль- ный контроль
19	Согласно расписан ию	Согласно расписан ию	Повторе- ние	5	Техника кроля на груди: общее согласования движений	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуаль- ный контроль
20	Согласно расписан ию	Согласно расписан ию	Изучение нового материала	5	Техника кроля на спине: движение ногами Игры на воде	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуаль- ный контроль
21	Согласно расписан ию	Согласно расписан ию	Повторе- ние	5	Техника кроля на спине: движение руками	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуаль- ный контроль
22	Согласно расписан ию	Согласно расписан ию	Изучение нового материала	5	Техника кроля на спине: движение руками общее согласования движений	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуаль- ный контроль
23	Согласно расписан ию	Согласно расписан ию	Изучение нового материала	1	Старты с воды	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуаль- ный контроль

24	Согласно расписан ию	Согласно расписан ию	Изучение нового материала	2	Старты тумбочки	с МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуаль- ный контроль
25	Согласно расписан ию	Согласно расписан ию	Изучение нового материала	3	Плоский поворот	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуаль- ный контроль
26	Согласно расписан ию	Согласно расписан ию	Изучение нового материала	6	Подвижные и спортивные игры на суше	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуаль- ный контроль
27	Согласно расписан ию	Согласно расписан ию	Изучение нового материала	9	Подвижные и спортивные игры на воде	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуаль- ный контроль
28	Согласно расписан ию	Согласно расписан ию	Повторе- ние	2	Соревнования	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	контроль по результат ам
29	Согласно расписан ию	Согласно расписан ию	Повторе- ние	3	Контрольные испытания	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	тесты

## 2.4. Оценочные материалы

*Для оценки качества усвоения программного содержания применяются следующие формы:* тестирование, опросы, выполнение практических заданий, наблюдение, участие в соревнованиях.

Основной формой подведения итогов обучения по программе является тестирование и соревнования.

В процессе реализации программы проводится мониторинг эффективности образовательного процесса: вводный, промежуточный и итоговый контроль предметных, метапредметных и личностных результатов.

**Вводный контроль** проводится в начале учебного года, с целью выявления уровня физической подготовки на начало учебного года. Методы контроля, используемые в работе: опрос, тестирование.

**Промежуточный контроль** осуществляется в конце первого полугодия, где оценивается физподготовка, техническая подготовка и теоретическая

грамотность. Оценка теоретических знаний может проводиться в форме беседы, обсуждения, опроса.

Оценка практических навыков осуществляется в течение всего периода обучения (**текущий контроль**), где ведущим методом является наблюдение, а также опросы. Усвоение программного содержания отслеживается через: тестирование, опросы, наблюдения, участие в соревнованиях.

**Итоговый контроль** осуществляется после окончания обучения и определяет, насколько успешно происходит усвоение учащимися программы, проводится в конце учебного года. Главными методами контроля на данном этапе являются контрольные испытания. *(Приложение №1)*

## 2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагога:

- 1.Булгакова, Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – Москва: Физкультура и спорт, 2000. -256с.
- 2.Булгакова, Н.Ж. Плавание. - Москва: Физкультура и спорт, 1999. 3.Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003. – 140с.
- 3.Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 90с.
- 4.Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов. – Москва: Владос, 2002.- 183с. 10.Золотов, В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев.: Здоровья, 1990.- 164с.
- 5.Зенов, Б.Д., Кошкин, И.М., Войцеховский, С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – Москва: Физкультура и спорт, 1986.- 200с.
- 6.Макаренко, Л.П. Юный пловец. – Москва: Физкультура и спорт, 1983.- 180с.
- 7.Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования/ Под ред. Т.М., Абсалямова, Т.С., Тимаковой. – Москва: ФиС, 1983.- 250с.
- 8.Озолин, Н.Г. Молодому коллеге. – Москва: Физкультура и спорт, 1998.- 190с.
- 9.Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. – Москва: Астрель. 2003. – 280с.

10. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ)/ Под ред. Л.П., Макаренко и Т.М., Абсальямова. – Москва, 1977. – 244с.
11. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. Ред. Л.П., Макаренко. – Москва, 1983.- 248с.
12. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В., Козлова. – Москва, 1993.- 188с.
13. Плавание: Учебник/Под ред. В.Н., Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.- 173с.
14. Плавание: Учебник для вузов/Под ред. Н.Ж., Булгаковой.- Москва, Физкультура и спорт, 2001.- 210с.
15. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 194с.
16. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва: Советский спорт, 2006.- 216с.
17. Система подготовки спортивного резерва/Под ред. В.Г., Никитушкина, Москва, 1993.- 230с.

#### **Для обучающихся:**

1. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – Москва: Физкультура и спорт, 1998.-150с.
2. Гуревич, И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд., перераб. И доп. – Минск: Высшая школа, 1980.- 130с.
3. Готовцев, П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – Москва: Физкультура и спорт, 1981.- 145с.
4. 10.Золотов, В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев.: Здоровья, 1990.- 164с.

#### **Для родителей:**

1. Волков, Н.И., Олейников, В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – Москва: Спортакадемпред, 2001. – 80с.
2. Дубровский, В.И. Гигиенический массаж и русская баня. – Москва: Шаг, 1993.- 91с.
3. Готовцев, П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – Москва: Физкультура и спорт, 1981.- 145с.
4. Золотов, В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев: Здоровья, 1990.- 164с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Всероссийская федерация плавания – [www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru)
2. Портал о спортивном плавании – [swimming.ru](http://swimming.ru)
3. Все о плавании – [forum.swimming.ru](http://forum.swimming.ru)
4. Пловцы и их биография – [i-swimmer.ru](http://i-swimmer.ru)
5. Сайт о плавании – [plavaem.info](http://plavaem.info)
6. Спортивное плавание, протоколы соревнований – [www.sportvisor.ru](http://www.sportvisor.ru)