

Управление образования администрации города Владимира
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Владимира
«Лингвистическая гимназия № 23 им. А.Г. Столетова»

Принята на заседании педагогического
совета МАОУ Гимназия № 23
от «15» мая 2026 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ

Директор  Е.Д. Курицына/

Приказ №  от 15.05.2026 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

НАУЧИСЬ ПЛАВАТЬ

Направленность программы: физкультурно - спортивная
Уровень сложности: базовый

Возраст обучающихся: 6,5 -12 лет

Срок реализации программы: 01.06.2026 г.- 26.06.2026 г.

Автор - составитель программы:
Строганова Светлана Николаевна
педагог дополнительного образования

г. Владимир

2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.

- Пояснительная записка (стр. 3)
- Цель и задачи дополнительной образовательной программы (стр.6)
- Планируемые образовательные результаты(стр.7)
- Содержание программы (стр. 8)

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий.

- Календарный учебный график (стр. 10)
- Условия реализации программы стр. 10)
- Формы аттестации(стр.10)
- Методические материалы(стр.11)
- Список литературы стр.12)

Приложения:

- Лист внесения изменений и дополнений в программу(стр.13)
- Оценочные материалы (стр. 13)

РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ПОЛНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

• ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Научись плавать**» разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02- 484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;

- Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».
- Приказ МОиМП от 21.06.2023 года №1077 "О внесении изменений в распоряжение Департамента образования Владимирской области от 31.08.2022 № 795";
- Приказ Министерства образования и Молодежной политики Владимирской области №1463 от 18.09.2023 "О создании в 2024 году новых мест дополнительного образования детей во Владимирской области"
- Положение об организации дополнительного образования в МАОУ г. Владимира «Лингвистическая гимназия № 23 им. А.Г. Столетова», утверждено приказом директора № 265 от 01.09.2022 г.

Направленность программы физкультурно - спортивная, **уровень** освоения стартовый.

Актуальность программы

Уметь плавать должен каждый. В жизни любого человека бывают случаи, когда он, так или иначе, сталкивается с водой. Так, в летний период миллионы детей и их родителей отдыхают на берегах водоёмов, купаются, катаются на лодках. Тот, кто не умеет плавать, не только не сможет полностью использовать целебное действие природных факторов - воздуха, солнца и воды, не только не получает полного удовлетворения от пребывания у реки или моря, но и постоянно находится в опасности. Умение плавать жизненно необходимо. Низкая плавательная подготовленность детей и взрослых приводит к возникновению большого числа несчастных случаев на воде. Предлагаемая программа способствует решению обозначенной проблемы - обучению жизненно необходимому навыку плавания. Кроме того, реализация программы «Научись плавать» позволит усилить оздоровительный эффект пребывания детей в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием.

Новизна программы

Новизна программы состоит в том, что она рассчитана на обучение как начальному плаванию, так и умеющих плавать детей и подростков в условиях нахождения в оздоровительном лагере с дневным пребыванием.

Педагогическая целесообразность программы

обусловлена тем, что предложенные в программе формы и методы организации занятий способствуют разностороннему общефизическому развитию детей в целом. Занятия плаванием оказывают положительное успокаивающее действие на нервную систему ребёнка, являясь источником положительных эмоций, способствуют полноценному отдыху и оздоровлению детей и подростков.

Отличительные особенности Программы

закljučаются том, что она ориентирована на детей с любым уровнем физической подготовки и сформированности навыков плавания. При обучении плаванию программой предусмотрены упражнения и игры, подводящие детей к освоению водного пространства, дидактические игры с элементами моделирования техники плавания, схемами безопасного поведения на воде, формирующие информационную компетентность ребенка. Программа обеспечивает разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Программа предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время она нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств детей. Программа ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Адресат программы:

Программа предназначена для детей возраста 6,5- 12 лет.

Объём и срок освоения программы.

Объем программы 21 час. Сроки освоения данной программы предполагают проведение занятий согласно расписанию в течение всей смены летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием

Форма обучения – очная, групповая

Состав группы: постоянный

Количество учащихся в группе – от 15 до 20 человек

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

Групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

Индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Виды занятий

Основным вид проведения занятия является тренировка, где осваиваются, и совершенствуются плавательные умения и навыки.

Занятия содержит организованное проведение подвижных игр, развлечений, эстафет, базированных на ранее изученном материале; как вариант – проведение «Веселых стартов».

Учебное занятие

Основная форма, предусматривающая изучение нового учебного материала, базированного на ранее приобретенных знаниях, умениях и навыках.

Учебно-игровое занятие.

Различаются два варианта проведения:

- Изучение достаточно простых плавательных упражнений: новые упражнения осваиваются в игровой форме; по ходу занятия осуществляется чередование учебного материала с соответствующими ему по содержанию подвижными играми;

Изучение нового сложного материала, для снижения эмоциональной нагрузки чередуя его с проведением различных подвижных игр.

Тренировочное занятие.

Занятие направлено на совершенствование отдельных элементов техники плавания, способа плавания в целом, развитие физических качеств, т.е. посвящен решению конкретных тренировочных задач. Широко применяются изученные ранее упражнения специальной направленности и различные методы тренировки.

Учебно - тренировочное занятие.

Изучение и совершенствование техники плавания, развитие физических качеств, применение различных методов спортивной тренировки. Занятие посвящается изучению отдельных элементов техники, на фоне совершенствования ранее изученных упражнений - осуществляется чередование нового и изученного ранее материала. Предусматривается освоение упражнений, направленных на совершенствование технической подготовленности пловца (упражнения специальной направленности), и выполнение их в различных режимах.

Контрольное или соревновательное занятие.

Предусматривается выполнение отдельных упражнений на выявление уровня плавательной и функциональной подготовленности в соревновательной форме; определение уровня подготовленности учащихся относительно конкретных нормативных требований. Итогом занятия является результат эффективности учебного процесса и проведение его корректировки.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы – формирование у детей интереса к регулярным

занятиям плаванием, к овладению основами техники плавания, развитие физических качества детей, приобщение к здоровому образу жизни

Задачи:

Обучающие задачи:

1. формировать общие представления о виде спорта плавании;
2. обучить основам техники плавания, стартов, поворотов;
3. обучить основам прикладного плавания;

Развивающие задачи:

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

Воспитательные задачи:

9. воспитывать морально-волевые качества как смелость и решительность;
10. воспитывать самостоятельность и организованность;
11. формировать здоровьесберегающую компетенцию: привить потребность в здоровом образе жизни; формировать знания о правилах личной гигиены, заботы о личной безопасности;
12. воспитывать положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культуры;
13. воспитывать чувства уверенности в себе;
14. формировать компетенцию командной работы: умение эффективно взаимодействовать с ребятами для достижения победы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно – тематический план

№	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Игра
2	Общеразвивающая и специальная физическая подготовка.	2	1	1	Выполнение упражнений
3	Плавательная подготовка.	10	-	10	Соревнования
4	Игры.	3	-	3	Игра
	Итого	16	1,5	14,5	

Содержание программы.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория.

Знакомство с детьми. Цель, задачи и порядок проведения занятий. Гигиена пловца и правила закаливания. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на воде.

Практика.

Игра на знакомство «Змея», игры на внимание «Рыбка», «Радио». Игры на развитие творчества и фантазии «Море волнуется», «Фантазеры».

Тема 2. Общеразвивающая и специальная физическая подготовка.

Теория.

Влияние общеразвивающих и специальных упражнений на организм детей.

Практика.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше во время обучения кролю на спине и груди.

Специальная физическая подготовка:

- упражнения на гибкость, подвижность в суставах рук, ног, в которых происходят основные движения при плавании (в голеностопном, плечевом, тазобедренном, коленном, шейном, поясничном отделах позвоночного столба);
- упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания, которые будут применяться в воде: быстрый вдох через рот и продолжительный выдох через рот и нос, полный и быстрый выдох через открытый рот несколько округленными губами, сразу же в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 сек, дыхательные упражнения в движении, приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением рук.

Тема 3. Плавательная подготовка.

Практика.

Плавательная подготовка:

- подготовительные упражнения в воде (глубина по пояс или по грудь) передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, передвижения взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх, за головой), передвижение «змейкой», хоровод, и др.
- элементарные движения руками и ногами в разных направлениях, напряжение и расслабление ног, передвижение по дну с помощью рук (идем вперед- отгребаем воду назад, идем назад- отгребаем воду вперед);
- погружение под воду с головой с открытыми глазами, задержкой дыхания, вдох - выдох под водой с открытыми глазами, доставание со дна предметов, игры «Морской бой», «Лягушата», «Жучок-паучок», «Пройди под мостом», «Смотри внимательно» и др.
- обучение выдохам в воду, игры «Сделай ямку», «Буря в море», «Ветерок», «Дышим вместе»;
- обучение всплыванию на воде: упражнения «поплавок», «медуза»; игры «У кого лучше поплавок?» «Волчок», «Кто быстрее всплывет?»;
- обучение лежанию на воде (упражнения и игры «Звезда», «Стрелка»;

- обучение скольжению на воде: скольжение на груди, на спине с толчком от дна или двумя ногами от стенки, скольжение с элементами движения рук, игры «Тоннель», «Винт», «Буксир», «Попади в цель», и др. Кроль на груди. Кроль на спине.

Тема 4. Игры.

Практика. Игры с мячом.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Обучающие:

- владеть основами выполнения упражнений по плаванию, техники плавания (кроль на груди, кроль на спине, выполнение стартов и поворотов);
- знать правил безопасного поведения во время занятия, правил личной гигиены во время посещения занятий, основ спортивной терминологии.
- владеть базовыми элементами плавания;
- владеть дыханием во время плавания;
- владеть техникой стартов и поворотов, передачей эстафет;
- соблюдать правила безопасности и принципов тренировки;
- использовать спортивный инвентаря по назначению.

Развивающие:

- развивать физические качества: координация, гибкость, сила, двигательных навыков;
- развить восприятия, мышления внимания, памяти;
- развить коммуникативные компетенции: умения общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми;
- развить информационные компетенции: умение воспринимать новую информацию, анализировать и применять ее в деятельности;
- развить компетенции эмоционального интеллекта: умение контролировать и управлять своими эмоциями.

Воспитательные:

- воспитать морально-волевые качества: смелость, решительность, самостоятельность и организованность, чувства уверенности в себе.
- привить потребность в здоровом образе жизни;
- сформировать потребность в соблюдении правил личной гигиены и личной безопасности;
- сформировать положительное отношение и устойчивый интерес к

- занятиям физической культурой;
- уметь эффективно взаимодействовать с другими детьми для достижения победы.

РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

• КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Даты	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	2.06	Игра	1	Вводное занятие.	Опрос
2.	3.06-04.06	Обучение общеразвивающим и специальным упражнениям на суше	2	Общеразвивающая и специальная физическая подготовка.	Выполнение нормативов
3.	05.06-25.06	Учебно - тренировочное занятие	10	Плавательная подготовка.	Выполнение нормативов Мини-соревнования
4.	26.06-28.06	Контрольно – соревновательное занятие	3	Спортивные игры	Веселые старты

• УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение.

- бассейн - 1;
- секундомер - 1 шт.;
- свисток - 1 шт.;
- плавательные доски - 15 шт.;
- тонущие игрушки - 15 шт.;
- спасательные круги - 2 шт.

Кадровое обеспечение.

Занятия с детьми по программе осуществляет инструктор по плаванию высшей квалификационной категории.

• ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися. Уровень физического развития

и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце смены, которые фиксируются в листке здоровья. Эффективность оздоровления определяется по общепринятой методике. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное

усвоение программы, прирост спортивных достижений. Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества.

Форма зачетов: мини - соревнования. Оценка результативности освоения программы проводится в середине и конце курса Программы в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений.

• МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Дидактические материалы: учебные пособия по анатомии, физиологии, психологии, гигиене, основам физкультуры и спорта, основам спортивного плавания, конспекты учебных занятий, тест «Основы ЗОЖ», методические указания, рекомендации, учебные пособия, методический, дидактический, информационный, справочный материал на различных носителях, образовательные ресурсы, справочная литература и т.д.; разработки контрольных нормативов по плаванию; методические указания: «Основные группы упражнений при обучении плаванию».

Мультимедийные пособия к программе «Научись плавать»: презентации: «История проведения олимпийских игр», «Значение закаливания для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям», «Техника выполнения общих и специальных физических упражнений на суше и в воде».

• СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога.

- 2 Васильев В. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 239с.
- 3 Козлов А.В. Плавание доступно всем. – М.: Просвещение, 2011. – 94 с.
- 4 Кошанов А.И. Начальное обучение плаванию. Спорт в школе №3, 2012. – 32 с.
- 5 Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания. – М.: Просвещение, 2010. – 56 с.
- 6 Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – М.: Просвещение, 2011. – 79 с.
- 7 Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию. – М.: Просвещение, 2012. – 159 с.

Литература для детей

- 1 Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в образовательном учреждении. - М.: 2005.-143с.

- 2 Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: Человек. Донецк. Пространство, 2009. – 48 с.
- 3 Макаренко Л.П. Юный пловец.- М.: Физкультура и спорт, 2009.- 288с.
- 4 Осокина Т.И. Как учить детей плавать. Пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 2005.-80 с.
- 5 Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: методическое пособие. – М.: Айрис дидактика, 2008. – 80 с.
- 6 Профит Э., Лопез П. Аквааэробика. 120 упражнений. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 128 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

№ п / п	Дата	Характеристика изменений (уплотнение занятий, объединение занятий, перенос на другую дату Напр: объединение занятий №25 и 26)	Основание изменений (карантин, или бл/лист педагога с... по...)	Реквизиты документа, которыми закреплено изменение пр.№... от ...	Подпись педагога/ зам. директора

Приложение 2

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений. Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге - воспитание физически здоровых людей.

Контроль за образовательной деятельностью проводится в три этапа на протяжении всего курса обучения: вводная диагностика, промежуточная аттестация и итоговая диагностика.

Входная диагностика проводится на первых занятиях, позволяет определить уровень физического развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью выявления у детей уровня усвоения учебного материала по теме или целого раздела и фиксируется в журнале.

Промежуточный контроль осуществляется с целью выявления сложностей в усвоении материала и определении индивидуальной траектории. Промежуточный контроль проводится в виде сдачи контрольных тестов.

Итоговая диагностика проводится в конце освоения программы.

Результаты обучения, на основе которых выявляется уровень усвоения программного материала за учебный год, и фиксируются в диагностической карте.

Контрольно-измерительные материалы

курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Научись плавать»

Входная диагностика

Физическая подготовка	Оптимальный уровень 5 баллов	Допустимый уровень 4 балла	Критический уровень 3 балла
Погружение лица в воду	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Погружение головы в воду	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение

Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Ходьба с поднятыми руками вверх, в стороны	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Бег в воде	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение

Вдох над водой и выдох в воду	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение

Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняе т упражнен ие
Скользить по поверхности воды	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняе т упражнен ие

Критерии определения уровня

учащихся: Общее количество баллов:

37-45 – оптимальный

уровень; 30-36 –

допустимый уровень; менее

30 – критический уровень.

Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Научись плавать»

Физическая подготовка	Оптимальный уровень 5 баллов	Допустимый уровень 4 балла	Критический уровень 3 балла
Ориентирование в воде с открыванием глаз	Достал 2 и более предметов	Достал 1 предмет	Не достал ни одного предмета

Лежание на груди	7 секунд	3-5 секунд	Лежит с помощью поддерживающих предметов
Лежание на спине	7 секунд	3-5 секунд	Лежит с помощью поддерживающих предметов
Плавание с пенопластовой доской ногами способом кроль на груди	10 м	7 м	3 м
Плавание с пенопластовой доской ногами способом кроль на спине	10 м	7 м	3 м
Скольжение на груди	4 м	3 м	1 м
Скольжение на спине	4 м	3 м	1 м
Плавание произвольным способом	8 и более метров	5 метров	3 и менее метров

Критерии определения уровня учащихся:

Общее количество баллов:

36-40 более – оптимальный

уровень; 25 - 35 – допустимый

уровень; менее 25 –

критический уровень.

**Контрольно-измерительные материалы итоговой диагностики
курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Научись плавать»**

практическое задание

Физическая подготовка	Оптимальный уровень 5 баллов	Допустимый уровень 4 балла	Критический уровень 3 балла
Скольжение на груди	8 м	5-6 м	4 м
Скольжение на спине	8 м	5-6 м	4 м
Плавание кролем на груди в полной координации	25 м	15 м	10 м
Плавание кролем на спине в полной координации	25 м	15 м	10 м
Плавание произвольным способом	15 м и более	10 м	5 м
Соревнования	50 сек	30-50 сек	Не может проплыть
Тест, устный опрос			

Общее количество баллов:

25-30 – оптимальный уровень;

19-24 – допустимый уровень;

менее 24 – критический уровень.

**Устный опрос учащихся в процессе освоения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

«Плавание»

Тест

Вопрос

1.

Какие спортивные вещи должны быть у пловца во время занятий на воде?

А. плавательная шапочка, купальник

(плавки) **Б.** лыжные палки

В. гимнастический купальник и обруч.

Вопрос 2.

Что должен выполнять спортсмен во время занятия на воде?

А. указания

педагога

Б. развлекать

друга

В. наставления

мамы

Вопрос 3.

Как в способе баттерфляй работают

руки?

А. попеременно

Б. одновременно

Вопрос 4.

Какое касание бортика в способах брасс и баттерфляй?

А. одной рукой

Б. двумя

руками В.

попеременно

Г.

Одновременно

Вопрос 5.

Из чего состоит один цикл проплывания брассом?

А. два гребка руками, один толчок ногами

Б. один гребок руками, один толчок ногами

В. один гребок руками, два толчка ногами

Вопрос 6.

Может ли спортсмен в способе «вольный стиль» плыть брассом?

А. да

Б. нет

Вопрос 7.

Как правильно стартовать?

А. с

тумбочки

Б. с воды

В. с ботика

Вопрос 8.

В каком способе голова спортсмена остается на поверхности воды?

А. брасс

Б. баттерфляй

В. кроль на

спине

Г. кроль на

груди

Вопрос 9.

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

А.

нет

Б. да

Вопрос 10.

Нужно ли перед выходом на воду

мыться? А. нет

Б. да

Вопрос 11.

Прикладные способ плавания?

А. Брасс на спине

Б. Плавание на боку

В. Нырание

Г. Прыжки в

воду Д.

Баттерфляй

Вопрос 12.

Соревнования – это.....

Критерии оценки:

1 балл - правильный ответ

0 баллов - не правильный ответ

