

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 100
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

решением
Педагогического совета
ГБОУ школы №100
Калининского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от «15» 08 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
ГБОУ школы №100
Калининского района
Санкт-Петербурга



от «15» 08 2021 г. № 400-09
Директор [Signature] О.А.Лудкова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ «ДЕЛЬФИНЫ»
физкультурно - спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 13-18 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Мартынов Алексей Васильевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше. Плавание относится к циклическим упражнениям, выполняемым в необычных для человека условиях водной среды. Умение плавать важно для каждого человека. Большое количество несчастных случаев ежегодно происходит на воде из-за того, что пострадавшие не умели плавать. Поэтому каждого школьника необходимо научить не бояться воды, уметь свободно держаться на её поверхности и проплыть свободно хотя бы небольшое расстояние.

При плавании прекрасно развиваются дыхательная система и органы дыхания. Как известно, при плавании вдох и выдох затруднены - при вдохе приходится преодолевать давление воды на тело, а при выдохе - сопротивление воды. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему обучающихся. Занятия плавания делают обучающихся более спокойными, обеспечивая им крепкий сон.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Одновременно с обучением плаванию обучающимся прививаются умения и навыки самообслуживания и гигиены, что очень важно для их всестороннего развития.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности. Не всем обучающимся общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины.

Занятия плаванием развивают такие черты личности как решительность, целеустремлённость, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Условия реализации: Данная дополнительная общеобразовательная программа может быть реализована как в очном формате, так и дистанционном (Приложение №1)

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность. Данная программа актуальна тем что, обучающиеся школьного возраста приобретают жизненно необходимые знания и умения плавания.

Отличительные особенности - программы заключается в том, что для успешного освоения обучающимися учебного материала, знаний, умений и навыков - средства и методы подобраны дифференцированно, в соответствии с особенностями подросткового организма.

Адресат программы - данная программа предназначена для обучающихся среднего и старшего школьного возраста с определенным набором умений и навыков плавания.

Объём программы.

Количество часов для 7-11 классов, 1 года обучения – 144ч. в год, 2 года обучения – 144ч. в год, занятия проходят 4 раза в неделю согласно нормам СанПиНа.

Формы обучения и виды занятий – групповые занятия, просмотр видеоматериалов, сдача контрольных нормативов, мониторинг, участие в соревнованиях. Основной формой обучения плаванию является занятие, которое состоит из трёх частей - подготовительной, основной и заключительной. Занятие по плаванию проводится на суше и в воде. Первая и последняя части занятия проводятся обычно на суше, основная его часть - в воде.

Подготовительная часть занятия продолжается от 5 до 15 мин. Она включает рапорт переключку, пояснение задач и содержания занятия, ознакомление учащихся на суше с упражнениями, которые они будут выполнять в воде. В подготовительной части занятия внимание обучающихся должно быть обращено на выполнение задач занятия, а также подготовить организм обучающихся к основной части занятия.

Задача основной части занятия - освоение и разучивание техники различных стилей плавания. Продолжительность основной части занятия зависит от подготовленности занимающихся, температуры воды и воздуха, примерно - 30-40 минут.

Задача заключительной части занятия - постепенное снижение нагрузки. В этой части занятия обычно проводятся игры на воде, упражнения на расслабление, свободное плавание. Продолжительность примерно - 5-10 минут.

Заканчивается занятие построением, подведением итогов занятия. Подводя итоги, необходимо отметить успехи всей группы и отдельных занимающихся.

Срок освоения программы -36 недель, всего к реализации-144 ч.

Режим занятий - занятия проводятся 4 раза в неделю, продолжительность занятия – 45 минут (с учетом переодевания).

Вид программы: модифицированная.

В данной программе решаются следующие цели и задачи.

Цель: Содействовать оптимальному физическому развитию и обучить навыкам спортивного плавания учащихся среднего школьного возраста.

Задачи:

Обучающие:

- 1) обучить необходимому объёму умениям и навыкам по плаванию-освоить в полной координации кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;
- 2) обучить необходимому объёму знаний в области плавания;
- 3) обучить подвижным играм на воде;
- 4) сформировать мотивацию у учащихся к занятиям по плаванию.

Развивающие:

- 1) содействовать укреплению и правильному развитию опорно-двигательного аппарата у учащихся, а также их профилактике заболеваний и нарушений;

- 2) содействовать укреплению здоровья и иммунитета, посредством закаливания организма;
- 3) развивать физические качества: выносливость, силу, координацию, специальную физическую подготовку, дыхательную систему.

Воспитательные:

- 1) воспитание у учащихся здорового образа жизни;
- 2) воспитание нравственных и волевых качеств;
- 3) содействовать эмоциональной и физической разгрузке посредством подвижных игр на воде и упражнений на расслабление.
- 4) воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

Планируемые результаты.

Личностными результатами являются:

- способность к адекватной самооценке, мотивация к самосовершенствованию;
- осознание базовых и общечеловеческих и коммуникативных ценностей в окружающем мире ребенка;
- уважительное отношение к лицам других конфессий и национальностей;
- осознание ученика в собственной и социальной сфере, окружающего его социума;
- развитие и осознание личной ответственности за свои поступки, совершенствование этических и моральных норм поведения в обществе;
- установка на здоровый образ жизни, умение оказать себе и окружающим доврачебную помощь.

Метапредметными результатами являются:

- умение регулировать собственную и учебную деятельность в своей собственной жизни и социальной действительности;
- знания при выполнении учебных задач, умения осуществления информационного поиска для выполнения домашнего задания;
- способность выполнения необходимой программы при нововведениях в учебном процессе.

Предметными результатами являются:

- усвоение сведений о технических особенностях передвижений в воде;
- сформированность целостного представления о стилях плавания;

- умение наблюдать (сравнивать и сопоставлять опыт, ориентироваться в информационном пространстве, оценивать и характеризовать факты, ценности, идеалы, нормы общества);
- овладение основами физиологической грамотности, правилами здорового образа жизни и нормами здоровьесберегающего поведения;
- понимание значения собственной роли в участии современной жизни наследия России.

**Учебный план первого года обучения
(144 ч.)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по Т.Б, правила поведения.	2	2	-	Опрос
2	Имитационные упражнения на суше.	8	2	6	Педагогическое наблюдение
3	Обучение плаванию - кроль на груди.	26	2	24	Педагогическое наблюдение
4	Обучение плаванию – кроль на спине.	26	2	24	Педагогическое наблюдение
5	Обучение плаванию - брасс.	26	2	24	Педагогическое наблюдение
6	Подвижные игры и эстафеты на воде.	26	2	24	Педагогическое наблюдение
7	Обучение плаванию - баттерфляй	24	2	22	Педагогическое наблюдение
8	Зачёт, сдача нормативов, подведение итогов.	6	2	4	Мониторинг
	Всего:	144	16	128	

**Учебный план второго года обучения
(144 ч.)**

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по Т.Б, правила поведения.	2	2	-	Опрос
2	Имитационные упражнения на суше.	8	2	6	Педагогическое наблюдение
3	Обучение плаванию - кроль на груди.	26	2	30	Педагогическое наблюдение
4	Обучение плаванию – кроль на спине.	26	2	24	Педагогическое наблюдение
5	Обучение плаванию - брасс.	26	2	24	Педагогическое наблюдение
6	Подвижные игры и эстафеты на воде.	26	2	18	Педагогическое наблюдение
7	Обучение плаванию - баттерфляй	24	2	22	Педагогическое наблюдение
8	Зачёт, сдача нормативов, подведение итогов.	6	2	4	Мониторинг
	Всего:	144	16	128	

Содержание программы - 1 год обучения.

1) Инструктажи по Т.Б., правила поведения.

Теория:

Для профилактики травматизма среди учащихся на занятиях по плаванию перед началом каждого раздела программы, систематически проводятся данные инструктажи:

- а) Вводный инструктаж по Т.Б., правила поведения;
- б) Повторный инструктаж по Т.Б., правила поведения;
- в) Инструктаж по Т.Б. правила поведения во время подвижных игр на воде.

2) Имитационные упражнения на суше.

Практика:

- а) Подготовительные упражнения для обучения – кроль на груди;
- б) Подготовительные упражнения для обучения – кроль на спине;
- в) Комплекс упражнений для развития гибкости.

Способствуют освоению техники изучаемых стилей плавания, упражнения выполняются в медленном темпе – имитация. Данные упражнения выполняются чаще в начале учебного года, а также в вводно-подготовительной части занятия.

Теория:

Изучение подготовительных упражнений на различные группы мышц перед началом плавания

3) Обучение плаванию – кроль на груди.

Практика:

- а) Согласованность техники рук и выдохов в воду- совершенствование.
- б) Согласованность техники рук и ног – совершенствование.
- в) Кроль на груди в полной координации, на время – 25м.

Основное внимание уделяется совершенствованию техники плавания – кроль на груди, а также устранение индивидуальных ошибок.

Теория:

Изучение теоретических знаний о технике плавания кролем на груди

4) Обучение плаванию – кроль на спине.

Практика:

- а) Скольжения на спине;
- б) Техника ног с опорой;

- в) Техника рук на месте, в движении;
- г) Согласованность техники рук и выдохов в воду;
- д) Кроль на спине в полной координации, на время – 25м.

Основное внимание уделяется совершенствованию техники плавания – кроль на спине, а также устранение индивидуальных ошибок.

Теория:

Изучение теоретических знаний о технике плавания кролем на спине

5) Обучение плаванию – брасс.

Практика:

- а) Техника рук на месте, в движении;
- б) Техника ног с опорой и без опоры.
- в) Согласованность техники рук и выдохов в воду.
- г) Согласованность техник рук и ног;
- д) Брасс в полной координации.

Основное внимание уделяется совершенствованию техники плавания – брассом, а также устранение индивидуальных ошибок.

Теория:

Изучение теоретических знаний о технике плавания брассом

6) Подвижные игры и эстафеты на воде.

Практика:

- а) Эстафеты на воде с элементами плавания.
- б) «Пионербол на воде».

Эстафеты способствуют освоению элементов плавания.

Теория:

Знание правил подвижной игре «Пионербол на воде», а также тактических действий, взаимодействие между партнёрами по команде.

7) Обучение плаванию – баттерфляй.

Практика:

- а) Техника рук на месте, в движении;
- б) Техника ног с опорой и без опоры.
- в) Согласованность техники рук и выдохов в воду.

- г) Согласованность техник рук и ног;
- д) Баттерфляй в полной координации.

Основное внимание уделяется совершенствованию техники плавания – баттерфляем, а также устранение индивидуальных ошибок.

Теория:

Изучение теоретических знаний о технике плавания баттерфляем

8) Зачёт, сдача нормативов, подведение итогов.

Практика:

Сдача зачётных упражнений для 1 года обучения.

Зачётные упражнения принимаются у обучающихся для отслеживания освоенного и изучаемого материала, разработаны формы аттестации. Проводится аттестация 2 раза в год.

Теория:

Знать правила соревнований по плаванию

Содержание программы - 2 год обучения.

2) Инструктажи по Т.Б., правила поведения.

Теория:

Для профилактики травматизма среди учащихся на занятиях по плаванию перед началом каждого раздела программы, систематически проводятся данные инструктажи:

- а) Вводный инструктаж по Т.Б., правила поведения;
- б) Повторный инструктаж по Т.Б, правила поведения;
- в) Инструктаж по Т.Б правила поведения во время подвижных игр на воде.

2) Имитационные упражнения на суше.

Практика:

- а) Подготовительные упражнения для закрепления – кроль на груди;
- б) Подготовительные упражнения для закрепления – кроль на спине;
- в) Комплекс упражнений для развития гибкости.

Способствуют совершенствованию техники изучаемых стилей плавания, упражнения выполняются в медленном темпе – имитация. Данные упражнения выполняются чаще в начале учебного года, а также в вводно-подготовительной части занятия.

Теория:

Изучение подготовительных упражнений на различные группы мышц перед началом плавания

3) Совершенствование плавания – кроль на груди.

Практика:

- а) Согласованность техники рук и выдохов в воду- совершенствование.
- б) Согласованность техники рук и ног – совершенствование.
- в) Кроль на груди в полной координации, на время – 50м.

Основное внимание уделяется совершенствованию техники плавания – кроль на груди, а также устранение индивидуальных ошибок.

Теория:

Изучение теоретических знаний о технике плавания кролем на груди

4) Совершенствование плавания – кроль на спине.

Практика:

- а) Скольжения на спине;
- б) Техника ног с опорой;
- в) Техника рук на месте, в движении;
- г) Согласованность техники рук и выдохов в воду;
- д) Кроль на спине в полной координации, на время – 50м.

Основное внимание уделяется совершенствованию техники плавания – кроль на спине, а также устранение индивидуальных ошибок.

Теория:

Изучение теоретических знаний о технике плавания кролем на спине

5) Совершенствование плавания – брасс.

Практика:

- а) Техника рук на месте, в движении;
- б) Техника ног с опорой и без опоры.
- в) Согласованность техники рук и выдохов в воду.
- г) Согласованность техник рук и ног;
- д) Брасс в полной координации.

Основное внимание уделяется совершенствованию техники плавания – брассом, а также устранение индивидуальных ошибок.

Теория:

Изучение теоретических знаний о технике плавания брассом

6) Подвижные игры и эстафеты на воде.

Практика:

- а) Эстафеты на воде с элементами плавания.
- б) «Водное поло».

Эстафеты способствуют освоению элементов плавания.

Теория:

Знание правил подвижной игре «Водное поло», а также тактических действий, взаимодействие между партнёрами по команде.

7) Совершенствование плавания – баттерфляй.

Практика:

- а) Техника рук на месте, в движении;
- б) Техника ног с опорой и без опоры.
- в) Согласованность техники рук и выдохов в воду.
- г) Согласованность техник рук и ног;
- д) Баттерфляй в полной координации.

Основное внимание уделяется совершенствованию техники плавания – баттерфляем, а также устранение индивидуальных ошибок.

Теория:

Изучение теоретических знаний о технике плавания баттерфляем

8) Зачёт, сдача нормативов, подведение итогов.

Практика:

Сдача зачётных упражнений для 2 года обучения.

Зачётные упражнения принимаются у обучающихся для отслеживания освоенного и изучаемого материала, разработаны формы аттестации. Проводится аттестация 2 раза в год.

Теория:

Знать правила соревнований по плаванию

Условия реализации программы.

Для комплексной реализации программы необходимы условия:

- 1) Помещение бассейна (чаша бассейна);
- 2) Инвентарь – доски для плавания, ласты, мячи резиновые, лопатки (на руки), нудлсы, колобашки (для ног);
- 3) Информационные ресурсы – видеоматериалы, наглядные пособия, плакаты, картотеки подвижных игр и эстафет на воде.

Формы аттестации

Вид аттестации	
Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
-сдача зачёта по освоению двигательных навыков и умений разучиваемых стилей плавания;	-сдача зачёта по освоению двигательных навыков и умений разучиваемых стилей плавания;
-участие в показательных выступлениях школьного уровня;	-участие в соревнованиях школьного уровня «Весёлые старты на воде»;
-участие в соревнованиях школьного уровня по плаванию;	-участие в соревнованиях муниципального уровня по прикладному плаванию, «Весёлые старты на воде»;
-участие в соревнованиях муниципального уровня по плаванию;	-участие в сдаче нормативов ГТО.
	-участие в школьном мероприятии «День открытых дверей»

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2021	25.05.2022	36	144	4 раза в неделю по 1 акад. часу
2 год	01.09.2022	25.05.2023	36	144	4 раза в неделю по 1 акад. часу

Оценочные и методические материалы

По результатам освоения программы учащиеся должны уметь:

- 1) Проплывать свою дистанцию 50\100\200м по времени не ниже 3 взрослого разряда
- 2) Проплывать в спокойном темпе 400 к\пл
- 3) Выполнять скоростные повороты в\ст и технически правильно делать повороты остальными стилями
- 4) Выполнять технически правильный и эффективный старт с тумбочки и из воды
- 5) Оценивать свою технику плавания
- 6) Знать правила проведения соревнований по плаванию
- 7) Знать необходимые для разминки и растяжки упражнения и применять их по мере необходимости

Список литературы.

Список литературы для педагога:

1. Лях В.И. «Мой друг-физкультура, раздел-плавание» М.: «Просвещение» 1999.
2. Егоров Б.Б., Пересади́на Ю.Е «Физическая культура 1-4 класс». М.: раздел - плавание. ООО «Баласс» 2011.
3. Ковалько В.И. «Поурочные разработки по физической культуре - раздел плавание» - М.: ВАКО,2005.
4. Назаренко Л.Д. «Оздоровительные основы физических упражнений» - М.: раздел-плавание «Владос - Пресс» 2002.
5. Дмитриева Л.К., Столбов Н.П. «Плавание» - М.: Физкультура и спорт, 1999.
6. Найминова Э.С. «Физкультура-раздел плавание». Ростов на Дону Издательство «Феникс», 2001.
7. Каджаспиров Ю.Г. «Физическая культура-раздел плавание».- М.:2002.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания (раздел – плавание), М.: «Просвещение» 2007.

Список литературы для детей:

1. Никитинский Б.С., Васильев В.В. «Обучение детей плаванию» - М.: Физкультура и спорт, 1993.
2. Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье» -М.: Физкультура и спорт, 1998
3. Мотылянская Р.Е., Набатникова М.Я., Стогова Л. «Плавание-спорт юных» - М.: Физкультура и спорт, 1996.
4. Богословский С.Т. «Игры на воде для детей». М.: Издательство «Планета» 1997.

Календарно-тематическое планирование при дистанционном формате

№	Тема занятия	Количество часов	Дата по плану
1	Классификация предмета плавания	1	
2	Спортивное плавание	1	
3	Прикладное и оздоровительное плавание	1	
4	Водные виды спорта	1	
5	Развитие плавания в мировой истории	1	
6	Плавание в древние века	1	
7	Плавание в Средние века	1	
8	Плавание в Новое время	1	
9	Развитие плавания в России	1	
10	Плавание в Древней Руси	1	
11	Плавание в России в XVIII и XIX вв	1	
12	Плавание в России в начале XX в	1	
13	Состояние плавания в России в 1917—1941 гг	1	
14	Плавание в годы Великой Отечественной войны	1	
15	Развитие плавания в послевоенный период	1	
16	Анализ выступлений пловцов на Олимпийских играх	1	
17	Основы техники спортивного плавания	1	
18	Общие сведения	1	
19	Физические свойства воды	1	
20	Вязкость воды	1	
21	Плотность воды	1	
22	Удельный вес и плавучесть тела	1	
23	Равновесие тела в воде	1	
24	Гидростатическое давление	1	

25	Виды сопротивления движению тела	1	
26	Сопротивление формы	1	
27	Сопротивление трения	1	
28	Сопротивление волнообразования	1	
29	Сила сопротивления движению тела в воде	1	
30	Кинематические характеристики движений	1	
31	Динамические характеристики движений	1	
32	Элементы движений пловцов	1	
33	Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов	1	
34	Техника плавания кролем на груди	1	
35	Техника плавания кролем на груди	1	
36	Техника плавания кролем на груди	1	
37	Техника плавания кролем на спине	1	
38	Техника плавания кролем на спине	1	
39	Техника плавания брассом на груди	1	
40	Техника плавания баттерфляем	1	
41	Техника поворотов в спортивном плавании	1	
42	Техника стартов в спортивном плавании	1	
43	Основы методики обучения плаванию	1	
44	Принцип индивидуализации	1	
45	Принцип связи теории с практикой	1	
46	Методы обучения	1	
47	Словесные методы	1	
48	Цель и задачи обучения плаванию	1	
49	Реализация принципов обучения при занятиях плаванием	1	
50	Принцип сознательности и активности	1	
51	Принцип наглядности	1	

52	Принцип систематичности и последовательности	1	
53	Принцип прочности	1	
54	Принцип доступности	1	
55	Принцип научности	1	
56	Наглядные методы	1	
57	Практические методы	1	
58	Средства обучения плаванию	1	
59	Общеразвивающие и специальные упражнения	1	
60	Подготовительные упражнения по освоению с водой	1	
61	Учебные прыжки в воду	1	
62	Игры и развлечения на воде	1	
63	Характеристика упражнений для изучения техники плавания, стартов и поворотов	1	
64	Этапы обучения плаванию	1	
65	Классификация ошибок, причины их возникновения	1	
66	Учет возрастных особенностей в процессе обучения плаванию	1	
67	Меры безопасности при проведении занятий плаванием	1	
68	Обучение спортивным способам плавания, стартам и поворотам	1	
69	Изучение подготовительных упражнений по освоению с водой	1	
70	Изучение подготовительных упражнений по освоению с водой	1	
71	Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди	1	
72	Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине	1	
73	Упражнения для изучения техники плавания брассом на груди	1	
74	Упражнения для изучения техники плавания баттерфляем	1	
75	Упражнения, применяемые для изучения поворотов	1	
76	Изучение стартов с тумбочки	1	
77	Изучение стартов из воды	1	
78	Методика обучения детей плаванию	1	

79	Организация занятий плаванием	1	
80	Организация и планирование занятий по плаванию	1	
81	Организация и проведение урока по плаванию	1	
82	Подготовка преподавателя к уроку	1	
83	Прикладное плавание	1	
84	Ныряние	1	
85	Общие сведения	1	
86	Физиологические явления при нырянии	1	
87	Погружение под воду	1	
88	Техника плавания под водой	1	
89	Обучение нырянию	1	
90	Правила безопасности при занятиях нырянием	1	
91	Спасение утопающих	1	
92	Организация спасательной службы	1	
93	Спасательный инвентарь и техника его применения	1	
94	Спасание тонущих вплавь	1	
95	Виды утопления	1	
96	Непрямой, или закрытый, массаж сердца	1	
97	Способы искусственного дыхания	1	
98	Помощь при массовых несчастных случаях	1	
99	Оказание первой помощи провалившемуся под лед	1	
100	Прикладные способы плавания (на боку и брасс на спине)	1	
101	Плавание на боку	1	
102	Обучение плаванию на боку	1	
103	Плавание брассом на спине	1	
104	Обучение плаванию брассом на спине	1	
105	Переправы вплавь	1	
106	Переправа с бревном, доской или связкой жердей	1	
107	Переправа с помощью вязанок дров, хвороста, камыша или соломы	1	
108	Переправа не умеющих плавать или слабо плавающих	1	
109	Переправа по веревке	1	

110	Переправа на плотках	1	
111	Переправа вброд	1	
112	Снимание одежды и снаряжения в воде	1	
113	Плавание при большой волне	1	
114	Организация и проведение соревнований по плаванию	1	
115	Типы соревнований в спортивном плавании	1	
116	Основная документация	1	
117	Календарный план соревнований	1	
118	Положение о соревновании	1	
119	Возраст участников, их обязанности и допуск к соревнованиям	1	
120	Костюм участника	1	
121	Представитель	1	
122	Подготовка мест соревнований	1	
123	Состав судейской коллегии и основные обязанности судей	1	
124	Проведение занятий по плаванию в системе физического воспитания	1	
125	Занятия плаванием с грудными детьми	1	
126	Занятия плаванием с детьми дошкольного возраста	1	
127	Занятия плаванием в общеобразовательной школе	1	
128	Занятия плаванием в средних специальных учебных заведениях	1	
129	Занятия плаванием в летних оздоровительных лагерях	1	
130	Плавание в высших учебных заведениях	1	
131	Плавание в физкультурном ВУЗе	1	
132	Плавание в Вооруженных силах	1	
133	Рекреационные занятия плаванием	1	
134	Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания	1	
135	Что такое «здоровье», «здоровый образ жизни»	1	
136	Понятия «фитнес», «аквафитнес», современные формы аквафитнеса	1	

137	Оздоровительное плавание	1	
138	Гидроаэробика	1	
139	Гидрошейпинг	1	
140	Гидропрофилактика	1	
141	Занятия в группах семейного плавания	1	
142	Кондиционное плавание	1	
143	Лечебно-оздоровительное плавание	1	
144	Оборудование для занятий аквафитнесом	1	
Всего часов в год:		144	