

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 города Похвистнево
городского округа Похвистнево Самарской области
структурное подразделение Детско-юношеская спортивная школа

Рассмотрена на заседании
Тренерского Совета
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
Протокол № 17 от 07.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
_____ Гайнанова В.Р.
Приказ №238–ОД от 07.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПЛАВАНИЕ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6-16 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Чернова Т.В.,
тренер - преподаватель

г. Похвистнево, 2023 год

Оглавление

Краткая аннотация	2
1. Пояснительная записка.	2
2. Учебный план.	
3. Учебно-тематический план.	6
3.1. Учебно-тематический план 1 года обучения (стартовый уровень)	6
3.1.1 Учебно-тематический план модуля «Начальная подготовка в плавании»	6
3.1.2 Учебно-тематический план модуля «Базовый»	8
3.1.3 Учебно-тематический план модуля «Совершенствование»	9
3.2. Учебно-тематический план 2 года обучения (базовый уровень).	10
3.2.1. Учебно-тематический план модуля «Совершенствование техники кроля на животе»	10
3.2.2. Учебно-тематический план модуля «Совершенствование техники кроля на спине»	12
3.2.3. Учебно-тематический план модуля «Обучение техники плавания брассом»	13
3.3 Учебно-тематический план 3 года обучения (продвинутый уровень).	14
3.3.1 Совершенствование техники различных видов плавания.	14
3.3.2 Обучение техники плавания дельфин.	15
3.3.3 Совершенствование технических и физических навыков.	17
4. Содержание программы	18
4.1 Содержание программы 1 года обучения (стартовый уровень).	18
4.1.1 Содержание модуля «Начальная подготовка в плавании»	18
4.1.2 Содержание программы модуля Содержание модуль «Базовый»	19
4.1.3 Содержание модуля «Совершенствование»	19
4.2. Содержание программы 2 года обучения (базовый уровень).	20
4.2.1. Содержание модуля «Совершенствование техники кроля на животе»	20
4.2.2. Содержание модуля «Совершенствование техники кроля на спине»	22
4.2.3. Содержание модуля «Обучение техники плавания брассом»	23
4.3 Содержание программы 3 года обучения (продвинутый уровень).	24
4.3.1Содержание модуля «Совершенствование техники различных видов плавания»	24
4.3.2 Содержание модуля «Обучение техники плавания дельфин»	25
4.3.3 Содержание модуля « Совершенствование технических и физических навыков»	26
5. Ресурсное обеспечение программы.	28
6. Список литературы и интернет-ресурсов.	29
Приложение 1. Календарный учебный график программы «Плавание»	30
Приложение 2. Оценочные материалы	36

Краткая аннотация.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» предназначена для учащихся 6-16 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом, а в частности к плаванию. Программа нацелена на укрепление здоровья детей и их всестороннего физического развития. В результате обучения дети научатся плавать кролем, брасом, овладеют техникой плавания «дельфин».

1. Пояснительная записка.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Плавание» - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирования культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Данная программа также ориентирована на повышение качества физической подготовки, достижения высоких спортивных результатов и повышении доступности для населения услуг в области физической культуры и спорта, определенных Стратегией социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года от 12.07.2017.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации на период от 25 мая 2015 г. №996-р);
- Приказом Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением 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»;
- Приказом министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г №09-3242;
- Методическим рекомендациям по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ).

Данные ЮНЕСКО свидетельствуют о том, что более 350 тысяч человек ежегодно терпят бедствия на воде, а из каждого миллиона людей, населяющих нашу планету, ежегодно тонет около 120 человек. Как правило, это дети и подростки, не обученные навыку плавания. Таким образом, каждый не умеющий плавать или держаться на поверхности воды, оказавшись на берегу водоема или в воде, подвергает опасности свою жизнь. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде. Он знает, что всегда доплывет до берега или сумеет продержаться на воде, пока не подоспеет помощь. Поэтому умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык. Для того чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями. Быстрее всех осваивают технику плавания именно дети.

Кроме жизнесберегающей функции плавание имеет важное значение для физического развития детей, поскольку являются прекрасным средством закаливания и повышения стойкости

организма к простудным заболеваниям, содействуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребёнка. Поэтому квалифицированное обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных задач в области физического воспитания и обеспечения безопасности, особенно среди подрастающего поколения.

В связи с этим Программа приобретает особое значение, поскольку ее реализация не только помогает обучающимся приобрести жизненно важные умения и навыки плавания, но и может послужить эффективным способом физического развития и укрепления здоровья.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории, а так же в интеграции программы с подготовкой обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО, который предусматривает не только единство теоретической и физической подготовки обучающихся, но и преследует решение воспитательных задач (в том числе патриотических), направленных на формирование целеустремленной и всесторонне развитой личности ребенка, практикующей здоровый образ жизни.

Отличительной особенностью данной программы является применение различных методов обучения, сочетание тренировок в бассейне с тренировками в спортивном зале (сухое плавание).

Педагогическая целесообразность заключается в сочетании тренировочных занятий как на воде, так и в спортивном зале.

Основные методы обучения, используемые в данной программе: словесный, наглядный, метод упражнений, метод разучивания по частям и в целом, а также игровой и соревновательный методы.

Цель программы – физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение начальных знаний о физической культуре и плаванию.

Задачи программы

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;
- приобретение навыков в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- повышение спортивной квалификации;
- приобретение навыков в организации и проведении судейства соревнований по пауэрлифтингу;
- формирование педагогического опыта в организации и проведении учебно-тренировочных занятий в группе.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 6 - 16 лет.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Сроки реализации: программа рассчитана на 3 года, объем – 126 часов в год.

Формы обучения: формой проведения занятия является тренировка, которая включает в себя 3 части:

- подготовительную (вводную);
- основную;
- заключительную.

Подготовительная часть занятия, начинается на суше и продолжается в воде. Такая последовательность позволяет в первой части лучше организовать группу, сообщить задачи предстоящего занятия и некоторые теоретические сведения, выполнять общеразвивающие, специальные и подготовительные упражнения.

В основной части, проводимой в воде, дети обучаются плаванию, выполняют комплексы подготовительных подводящих и специальных упражнений; совершенствуют полученные навыки, осваивают технику плавания.

В заключительной части, проводятся подвижные игры в воде, подводятся итоги, дается задание на дом.

Формы организации деятельности: групповая.

Режим занятий: 3,5 часа в неделю. Занятие проводится в бассейне и спортивном зале, длительность которого составляет 45 минут.

Наполняемость учебных групп: составляет 10 - 20 человек, оптимально -15 человек.

Планируемые результаты:

личностные результаты – гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе;

- межпредметные результаты – потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям плаванием;

- предметные результаты – навыки общей и частной гигиены, теоретические знания о пауэрлифтинге, практические умения и навыки в плавании, владение спортивной техникой и тактикой плавания, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

В результате обучения по программе «Плавание» обучающийся должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;

- взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, оздоровительном лагере и т.п.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

- выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей

физической подготовке учащихся по учебным нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний и практических навыков проводится посредством проведения «весёлых стартов», командных и индивидуальных соревнований.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, плохо переключаются с одного вида физической деятельности на другой, алгоритм упражнений забывается. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Необходимы все виды помощи: значительная – в начале изучения нового физического упражнения, элемента, задания, затее – на каждом этапе работы.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; умения и навыки сформированы, но не достаточно закреплены на практике. Двигательные упражнения выполняются, но с ошибками. Не достаточно объясняют выполняемые действия. Учащийся способен оценить движения других детей, способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Нуждаются как в активизирующей, так и в организующей помощи педагога.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; умения и навыки сформированы, знания не теряются, учащийся может применить их для выполнения аналогичных заданий и двигательных упражнений на практике. Учащиеся движениями овладевают быстро, требуется незначительная активизирующая помощь педагога. Проявляет элементы творчества в двигательной активности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- беседа;
- наблюдение;
- практическое занятие;
- контрольные испытания по физической подготовке;
- участие в соревнованиях.

2 Учебный план.

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 год обучения (стартовый уровень)				
1.	Начальная подготовка в плавании	44	13	31
2.	Базовый	42	11	31
3.	Совершенствование	40	10	30
	Всего часов	126	34	92
2 год обучения (базовый уровень)				
1.	Совершенствование техники кроля на груди.	44	13	31
2.	Совершенствование техники кроля на спине.	42	11	31
3.	Обучение техники плавания брассом.	40	10	30
	Всего часов	126	34	92

3 год обучения (продвинутый уровень)				
1.	Совершенствование техники различных видов плавания	44	13	31
2.	Обучение технике плавания» «дельфин».	42	11	31
3.	Совершенствование технических и физических навыков	40	10	30
	Всего часов	126	34	92

3. Учебно-тематический план.

3.1. Учебно-тематический план 1 года обучения (стартовый уровень).

Цель программы: обучение плаванию и физическое самосовершенствование обучающихся посредством занятий в бассейне и в спортивном зале.

Задачи программы:

Обучающие:

- изучение техники плавания и овладение основными навыками плавания;
- знакомство с правилами безопасности на воде;
- формирование общих представлений о плавании, его значении в жизни человека;
- изучение простейших способов контроля за физической нагрузкой.

Развивающие:

- преодоление водобоязни;
- развитие и совершенствование физических качеств (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость);
- развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием;
- укрепление здоровья, закаливание организма обучающихся.

Воспитательные:

- формирование стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к плаванию в частности.
- воспитание здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью.

3.1.1. Учебно-тематический план модуля «Начальная подготовка в плавании».

Цель: укрепление здоровья обучающихся посредством плавания.

Задачи:

Обучающие:

- формировать гигиенические навыки;
- привить любовь к воде;
- обучить правилам поведения на воде;
- обучить уверенно и безбоязненно держаться на воде;
- обучить правильному дыханию на воде;
- обучить скольжению на спине и животе с работой ног.

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества;
- развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;
- гигиенические требования посещения бассейна;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений;
- взаимодействовать со спортивным инвентарём.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения скольжения на спине и животе с работой ног;
- выдоха в воду.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне.	1	-	1	Беседа, опрос, тестирование
2.	Правильный выдох в воду.	1	3	4	Наблюдение, беседа
3.	Скольжению на груди.	2	4	6	Наблюдение, беседа
4.	Скольжение на груди в сочетании с работой ног.	2	4	6	Наблюдение, беседа
5.	Упражнение «Звёздочка».	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
6.	Скольжению на спине.	1	2	3	Наблюдение, беседа
7.	ОФП. Общеразвивающие упражнения.	1	2	3	Наблюдение, беседа
8.	Упражнения на развитие гибкости.	1	2	3	Наблюдение, беседа
9.	Упражнения на развитие координации движений.	1	2	3	Наблюдение, беседа
10.	Упражнения на развитие скоростных качеств.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
11.	Упражнения на развитие силовых качеств.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
12.	СФП. Гимнастические упражнения.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа

13.	Упражнения для развития гибкости рук.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
14.	Комплекс упражнений для ног.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
Всего часов		13	31	44	

3.1.2 Учебно-тематический план модуля «Базовый уровень»

Цель: укрепление здоровья обучающихся посредством плавания.

Задачи:

Обучающие:

- обучить работе рук при скольжении на груди и спине;
- обучить нырянию в воду и плаванию под водой;
- обучить работе рук в сочетании с работой ног;
- научить плавать кролем на груди 10-15 метров.

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества;
- развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности;
- развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;
- гигиенические требования посещения бассейна;
- теоретические аспекты техники плавания.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно выполнять комплекс ОРУ перед входом в воду;
- выполнять санитарно-гигиенические требования в бассейне.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения скольжения на спине и животе с работой рук и ног;
- ныряния в воду и плаванию под водой.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне.	1	-	1	Беседа, опрос, тестирование
2.	Скольжение на спине в сочетании с работой ног.	1	3	4	Наблюдение, беседа
3.	Скольжение на груди в сочетании с работой ног.	1	3	4	Наблюдение, беседа
4.	Передвижение под водой.	1	3	4	Наблюдение, беседа
5.	Ныряние с бортиков.	1	3	4	Наблюдение, беседа
6.	ОФП. Общеразвивающие упражнения.	1	2	3	Наблюдение, беседа
7.	Упражнения на развитие гибкости.	1	2	3	Наблюдение, беседа

8.	Упражнения на развитие координации движений.	1	3	4	Наблюдение, беседа
9.	Упражнения на развитие скоростных качеств.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
10.	СФП. Комплекс упражнений для развития гибкости плечевого сустава.	1	3	4	Наблюдение, беседа
11.	Имитационные упражнения работы рук, ног «кролем».	1	4	5	Наблюдение, беседа
12.	Гимнастические упражнения.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
Всего часов		11	31	42	

3.1.3. Учебно-тематический план модуля «Совершенствование»

Цель: укрепление здоровья обучающихся посредством плавания.

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике плавания кролем на спине;
- обучить технике старта;
- совершенствовать технику плавания кролем на груди.

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества;
- развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;
- гигиенические требования посещения бассейна;
- теоретические аспекты техники плавания.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно проплывать кролем на груди 50 метров;
- самостоятельно проплывать кролем на спине 25 метров;
- выполнять санитарно-гигиенические требования в бассейне

Обучающийся должен приобрести навык:

- плавания кролем на груди и спине;
- выполнения старта в воду.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Значение плавания, предупреждение травматизма.	1	-	1	Беседа, опрос, тестирование
2.	Движения рук при плавании кролем на груди.	1	2	3	Наблюдение, беседа
3.	Согласованные движения рук и ног при плавании кролем на груди.	1	3	4	Наблюдение, беседа
4.	Движение рук и ног, дыхание при плавании кролем на груди.	1	3	4	Наблюдение, беседа
5.	Движение руками при плавании кролем в кроле на спине.	0,5	3,5	4	Наблюдение, беседа

6.	Техника старта в кроле на спине.	1	3	4	Наблюдение, беседа
7.	ОФП. Упражнения на развитие гибкости.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
8.	ОРУ.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
9.	Упражнения на развитие ловкости.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
10.	Упражнения на развитие силы.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
11.	Упражнения на развитие скорости.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
12.	СФП. Упражнения с ленточными эспандерами.	1	2	3	Наблюдение, беседа
13.	Имитационные упражнения на гимнастических матах.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
14.	Гимнастические упражнения.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа. Контрольные испытания
Всего часов		10	30	40	

3.2. Учебно-тематический план 2 года обучения (базовый уровень).

Цель программы - обучение плаванию и физическое самосовершенствование обучающихся посредством занятий в бассейне и в спортивном зале.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование общих представлений о плавании, его значении в жизни человека;
- изучение простейших способов контроля за физической нагрузкой.
- овладение жизненно необходимыми навыками плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятием плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;

Развивающие:

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- устранение недостатков физического развития;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием;
- укрепление здоровья, закаливание организма обучающихся.

Воспитательные:

- формирование стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к плаванию в частности.
- воспитание здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

3.2.1. Учебно-тематический план модуля «Совершенствование техники кроля на животе»

Цель: совершенствование техники плавания.

Задачи:

Обучающие:

- продолжать обучению правилам поведения в бассейне и выполнению требований правил техники безопасности;
- совершенствовать технику плавания спортивных способов плавания (кроль на животе);

- обучить технике старта и поворота в кроле на животе.

Развивающие:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений

Воспитательные:

- воспитать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера;
- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;
- технику безопасности и гигиенические требования посещения бассейна;

Обучающийся должен уметь:

- Самостоятельно выполнять разминку, используя различные комплексы физических упражнений с предметами и без;
- взаимодействовать со спортивным инвентарём.

Обучающийся должен приобрести навык:

- освоение техники плавания кролем на спине;
- освоить технику старта и поворота

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Тео рия	Прак тика	Всего	
1.	Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне.	1	-	1	Беседа, опрос тестирование
2.	Совершенствование техники скольжения под водой с задержкой дыхания.	1	3	4	Наблюдение, беседа
3.	Совершенствование техники работы ног.	2	4	6	Наблюдение, беседа
4.	Совершенствование техники работы рук.	2	6	8	Наблюдение, беседа
5.	Техника дыхания в сочетании с работой рук и ног.	1	2	3	Наблюдение, беседа
6.	Техника старта и поворота.	1	2	3	Наблюдение, беседа
7.	ОФП. Общеразвивающие упражнения.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
8.	Упражнения на развитие гибкости.	1	2	3	Наблюдение, беседа
9.	Упражнения на развитие координации движений.	1	3	4	Наблюдение, беседа
10.	Упражнения на развитие скоростных качеств.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
11.	Упражнения на развитие силовых качеств.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
12.	СФП. Гимнастические упражнения.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
13.	Упражнения для развития гибкости рук.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа

14.	Комплекс упражнений для ног.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
	Всего часов	13	31	44	

3.2.2. Учебно-тематический план модуля «Совершенствование техники кроля на спине»

Цель: совершенствование техники плавания.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технику работы рук в кроле на спине;
- совершенствовать технику работы рук в сочетании с работой ног.
- учить технике поворота в кроле на спине.

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества;
- развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;
- гигиенические требования посещения бассейна;
- теоретические аспекты техники плавания
- правила проведения и участия в соревнованиях по плаванию.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно выполнять комплекс ОРУ перед входом в воду;
- выполнять санитарно-гигиенические требования в бассейне.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения скольжения на спине с работой рук и ног;
- проплыть 25-50 метров в большом бассейне.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне.	1	-	1	Беседа, тестирование
2.	Совершенствование техники работы ног в кроле на спине.	1	7	8	Наблюдение, беседа
3.	Совершенствование техники работы рук в кроле на спине.	1,5	6,5	8	Наблюдение, беседа
4.	Совершенствование техники плавания кролем на спине.	1	3	4	Наблюдение, беседа
5.	Техника старта и поворота в кроле на спине.	1	2	3	Наблюдение, беседа
6.	ОФП. Общеразвивающие упражнения.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
7.	Упражнения на развитие гибкости.	0,5	1,5	2	Наблюдение
8.	Упражнения на развитие координации движений.	1	2	3	Наблюдение, беседа
9.	Упражнения на развитие скоростных качеств.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа

10.	СФП. Комплекс упражнений для развития гибкости плечевого сустава.	1	2	3	Наблюдение, беседа
11.	Имитационные упражнения работы рук, ног «кролем».	1	2	3	Наблюдение, беседа
12.	Гимнастические упражнения.	1	2	3	Наблюдение, беседа
Всего часов		11	31	42	

3.2.3. Учебно-тематический план модуля «Обучение техники плавания брассом»

Цель: обучение технике плавания брассом.

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике плавания брассом;
- совершенствовать технику старта;
- совершенствовать технику поворота.

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества;
- развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;
- гигиенические требования посещения бассейна;
- теоретические аспекты техники плавания.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно проплывать брассом на груди 50 метров;
- правильно выполнять старт и поворот;
- выполнять санитарно-гигиенические требования в бассейне
- знать правила поведения на соревнованиях.

Обучающийся должен приобрести навык:

- плавания брассом;
- выполнения старта и поворота.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Значение плавания, предупреждение травматизма. Правила соревнований.	0,5	0,5	1	Беседа, опрос, тестирование
2.	Движения рук при плавании брассом.	0,5	3,5	4	Наблюдение, беседа
3.	Движения ног при плавании брассом.	1	3	4	Наблюдение, беседа
4.	Движения рук и ног, дыхание при плавании брассом.	1	3	4	Наблюдение, беседа
5.	Совершенствование техники плавания брассом.	1	2	3	Наблюдение, беседа

6.	Техника старта и поворота в брассе.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
7.	ОФП. Упражнения на развитие гибкости.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
8.	Упражнения на развитие координации движения.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
9.	Упражнения на развитие ловкости.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
10.	Упражнения на развитие силы.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
11.	Упражнения на развитие скорости.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
12.	СФП. Упражнения на тренажере «Пловец».	1	2	3	Наблюдение, беседа
13.	Имитационные упражнения на гимнастических матах и скамейках	1	2	3	Наблюдение, беседа
14.	Гимнастические упражнения для развития гибкости плечевого и тазобедренного суставов	1	2	3	Наблюдение, беседа
Всего часов		10	30	40	

3.3. Учебно-тематический план 3 года обучения.

3.3.1. Учебно-тематический план модуля «Совершенствование техники различных видов плавания»

Цель: совершенствование техники различных видов плавания.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технику кроля на груди и спине и басса;
- совершенствовать технику старта и поворота;
- подготовка к участию в соревнованиях;

Развивающие:

- развить подвижность суставов, закаливание организма
- развить быстроту и координацию движений;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координацию движений.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
 - формировать и развивать физические качества обучающихся;
 - удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в движении, интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а так же в занятиях физической культурой и спортом;
 - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни
 - обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
 - социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; - формирование общей культуры обучающихся;
 - удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных требований

Обучающийся должен знать:

- правила личной гигиены пловца;
- правила безопасного поведения на воде и помещениях бассейна;
- основы техники спортивными способом плавания, основы техники прикладного плавания;

- основные термины, используемые в плавании.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять общеразвивающие, и имитационные упражнения на суше;
- выполнять погружения в воду с головой;
- выполнять дыхательные упражнения;
- выполнять скольжения без работы ног на спине и на груди;
- выполнять скольжения с работой ног на спине и на груди
- выполнять учебные прыжки в воду;
- демонстрировать технику спортивными способами плавания, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки;
- описывать технику кроля на груди, кроля на спине, выделять отличительные признаки;
- соблюдать правила техники безопасности на воде;
- следовать устным инструкциям тренера-преподавателя;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Обучающийся должен приобрести навык:

- плавания брассом, кролем на груди и спине не менее 100 м;
- выполнять старт с высокой тумбы;
- выполнять поворот техникой кувырок.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Техника безопасности и правила поведения в бассейне.	1	-	1	Беседа, опрос, тестирование
2.	Согласованная работа ног, рук и дыхания при плавании кролем на груди и кролем на спине.	1	3	4	Наблюдение, беседа
3.	Упражнение на дыхание с погружением.	2	3	5	Наблюдение, беседа
4.	Прикладные упражнения.	2	3	5	Наблюдение, беседа
5.	Техника плавания.	1	3	4	Наблюдение, беседа
6.	Кроль.	0,5	3,5	4	Наблюдение, беседа
7.	Подвижность суставов.	1	3	4	Наблюдение, беседа
8.	Развитие быстроты и координации движений.	1	3	4	Наблюдение, беседа
9.	Закаливание организма.	1	2	3	Наблюдение, беседа
10.	Развитие скоростной выносливости.	1	2	3	Наблюдение, беседа
11.	Развитие силовых качеств.	1,5	2,5	4	Наблюдение, беседа
12.	Специальные имитационные упражнения пловца.	1	2	3	Наблюдение, беседа
Всего часов		14	30	44	

3.3.2. Учебно-тематический план модуля «Обучение техники плавания «дельфин».

Цель: обучение новому стилю плавания.

Задачи:

Обучающие:

- обучение технике плавания дельфин;
- совершенствовать технику кроля и брасса;
- подготовка к участию в соревнованиях.

Развивающие:

- развить подвижность суставов, закаливание организма
- развить быстроту и координацию движений;

- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координацию движений.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- формировать и развивать физические качества обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; - формирование общей культуры обучающихся;

- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных требований

Обучающийся должен знать:

- правила личной гигиены пловца;
- правила соревнований по плаванию;

- правила безопасного поведения на воде и помещениях бассейна;
- основы техники спортивными способом плавания, основы техники прикладного плавания;
- основные термины, используемые в плавании;
- основы здорового образа жизни.

Обучающийся должен уметь:

выполнять общеразвивающие, и имитационные упражнения на суше;

выполнять дыхательные упражнения;

выполнять старт с тумбы в воду;

демонстрировать технику спортивными способами плавания, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки;

описывать технику кроля на груди, кроля на спине, дельфина, выделять отличительные признаки; соблюдать правила техники безопасности на воде;

следовать устным инструкциям тренера-преподавателя;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Обучающийся должен приобрести навык:

- плавания брассом, кролем на груди и спине не менее 150 м;
- выполнять старт с высокой тумбы;
- выполнять поворот техникой кувырок,
- плавание дельфином не менее 25 метров.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Техника безопасности и правила поведения в бассейне. Влияние плавания на организм человека	1	-	1	Беседа, опрос, тестирование
2.	Движение ног и дыхание в стиле плавания «дельфин».	1	3	4	Наблюдение, беседа
3.	Работа рук в стиле плавания «дельфин».	1	3	4	Наблюдение, беседа
4.	Техника плавания в стиле «дельфин».	1	3	4	Наблюдение, беседа
5.	Техника плавания.	1	3	4	Наблюдение, беседа
6.	Развитие гибкости.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
7.	Развитие подвижности суставов	1	4	5	Наблюдение, беседа

8.	Развитие быстроты и координации движений.	1	4	5	Наблюдение, беседа
9.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	2	3	Наблюдение, беседа
10.	Развитие выносливости.	1	2	3	Наблюдение, беседа
11.	Развитие силовых качеств.	1	2	3	Наблюдение, беседа
12.	Специальные имитационные упражнения пловца.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
Всего часов		11	31	42	

3.3.3. Учебно-тематический план модуля «Совершенствование технических и физических навыков»

Цели: мотивация личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей

Задачи:

Обучающие:

- овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;

Развивающие:

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

Воспитательные:

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

Обучающийся должен знать:

- правила личной гигиены пловца;

- правила безопасного поведения на воде и в помещениях бассейна;

- основы техники спортивными способами плавания, основы техники прикладного плавания;

- основные термины, используемые в плавании.

Обучающийся должен уметь:

После третьего года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплывать всеми способами 50 м со старта в полной координации движений и 400 м любым способом.

Обучающийся должен приобрести навык:

- плавания брассом, кролем на груди и спине не менее 400 м;
- выполнять старт с высокой тумбы;
- выполнять поворот техникой кувырок;
- приобрести навык участия в соревнованиях по плаванию

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Развитие с, организация и проведение соревнований спортивного плавания в России и за рубежом.	2	-	2	Беседа, опрос, тестирование
2.	Совершенствование техники спортивных способов плавания кролем на груди.	1	4	5	Наблюдение, беседа
3.	Совершенствование техники спортивных способов плавания кролем на спине.	1	4	5	Наблюдение, беседа
4.	Совершенствование техники спортивных способов плавания брассом.	1	4	5	Наблюдение, беседа

5.	Совершенствование техники спортивных способов плавания баттерфляем.	1	4	5	Наблюдение, беседа
6.	Совершенствование техники стартов и поворотов.	1	4	5	Наблюдение, беседа
7.	Общая физическая подготовка пловца.	1	5	6	Наблюдение, беседа
8.	Специальная физическая подготовка пловца.	2	5	7	Наблюдение, беседа
Всего часов		10	30	40	

4. Содержание программы.

4. Содержание программы 1 года обучения (стартовый уровень).

4.1.1 Содержание модуля «Начальная подготовка в плавании»

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне.

Теория: Знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и в бассейне, с гигиеническими требованиями посещения бассейна.

Практика: Опрос, тестирование.

Тема 2. Правильный выдох в воду.

Теория: Техника правильного выдоха в воду.

Практика: Выполнение комплекса упражнений для правильного дыхания: «Подуй на воду», «Фонтанчик», игра «Карлики и великаны», игра «Караси и щука» и т.д.

Тема 3. Скольжение на груди в сочетании с работой ног.

Теория: Техника скольжения на груди в сочетании с работой ног.

Практика: Выполнение упражнений с плавательными досками, упражнение «Торпеда».

Тема 4. Упражнение «Звёздочка».

Теория: Упражнение «Звёздочка».

Практика: Отработка техники выполнения упражнения «Звёздочка».

Тема 5. Скольжению на спине.

Теория: Техника скольжения на спине.

Практика: Выполнение упражнений с плавательными досками.

Тема 6. ОФП. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Техника выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: Выполнение комплекса ОРУ в парах, с гимнастическими палками.

Тема 7. Упражнения на развитие гибкости.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: Выполнение упражнений около гимнастической лестницы, в парах.

Тема 8. Упражнения на развитие координации движений.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие координации движений.

Практика: Выполнение упражнений с мячами, подвижные игры «Выбивалы», «Перестрелка».

Тема 9. Упражнения на развитие скоростных качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: Специальные беговые упражнения, челночный бег, эстафетный бег.

Тема 10. Упражнения на развитие силовых качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие силовых качеств.

Практика: Упражнения на пресс с сгибанием и разгибанием рук в упоре лёжа.

Тема 12. СФП. Гимнастические упражнения.

Практика: Выполнение на гимнастических матах положение группировки, выполнение перекатов вперёд, назад, вправо, влево.

Тема 13. Упражнения для развития гибкости рук.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития гибкости рук.

Практика: Упражнения с гимнастическими палками.

Тема 14. Комплекс упражнений для ног.

Теория: Техника выполнения комплекса упражнений для ног.

Практика: Упражнения на гимнастической скамейке.

4.1.2 Содержание программы модуля «Базовый уровень»

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне.

Теория: Техника безопасности в спортивном зале и в бассейне, с гигиеническими требованиями посещения бассейна.

Практика: Опрос, тестирование, беседа.

Тема 2. Скольжение на спине в сочетании с работой ног.

Теория: Техника выполнения скольжения на спине в сочетании с работой ног.

Практика: Комплекс подводных подготовительных упражнений, скольжение на спине с использованием предметов: доски, мяча, «лапши».

Тема 3. Скольжение на груди в сочетании с работой ног.

Теория: Техника выполнения скольжения на груди в сочетании с работой ног.

Практика: комплекс подводных подготовительных упражнений, скольжение на груди с использованием предметов: доски, мяча, «лапши».

Тема 4. Обучение передвижению под водой.

Теория: Техника передвижения под водой.

Практика: Ныряние в обруч, упражнения «Тоннель», «Мост», подвижная игра «Сбор сокровищ».

Тема 5. Обучение нырянию с бортиков.

Теория: Техника ныряния с бортиков.

Практика: Прыжок головой вперёд через «лапшу», обруч; прыжок ногами вперёд в глубокую воду.

Тема 6. ОФП. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Техника общеразвивающих упражнений.

Практика: Строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега, комплекс ОРУ с предметами, с набивными мячами.

Тема 7. Упражнения на развитие гибкости.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: Комплекс упражнений со скакалками.

Тема 8. Упражнения на развитие координации движений.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие координации движений.

Практика: Круговая тренировка.

Тема 9. Упражнения на развитие скоростных качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: Специальные беговые упражнения, челночный бег, эстафетный бег.

Тема 10. СФП. Комплекс упражнений для развития гибкости плечевого сустава.

Теория: Техника выполнения комплекса упражнений для развития гибкости плечевого сустава.

Практика: Комплекс ОРУ в парах, около гимнастических лестниц.

Тема 11. Имитационные упражнения работы рук, ног «кролем».

Теория: Техника выполнения имитационных упражнений работы рук, ног «кролем».

Практика: Упражнения с эспандерами, на гимнастических матах, скамейках.

Тема 12. Гимнастические упражнения.

Теория: Техника выполнения гимнастических упражнений.

Практика: Выполнение кувырка вперёд, назад, шпагата.

4.1.3 Содержание модуля «Совершенствование»

Тема 1. Значение плавания, предупреждение травматизма.

Теория: Влияние занятий плаванием на организм, предупреждение травматизма.

Практика: Опрос, тестирование, беседа.

Тема 2. Движения рук при плавании кролем на груди.

Теория: Техника движений рук кролем на груди.

Практика: Упражнения с плавательными досками.

Тема 3. Согласование движений рук и ног при плавании кролем на груди.

Теория: Техника движений рук и ног при плавании кролем на груди.

Практика: Комплекс подводных подготовительных упражнений, скольжение на груди с использованием предметов: доски, мяча, «лапши».

Тема 4. Движение рук и ног, дыхание при плавании кролем на груди.

Теория: Техника алгоритма движений рук и ног и дыхания в кроли на груди.

Практика: Ныряние в обруч, упражнения «Тоннель», «Мост», подвижная игра «Сбор сокровищ».

Тема 5. Движение руками при плавании кролем на спине.

Теория: Техника движений руками кролем в кроле на спине.

Практика: упражнения с плавательными досками.

Тема 6. Техника старта в кроле на спине.

Теория: Техника старта в кроле на спине.

Практика: Имитационные упражнения на суше, упражнения в воде.

Тема 7. ОФП. Упражнения на развитие гибкости.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: Упражнения с помощью партнёра, упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке.

Тема 8. ОРУ.

Теория: Техника выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки руками во время ходьбы и бега.

Тема 9. Упражнения на развитие ловкости.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие ловкости.

Практика: Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке, эстафетный бег.

Тема 10. Упражнения на развитие силы.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, перепрыгивание предметов, бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Тема 11. Упражнения на развитие скорости.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие скорости.

Практика: Круговая тренировка.

Тема 12. СФП. Упражнения с ленточными эспандерами.

Теория: Техника выполнения упражнений с ленточными эспандерами.

Практика: Упражнения с ленточными эспандерами.

Тема 13. Имитационные упражнения на гимнастических матах.

Теория: Техника выполнения упражнений с ленточными эспандерами.

Практика: Выполнение кувырка вперёд, назад, шпагата.

Тема 14. Гимнастические упражнения.

Теория: Техника выполнения гимнастических упражнений.

Практика: Кувырки назад, вперёд, в стороны с места, с разбега и прыжка; стойки на голове, руках и лопатках.

4.2. Содержание программы 2 года обучения (базовый уровень).

4.2.1. Содержание модуля «Совершенствование техники кроля на животе»

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне.

Теория: Техника безопасности в спортивном зале и в бассейне, гигиенические требования посещения бассейна.

Практика: Опрос, тестирование.

Тема 2. Совершенствование техники скольжения под водой с задержкой дыхания.

Теория: Техника скольжения под водой с задержкой дыхания.

Практика: Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны. Упражнения «Тоннель», «Мост», «Поиск сокровищ».

Тема 3. Совершенствование техники работы ног.

Теория: Техника работы ног.

Практика: Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

Тема 4. Совершенствование техники работы рук.

Теория: Техника работы рук.

Практика: Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки). То же, с акцентированно ускоренным проносом руки. Плавание кролем с «обгоном».

Тема 5. Техника дыхания в сочетании с работой рук и ног.

Теория: Техника дыхания в сочетании с работой рук и ног.

Практика: Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды). То же, но с движениями ног дельфином. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны

Тема 6. ОФП. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Техника выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: Общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах). Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на скамейках и с использованием шведских лестниц.

Тема 7. Упражнения на развитие гибкости.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: Упражнения на растяжку, стрейчинг, гимнастические упражнения: мост, шпагат, стойка на лопатках и руках.

Тема 8. Упражнения на развитие координации движений.

Теория: Техника выполнения упражнений на координацию движений.

Практика: Подвижные игры, футбол, ватерполо, баскетбол.

Тема 9. Упражнения на развитие скоростных качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: Специальные беговые упражнения, челночный бег, эстафетный бег, спринтерский бег.

Тема 10. Упражнения на развитие силовых качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие силовых качеств.

Практика: Упражнения на пресс с сгибанием и разгибанием рук в упоре лёжа, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения в статическом напряжении: планка, лодочка.

Тема 12. СФП. Гимнастические упражнения.

Теория: Техника выполнения гимнастических упражнений.

Практика: Упражнения со страховкой: перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа

прогнувшись; перебаты вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Тема 13. Упражнения для развития гибкости рук.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития гибкости рук.

Практика: Упражнения с гимнастическими палками и эспандерами, упражнения на тренажерах пловца.

Тема 14. Комплекс упражнений для ног.

Теория: Техника выполнения комплекса упражнений для ног.

Практика: Упражнения на гимнастической скамейке, приседания с отягощением, прыжки со скакалкой.

4.2.2. Содержание модуля «Совершенствование техники кроля на спине»

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне.

Теория: Техника безопасности в спортивном зале и в бассейне, гигиенические требования посещения бассейна.

Практика: Опрос, тестирование, беседа.

Тема 2. Совершенствование техники работы ног в кроле на спине.

Теория: Техника работы ног в кроле на спине.

Практика: Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая – вверх.

Тема 3. Совершенствование техники работы рук в кроле на спине.

Теория: Техника работы рук в кроле на спине.

Практика: Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами. То же с лопаточками. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.

Тема 4. Совершенствование техники плавания кролем на спине.

Теория: Техника плавания кролем на спине.

Практика: Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру. Плавание кролем на спине с «подменой». Плавание кролем на спине на «сцепление». Плавание на спине с «обгоном».

Тема 5. Техника старта и поворота в кроле на спине.

Теория: Техника старта и поворота в кроле на спине.

Практика: Имитационные упражнения на гимнастических матах и шведских лесенках. Упражнения «Поплавок» Кувырок вперед – назад в воде. Отработка техники старта и поворота в кроле на спине.

Тема 6. ОФП. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Техника выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: Строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега, комплекс ОРУ с предметами, с набивными мячами, в парах

Тема 7. Упражнения на развитие гибкости.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: Комплекс упражнений со скакалками, с гимнастическими палками, около шведской лестницы.

Тема 8. Упражнения на развитие координации движений.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие координации движений.

Практика: Круговая тренировка, подвижные игры, баскетбол, футбол.

Тема 9. Упражнения на развитие скоростных качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: Специальные беговые упражнения, челночный бег, эстафетный бег.

Тема 10. СФП. Комплекс упражнений для развития гибкости плечевого сустава.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития гибкости плечевого сустава.

Практика: Комплекс ОРУ в парах, около гимнастических лестниц, с эспандерами, с использованием тренажера «Пловец».

Тема 11. Имитационные упражнения работы рук, ног «кролем».

Теория: Техника выполнения имитационных упражнений.

Практика: Упражнения с эспандерами, на гимнастических матах, скамейках.

Тема 12. Гимнастические упражнения.

Теория: Техника выполнения гимнастических упражнений.

Практика: Выполнение различных перекатов, кувырка вперед, назад, стойки на лопатках, мостика.

4.2.3. Содержание модуля «Обучение техники плавания брассом»

Тема 1. Значение плавания, предупреждение травматизма. Правила соревнований.

Теория: Влияние занятий плаванием на организм, предупреждение травматизма, правила соревнований по плаванию.

Практика: Опрос, тестирование, беседа.

Тема 2. Движения рук при плавании брассом.

Теория: Техника движений рук брассом.

Практика: Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином или кролем с использованием досок и лопаток.

Тема 3. Движения ног при плавании брассом.

Теория: Техника движений ног брассом.

Практика: Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

Тема 4. Движение рук и ног, дыхание при плавании брассом.

Теория: Техника движений рук и ноги дыхания брассом.

Практика: Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.

Тема 5. Совершенствование техники плавания брассом.

Теория: Техника плавания брассом.

Практика: Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед. Плавание брассом с использованием лопаток.

Тема 6. Техника старта и поворота при плавании брассом.

Теория: Техника старта и поворота брассом.

Практика: Имитационные упражнения на суше, упражнения в воде.

Тема 7. ОФП. Упражнения на развитие гибкости.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: Упражнения с помощью партнёра, упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке.

Тема 8. Упражнения на развитие координации движений.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие координации движений.

Практика: Упражнения страховкой: перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат.

Тема 9. Упражнения на развитие ловкости.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие ловкости.

Практика: Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке, эстафетный бег.

Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Тема 10. Упражнения на развитие силы.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, перепрыгивание предметов, бег и прыжки по лестнице вверх и вниз, упражнения с отягощением.

Тема 11. Упражнения на развитие скорости.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие скорости.

Практика: Круговая тренировка. Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения.

Тема 12. СФП. Упражнения на тренажере «Пловец».

Теория: Техника выполнения упражнений на тренажере «Пловец».

Практика: Комплекс упражнений с ленточными эспандерами.

Тема 13. Имитационные упражнения на гимнастических матах.

Теория: Техника выполнения имитационных упражнений на гимнастических матах.

Практика: Выполнение упражнения для рук и ног.

Тема 14. Гимнастические упражнения для развития гибкости плечевого и тазобедренного суставов.

Практика: Комплексы ОРУ с предметами.

4.3. Содержание программы 3 года обучения (продвинутый уровень).

4.3.1. Содержание модуля «Совершенствование техники различных видов плавания».

Тема 1. Техника безопасности и правила поведения в бассейне

Теория: Техника безопасности и правила поведения в бассейне, правила поведения на воде, в раздевальных помещениях, душевых комнатах, меры предупреждения травматизма и несчастных случаях во время занятий.

Практика: Опрос по теме занятия.

Тема 2. Совершенствование техники кролем.

Теория: Техники плавания кролем.

Практика: Упражнения для отработки техники плавания кролем. Плавание с помощью непрерывных движений руками кролем и ногами с использованием досок и лопаток.

Тема 3 Упражнение на дыхание с погружением.

Теория: Упражнение на дыхание с погружением.

Практика: Выдохи в воду. Погружения с группировкой. Толчок. Упражнения «медуза» на груди, на спине, «поплавок» Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Прыжки вверх с поворотом. Вращение тела в воде. Группировка. Упражнения на координацию. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

Тема 4. Прикладные упражнения.

Теория: Прикладные упражнения (ныряние, баланс, скольжение и т.д.).

Практика: Спрыгивание с бортика из положения сидя, стоя с выходом и скольжением. Совершенствование прыжков и спадов. Учебные прыжки в воду, игры «Сбор сокровищ». туннель, мост.

Тема 5. Техника плавания.

Теория: Техника плавания брассом, кролем.

Практика: Упражнение для согласования дыхания и работы рук ранее изученными способами. Упражнения для обучения согласования дыхания с движением рук и ног в плавания кроль на груди. Плавание кроль на груди в полной координации движений. Техника выполнения прикладных упражнений. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Плавание кроль на груди в полной координации движений. Упражнения на восстановление.

Тема 6. Кроль.

Теория: Движения рук при плавании кролем на груди, совершенствование выдохов в воду, работы ног кролем на груди и на спине.

Практика: Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

Тема 7. Подвижность суставов.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: Упражнения с эспандерами, упражнения на шведской стенке. Комплекс упражнений с резиновыми жгутами.

Тема 8. Развитие быстроты и координации движений.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие координации движений.

Практика: Челночный бег, различные эстафеты, подвижные игры, баскетбол, волейбол, футбол, специальные беговые упражнения, прыжки со скакалкой.

Тема 9. • Закаливание организма.

Теория: Закаливание организма.

Практика: ОФП на открытом воздухе.

Тема 10. Развитие скоростной выносливости.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие скоростной выносливости.

Практика: Прыжки в высоту через препятствия, рваный бег, фартлег. Эстафетный бег, комплекс многоскоков. Прыжки со скакалкой 6 раз по 1 минуте. Через 1 минуту отдыха.

Тема 11. Упражнения на развитие силовых качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие силовых качеств.

Практика: Круговая тренировка. Занятия в тренажерном зале. Комплекс упражнений с отягощениями упражнения с резиновыми бинтами. занятия на тренажере пловец,

Тема 12. Специальные имитационные упражнения пловца

Теория: Техника выполнения имитационных упражнений.

Практика: Комплекс упражнений с ленточными эспандерами, выполнение упражнения для рук и ног. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Упражнения у гимнастической стенки,

4.3.2. Содержание модуля «Обучение технике плавания «дельфин»

Тема 1. Техника безопасности и правила поведения в бассейне. Влияние плавания на организм человека.

Теория: Техника безопасности и правила поведения в бассейне. Влияние плавания на организм человека.

Тема 2. Движение ног и дыхание в «дельфине».

Теория: Техника движений ног и дыхания в «дельфине».

Практика: Обучение движению ног и дыханию в «дельфине». Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках, плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя – впереди), плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища), плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя – впереди), плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Тема 3. Работа рук в стиле плавания «дельфин».

Теория: Работа рук в стиле плавания «дельфин»

Практика: Имитационные упражнения на суше; плавание при помощи движения рук, ноги кролем; плавание при помощи движения рук, ноги с колобашкой; плавание при помощи движения рук, ноги брасом.

Тема 4. Техника плавания дельфин.

Теория: Техника движений при плавании «дельфином».

Практика: Плавание дельфином 6х25 м; плавание дельфином 6х25 м с лопатками; плавание дельфином 8х25 м с ластами; сдача норматива 50 м на время дельфином.

Тема 5. Совершенствование техники плавания ранее изученных способов.

Теория: Техника плавания брасом, кролем.

Практика: упражнение для согласования дыхания и работы рук ранее изученными способами; упражнения для обучения согласования дыхания с движением рук и ног в плавания кроль на груди; плавание кроль на груди в полной координации движений с лопатками; техника выполнения прикладных упражнений; совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине; плавание кроль на груди в полной координации с отягощениями на руках и ногах; плавание брасом в полной координации движений

Тема 6. Развитие гибкости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на гибкость

Практика: упражнения для плечевого пояса с гимнастическими палками; упражнения для плечевого пояса около гимнастической стенки; гимнастические упражнения: мостик, шпагат, кувырок назад и вперед и т. д.; упражнения с эластичными жгутами, эспандерами и тренажером пловец.

Тема 7. Развитие подвижности суставов, закаливание организма.

Теория: Развитие подвижности суставов, закаливание организма.

Практика: Упражнения для развития подвижности суставов.

Тема 8. Развитие быстроты и координации движений.

Теория: Развитие быстроты и координации движений.

Практика: челночный бег, различные эстафеты, подвижные игры, баскетбол, волейбол, футбол, спец.беговые упражнения, прыжки со скакалкой, прыжок с поджиманием ног к груди; прыжки с точки на точку; упражнения с координационной лестницей

Тема 9. Развитие скоростно-силовых качеств.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений

Практика: Бег с высоким подниманием бедра, старты из упора присев с отставлением ноги назад или в сторону, бег из различных стартовых положений, бег после касания ногой подвешенного мяча, бег приставными шагами, бег скрестными шагами по прямой, бег "змейкой", бег вдогонку партнера, стартующего впереди на 2-3 м, - 3 x 20 м.

Тема 10. Развитие выносливости.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие выносливости.

Практика: Бег и прыжки на месте; прыжки в полуприседе; прыжки из приседа; «Берпи», кросс, рваный бег.

Тема 11. Развитие силовых качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие силовых качеств.

Практика: Круговая тренировка. Занятия в тренажерном зале. Комплекс упражнений с отягощениями упражнения с резиновыми жгутами, занятия на тренажере пловец

Тема 12. Специальные имитационные упражнения пловца.

Теория: Техника выполнения имитационных упражнений

Практика: Комплекс упражнений с ленточными эспандерами, выполнение упражнения для рук и ног. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Упражнения у гимнастической стенки,

4.3.3 Содержание модуля «Совершенствование технических и физических навыков »

Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Правила, организация и проведение соревнований

Теория: Достижения российских пловцов, правила соревнований по плаванию.

Практика: Опрос, тестирование.

Тема 2. Совершенствование техники спортивных способов плавания кролем на груди.

Теория: Техника спортивных способов плавания кролем на груди.

Практика: Поочередное проплывание длинных и коротких отрезков; проплывание отрезков на наименьшее количество гребков, в чередовании с проплыванием в быстром темпе; чередование плавания в облегченных и усложненных условиях: плавание по элементам и в полной координации, плавание с задержкой дыхания и с произвольным дыханием, плавание по элементам с плавательными досками и без них, плавание в ластах.

Тема 3. Совершенствование техники спортивных способов плавания кролем на спине

Теория: Совершенствование техники спортивных способов плавания кролем на спине.

Практика: Выполнение упражнений для совершенствования техники спортивных способов плавания кролем на спине: смена рук на 4 счета; правая, левая, две; гребок правой, гребок левой; гребок правой, гребок левой, гребок двумя; два правой, две, два левой, две; три гребка, пауза; три правой, три левой.

Тема 4. Совершенствование техники спортивных способов плавания брассом

Теория: Совершенствование техники спортивных способов плавания брассом.

Практика: Плавание с доской или колобашкой; плавание с колобашкой, зажатой между ногами; проплывание дистанции в полной координации движений рук и ног

Тема 5. Совершенствование техники спортивных способов плавания баттерфляем.

Теория: Техника спортивных способов плавания баттерфляем.

Практика: Плавание в полной координации, плавание в полной координации, с задержкой дыхания на вдохе, плавание в полной координации с дыханием, плавание с помощью одних движений руками, с задержкой дыхания на вдохе, плавание с помощью одних движений руками с дыханием, плавание многоударным дельфином (3-, 4-, 5-ударным) с выполнением гребка одной рукой, плавание многоударным дельфином (3-, 4-, 5-ударным) с чередованием гребков руками, плавание дельфином на боку с помощью движений ногами, «нижняя» рука вперед, «верхняя» – у бедра, плавание с помощью движений ногами дельфином и одной рукой – кролем, плавание с помощью движений одними руками, между ногами – поддерживающее средство, ноги расслаблены, плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, в положении на спине, плавание с помощью движений ногами дельфином, руки выполняют движения брассом, плавание с помощью движений руками кролем, а ногами – дельфином.

Тема 6. Совершенствование техники стартов и поворотов.

Теория: Техника стартов и поворотов. Старт с тумбочки, старт из воды.

Практика: Упражнения для выполнения старта с тумбочки, из воды. Упражнения для выполнения поворотов.

Тема 7. Общая физическая подготовка пловца

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений

Практика: На суше:

- для воспитания силы: общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног; прыжки; метания; упражнения с отягощениями начиная с 11 лет (величина отягощения подбирается с учетом возраста);

- для воспитания выносливости: ходьба, бег, гребля, лыжи, туристские походы, езда на велосипеде;

- для развития быстроты: баскетбол, волейбол, футбол, бег с ускорениями;

- для развития гибкости: упражнения для повышения подвижности в суставах, движения конечностями и повороты туловища с максимальной амплитудой;

- для развития ловкости: элементы акробатики — кувырки, стойки, перекаты, простые элементы гимнастики на снарядах, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

В воде в процессе занятий по ОФП применяются следующие упражнения: плавание различными способами с помощью движений только рук, только ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, приемы спасения тонущих, подвижные игры в воде, водное поло.

Тема 8. Специальная физическая подготовка пловца.

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Упражнения в зале: тяга верхнего блока прямыми руками, полное разгибание рук трицепсами, разгибание трицепсами (до угла в 90°), упражнение «Тележка» с партнером, упражнение «Тележка» с прыжками на руках, растягивание резинового амортизатора: захваты, растягивание резинового амортизатора: гребки двумя руками.

Упражнения в воде: пронос расслабленной руки вперед — назад — вперед с одновременным переходом (переход — смена рук с одновременным гребком) после последнего проноса; «4 проноса — 2 гребка». проносы с касанием пальцами воды, гребки только одной рукой из положения, раздельный кроль, захваты.

5. Ресурсное обеспечение программы.

Информационно-методическое обеспечение:

- Наглядные изображения;
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.).

Применяемые технологии и средства обучения и воспитания

В образовательном процессе используются технологии модульного обучения, игровые технологии.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия по программе проводятся на базе МАУ ФОК города Похвистнево. Занятия организуются в бассейне и спортивном зале соответствующих требованиям СанПиН и технике безопасности.

Для проведения занятий в бассейне имеется следующее оборудование:

- Доски;
- Мячи;
- Обручи;
- «Лапша»;
- Пояса;
- Шайбы и плавающие предметы.

Для проведения занятий в спортивном зале имеется следующее оборудование:

- Мячи;
- Скакалки;
- Эспандеры;
- Набивные мячи;
- Гимнастические маты;
- Гимнастическая скамейка;
- Гимнастические палки.

6. Список литературы и интернет-ресурсов.

1. Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера – ИТРК, 2019.
2. Булгакова Н.Ж. Игры на воде для обучения и развлечения. Методические рекомендации / Н.Ж. Булгакова.- Спорт, 2016.
3. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание. Учебное пособие для СПО / Н. Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова. – Юрайт, 2018.
4. Плавание. Упражнения для обучения и улучшения техники / Гузман Р. – Попурри, 2018.

Литература для педагога:

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. [http://polyathlon-russia.com/wp-content/uploads/2016/11/N_Zh_Bulgakova_Poznakomtes - Plavanie_Perv.pdf](http://polyathlon-russia.com/wp-content/uploads/2016/11/N_Zh_Bulgakova_Poznakomtes_-_Plavanie_Perv.pdf)
2. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта, Плавание, 2013. <https://obuchalka.org/2014072279092/teoriya-i-metodika-obucheniya-bazovim-vidam-sporta-plavanie-litvinov-a-a-kozlov-a-v-ivchenko-e-v-2014.html>

Литература для обучающихся:

1. Лафлин Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче – Спорт-драйв, 2016. <https://www.rulit.me/books/polnoe-pogruzhenie-kak-plavat-luchshe-bystree-i-legche-read-288428-1.html>
2. Нечунаев И.П. Плавание. Книга-тренер. <https://avidreaders.ru/download/plavanie-kniga-trener.html?f=pdf>

**Календарный учебный график программы «Плавание»
Первый год обучения.**

№ п/п	Дата проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
Модуль					
1.	Сентябрь	1	Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне.	Контрольное занятие	Беседа, опрос, тестирование
2.	Сентябрь	4	Правильный выдоху в воду.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
3.	Сентябрь	6	Скольжению на груди.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
4.	Сентябрь Октябрь	6	Скольжение на груди в сочетании с работой ног.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
5.	Октябрь	2	Упражнение «Звёздочка».	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
6.	Октябрь	3	Скольжению на спине.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
7.	Октябрь	3	ОФП. Общеразвивающие упражнения.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
8.	Октябрь	3	Упражнения на развитие гибкости.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
9.	Ноябрь	3	Упражнения на развитие координации движений.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
10.	Ноябрь	3	Упражнения на развитие скоростных качеств.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
11.	Ноябрь	3	Упражнения на развитие силовых качеств.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
12.	Ноябрь	2	СФП. Гимнастические упражнения.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
13.	Ноябрь	3	Упражнения для развития гибкости рук.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
14.	Декабрь	2	Комплекс упражнений для ног.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
Модуль «Базовый уровень»					
1.	Декабрь	1	Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне.	Комбинированное занятие	Беседа, опрос, тестирование
2.	Декабрь	4	Скольжение на спине в сочетании с работой ног.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
3.	Декабрь	4	Скольжение на груди в сочетании с работой ног.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
4.	Декабрь	4	Передвижение под водой.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа

5.	Декабрь Январь	4	Ныряние с бортиков.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
6.	Январь	3	ОФП. Общеразвивающие упражнения.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
7.	Январь	3	Упражнения на развитие гибкости.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
8.	Январь	4	Упражнения на развитие координации движений.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
9.	Февраль	3	Упражнения на развитие скоростных качеств.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
10.	Февраль	4	СФП. Комплекс упражнений для развития гибкости плечевого сустава.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
11.	Февраль	5	Имитационные упражнения работы рук, ног «кролем».	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
12.	Февраль Март	3	Гимнастические упражнения.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
Модуль «Совершенствование»					
1.	Март	1	Значение плавания, предупреждение травматизма.	Комбинированное занятие	Беседа, опрос тестирование
2.	Март	3	Движения рук при плавании кролем на груди.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
3.	Март	4	Согласованные движения рук и ног при плавании кролем на груди.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
4.	Март	4	Движение рук и ног, дыхание при плавании кролем на груди.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
5.	Март	4	Движение руками при плавании кролем в кроле на спине.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
6.	Апрель	4	Техника старта в кроле на спине.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
7.	Апрель	2	ОФП. Упражнения на развитие гибкости.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
8.	Апрель	2	ОРУ.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
9.	Апрель	3	Упражнения на развитие ловкости.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
10.	Апрель	3	Упражнения на развитие силы.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
11.	Май	2	Упражнения на развитие скорости.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
12.	Май	3	СФП. Упражнения с ленточными эспандерами.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
13.	Май	3	Имитационные упражнения на гимнастических матах.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
14.	Май	2	Гимнастические упражнения.	Контрольное занятие.	Наблюдение, беседа

Второй год обучения.

№ п/п	Дата проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
Модуль «Совершенствование техники кроля на животе»					
1.	Сентябрь	1	Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне.	Контрольное занятие.	Беседа, опрос тестирование
2.	Сентябрь	4	Совершенствование техники скольжения под водой с задержкой дыхания.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
3.	Сентябрь	6	Совершенствование техники работы ног.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
4.	Сентябрь Октябрь	8	Совершенствование техники работы рук.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
5.	Октябрь	3	Техника дыхания в сочетании с работой рук и ног.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
6.	Октябрь	3	Техника старта и поворота.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
7.	Октябрь	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
8.	Ноябрь	3	Упражнения на развитие гибкости.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
9.	Ноябрь	4	Упражнения на развитие координации движений.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
10.	Ноябрь	2	Упражнения на развитие скоростных качеств.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
11.	Ноябрь	2	Упражнения на развитие силовых качеств.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
12.	Ноябрь	2	СФП. Гимнастические упражнения.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
13.	Декабрь	2	Упражнения для развития гибкости рук.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
14.	Декабрь	2	Комплекс упражнений для ног.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
Модуль «Совершенствование техники кроля на спине»					
1.	Декабрь	1	Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне.	Комбинированное занятие	Беседа, тестирование
2.	Декабрь	10	Совершенствование техники работы ног в кроле на спине.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
3.	Январь	10	Совершенствование техники работы рук в кроле на спине.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
4.	Февраль	4	Совершенствование техники плавания кролем на спине.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа

5.	Февраль	3	Техника старта и поворота в кроле на спине.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
6.	Февраль	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
7.	Февраль	2	Упражнения на развитие гибкости.	Комбинированное занятие	Наблюдение
8.	Февраль	3	Упражнения на развитие координации движений.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
9.	Март	2	Упражнения на развитие скоростных качеств.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
10.	Март	3	СФП. Комплекс упражнений для развития гибкости плечевого сустава.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
11.	Март	4	Имитационные упражнения работы рук, ног «кролем».	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
12.	Март	3	Гимнастические упражнения.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
Модуль «Обучение техники плавания брассом»					
1.	Март	1	Значение плавания, предупреждение травматизма. Правила соревнований.	Комбинированное занятие	Беседа, опрос, тестирование
2.	Март	4	Движения рук при плавании брассом.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
3.	Апрель	4	Движения ног при плавании брассом.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
4.	Апрель	4	Движения рук и ног, дыхание при плавании брассом.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
5.	Апрель	3	Совершенствование техники плавания брассом.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
6.	Апрель	2	Техника старта и поворота в брасе.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
7.	Апрель	2	ОФП. Упражнения на развитие гибкости.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
8.	Апрель	2	Упражнения на развитие координации движения.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
9.	Апрель	3	Упражнения на развитие ловкости.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
10.	Май	3	Упражнения на развитие силы.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
11.	Май	3	Упражнения на развитие скорости.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
12.	Май	3	СФП. Упражнения на тренажере «Пловец».	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
13.	Май	3	Имитационные упражнения на гимнастических матах и скамейках	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа

14.	Май	3	Гимнастические упражнения для развития гибкости плечевого и тазобедренного суставов.	Контрольное занятие.	Наблюдение, беседа
-----	-----	---	--	----------------------	--------------------

Третий год обучения.

№ п/п	Дата проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
Модуль «Совершенствование техники различных видов плавания»					
1.	Сентябрь	1	Техника безопасности и правила поведения в бассейне.	Контрольное занятие.	Беседа, опрос, тестирование
2.	Сентябрь	4	Согласованная работа ног, рук и дыхания при плавании кролем на груди и кролем на спине.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
3.	Сентябрь	5	Упражнение на дыхание с погружением.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
4.	Сентябрь	5	Прикладные упражнения.		Наблюдение, беседа
5.	Октябрь	4	Техника плавания.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
6.	Октябрь	4	Кроль.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
7.	Октябрь	4	Подвижность суставов.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
8.	Октябрь	4	Развитие быстроты и координации движений.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
9.	Ноябрь	3	Закаливание организма.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
10.	Ноябрь	3	Развитие скоростной выносливости.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
11.	Ноябрь	4	Развитие силовых качеств.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
12.	Ноябрь	3	Специальные имитационные упражнения пловца.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
Модуль «Обучение техники плавания «дельфин».					
1.	Ноябрь	1	Техника безопасности и правила поведения в бассейне. Влияние плавания на организм человека	Комбинированное занятие	Беседа, опрос, тестирование
2.	Декабрь	4	Движение ног и дыхание в стиле плавания «дельфин».	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
3.	Декабрь	4	Работа рук в стиле плавания «дельфин».	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
4.	Декабрь	4	Техника плавания в стиле «дельфин».	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа

5.	Декабрь	4	Техника плавания.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
6.	Январь	3	Развитие гибкости.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
7.	Январь	5	Развитие подвижности суставов	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
8.	Январь	5	Развитие быстроты и координации движений.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
9.	Февраль	3	Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
10.	Февраль	3	Развитие выносливости.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
11.	Февраль	3	Развитие силовых качеств.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
12.	Февраль	3	Специальные имитационные упражнения пловца.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
Модуль «Совершенствование технических и физических навыков»					
1.	Март	2	Развитие с, организация и проведение соревнований спортивного плавания в России и за рубежом.	Комбинированное занятие	Беседа, опрос, тестирование
2.	Март	5	Совершенствование техники спортивных способов плавания кролем на груди.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
3.	Март	5	Совершенствование техники спортивных способов плавания кролем на спине.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
4.	Март Апрель	5	Совершенствование техники спортивных способов плавания брассом.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
5.	Апрель	5	Совершенствование техники спортивных способов плавания баттерфляем.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
6.	Апрель	5	Совершенствование техники стартов и поворотов.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
7.	Апрель Май	6	Общая физическая подготовка пловца.	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение, беседа
8.	Май	7	Специальная физическая подготовка пловца.	Учебно-тренировочное занятие. Контрольное занятие.	Наблюдение, беседа

Оценочные материалы

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1 кг; (м)	+	+
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения; (м)	+	+
Проплывание: а) 25 м кроль на груди; б) 25 м на спине или другая техническая программа	+	+

**Контрольные нормативы оценки физической подготовленности освоения программы
7 лет (первая ступень ГТО)**

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Мальчики				Девочки			
			Н	С	ВС	В	Н	С	ВС	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 30 м (с)	>9,6	9,6	8,6	8,3	>10,1	10,1	9,1	8,8
2.	Выносливость	Шестиминутный бег (м)	>400	400	600	800	>300	300	500	700
3.	Скоростно- силовые возможности	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 30 сек)	>11	11	12	15	>10	10	11	14
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	>+1	+1	+3	+7	>+3	+3	+5	+9
Испытания по выбору										
5.	Координация	Челночный бег 3х10 м	>11,2	11,2	10,8	9,9	>11,7	11,7	11,3	10,8
6.	Прикладные навыки	Плавание (м)	>12	12	18	25	>12	12	18	25
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	5 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	5 золо- то

8-9 лет (вторая ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Мальчики				Девочки			
			Н	С	BC	В	Н	С	BC	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 30 м (с)	>7,1	7,1	6,5	5,9	>7,3	7,3	6,6	6,1
2.	Выносливость	Смешанное передвижение 1000 м (мин, с)	>7:21	7:21	6:30	5:12	>7:45	7:45	6:55	5:55
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>2	2	4	5	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	>6	6	10	16	>4	4	7	12
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>5	5	11	18	>4	4	7	12
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	>+1	+1	+3	+7	>+3	+3	+5	+9
Испытания по выбору										
5.	Координация	Челночный бег 3x10 м	>10,5	10,5	9,8	9,1	>10,8	10,8	10,2	9,4
6.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>108	108	122	142	>103	103	117	137
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>20	20	25	37	>17	17	22	32
7.	Прикладные навыки	Плавание на 25 м (м:с)	>3:05	3:05	2:36	2:27	>3:05	3:05	2:36	2:27
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то

10-11 лет (третья ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Мальчики				Девочки			
			Н	С	BC	В	Н	С	BC	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 30 м (с)	>6,3	6,3	5,9	5,3	>6,5	6,5	6,1	5,5
2.	Выносливость	Бег 1000 м (мин, с)	>6:20	6:20	5:41	4:42	>6:40	6:40	6:12	5:03
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>2	2	4	6	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	>8	8	13	21	>7	7	10	16
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>10	10	13	22	>5	5	7	13
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	>+2	+2	+4	+8	>+3	+3	+5	+11
Испытания по выбору										
5.	Координация	Челночный бег 3x10 м	>9,7	9,7	9,2	8,4	>10,1	10,1	9,4	8,6
6.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>128	128	142	162	>118	118	132	152
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>26	26	33	43	>23	23	28	37
7.	Прикладные навыки	Метание мяча весом 150 г (м)	>18	18	22	28	>12	12	15	20
		Плавание на 50 м (м:с)	>3:00	3:00	2:27	2:18	>3:00	3:00	2:30	2:20
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то

12-13 лет (четвертая ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Мальчики				Девочки			
			Н	С	BC	В	Н	С	BC	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 30 м (с)	>5,8	5,8	5,4	5,0	>6,1	6,1	5,7	5,2
		Бег 60 м (с)	>11,1	11,1	10,2	9,4	>11,5	11,5	10,7	9,9
2.	Выносливость	Бег 1500 м (мин, с)	>8:30	8:30	7:55	6:40	>9:10	9:10	8:15	7:03
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>3	3	5	8	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	>10	10	16	24	>8	8	12	18
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>12	12	18	29	>6	6	9	15
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	>+3	+3	+5	+9	>+4	+4	+6	+13
Испытания по выбору										
5.	Координация	Челночный бег 3x10 м	>9,2	9,2	8,5	7,7	>9,6	9,6	8,9	8,0
6.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>147	147	162	183	>132	132	147	167
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>31	31	37	47	>27	27	31	41
7.	Прикладные навыки	Метание мяча весом 150 г (м)	>23	23	27	34	>15	15	19	23
		Плавание на 50 м (м:с)	>1:33	1:33	1:18	0:58	>1:38	1:38	1:23	1:03
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то

14-15 лет (пятая ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Юноши				Девушки			
			Н	С	BC	В	Н	С	BC	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 30 м (с)	>5,4	5,4	5,0	4,6	>5,7	5,7	5,3	4,9
		Бег 60 м (с)	>9,7	9,7	9,1	8,1	>10,8	10,8	10,2	9,5
2.	Выносливость	Бег 2000 м (мин, с)	>10:10	10:10	9:27	8:00	>12:40	12:40	11:27	9:55
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>5	5	9	13	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	>12	12	18	25	>9	9	13	19
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>19	19	25	37	>7	7	11	16
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	>+4	+4	+6	+11	>+5	+5	+8	+15
Испытания по выбору										
5.	Координация	Челночный бег 3x10 м	>8,2	8,2	7,7	7,1	>9,1	9,1	8,7	7,9
6.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>167	167	193	218	>148	148	162	183
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>34	34	40	50	>31	31	35	44
7.	Прикладные навыки	Метание мяча весом 150 г (м)	>30	30	35	41	>19	19	21	27
		Плавание на 50 м (м:с)	>1:27	1:27	1:13	0:54	>1:32	1:32	1:18	1:01
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то

16-17 лет (шестая ступень ГТО)

№ п/п	Наименование испытания	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы							
			Юноши				Девушки			
			Н	С	BC	В	Н	С	BC	В
Обязательные испытания										
1.	Скоростные качества	Бег 60 м (с)	>9,0	9,0	8,4	7,9	>10,7	10,7	9,9	9,2
		Бег 100 м (с)	>14,8	14,8	14,1	13,2	>17,9	17,9	16,9	15,8
2.	Выносливость	Бег 2000 м (мин, с)	-	-	-	-	>12:40	12:40	11:27	9:55
		Бег 3000 м (мин, с)	>15:20	15:20	14:10	12:20	-	-	-	-
3.	Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	>8	8	12	15	-	-	-	-
		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	-	>10	10	14	20
		Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	>25	25	32	43	>8	8	12	17
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье (от уровня скамьи – см)	>+6	+6	+8	+13	>+7	+7	+9	+16
Испытания по выбору										
5.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	>192	192	213	235	>157	157	173	188
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	>35	35	41	51	>32	32	37	45
7.	Прикладные навыки	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	-	>12	12	17	22
		Метание спортивного	>27	27	30	36	-	-	-	-

		снаряда весом 700 г (м)								
		Плавание на 50 м (м:с)	>1:20	1:20	1:05	0:49	>1:45	1:45	1:18	1:00
Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия				5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то		5 бро- нза	5 сере- бро	6 золо- то