

**Муниципальное автономное учреждение
физкультурно- оздоровительный комплекс «Олимп»**

Принято

Педагогическим советом

Протокол № 23

«19» августа 2024г

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора
МАУ ФОК «Олимп»

Д.В. Павлинов

«30» августа 2024г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ПЛАВАНИЮ «УГЛУБЛЕННОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ»**

Возраст участников: от 9 до 18 лет

Срок реализации: 1 год

Форма реализации: очная

Направленность: физкультурно-спортивная

Углич 2024 год.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Нормативные документы	3
3. Актуальность программы	3
4. Результативность образовательного процесса.....	5
5. Учебно-тематический план (6 часов в неделю).....	6
6. Содержание программы	6
7. Календарный учебный график	8
8. Методическое обеспечение	14
9. Мониторинг образовательных результатов	15
10. Материально-техническое обеспечение	25
11. Список литературы.....	25

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию «Углубленное обучение плаванию» ознакомительного уровня физкультурно-спортивной направленности для детей с 9 до 18 лет рассчитана на 1 год.

2. Нормативные документы

Настоящая программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" (29 декабря 2012 года №273-ФЗ),
- концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 № 1726-р);
- порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 года № 1008);
- СанПин 2.1.3678-20;
- стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р);

3. Актуальность программы

Плавание - одно из наиболее эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Регулярные занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопия, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям, гармонично развивают почти все группы мышц – особенно плечевого пояса рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами как лечебное средство. Особенно велико укрепляющее действие плавания на детский организм. Занятия плаванием развивают такие физические качества как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений,

устраняют возбудимость и раздражительность, формируют «мышечный корсет» способствуя выработке хорошей осанки предупреждая искривление позвоночника.

Цель: формирование устойчивого интереса детей к регулярным занятием плаванием, достижение высокого уровня физического, психического здоровья, выявление одаренных детей в данном виде спорта.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

Образовательные:

- освоить технические элементы плавания;
- обучить основным стилям плавания;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию физических качеств необходимых для освоения техники плавания;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям плаванием;

Указанные задачи решаются путем реализации учебного плана с учетом календаря, программы.

Отличительные особенности и новизна

Впервые в настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки детей. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по плаванию. Разнообразие форм и методов проведения физкультурно-спортивных

занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

Объем программы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на группы по 15-20 человек. Количество рабочих недель - 36. Количество занятий – 108. Количество часов в учебный год – 216. Количество часов в неделю – 6. Зачисление на программу происходит с 1 сентября. Период обучения по программе с 1.09.2024-31.05.2025 год.

Занятия проводятся в групповой форме. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Количество человек в группе	Количество часов в неделю	Количество часов в год
15 -20	6	216

Программа предусматривает в течение обучения участие учащихся в соревнованиях, весёлых стартах, что способствует закреплению полученных знаний, умений, навыков и является основанием для корректировки учебно-тематического плана.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

-промежуточная аттестация – проводится в конце каждого полугодия;

4. Результативность образовательного процесса

По окончанию года обучения учащиеся должны:

Знать:

- правила поведения при посещении секции плавания, гигиене и безопасного поведения на воде;

- терминологией в плавании;

- технические элементы в плавании – старты и повороты;

- стили плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй)

Уметь:

- соблюдать правила техники безопасности при занятиях плаванием;

- выполнять старт и повороты маятником на груди и спине, кувырком
- плавать двумя стилями (кроль на груди, кроль на спине) в полной координации движений, и двумя стилями (брасс и баттерфляй) в согласованности движений.

5. Учебно-тематический план (6 часов в неделю)

№	Тема	Количество тренировочных занятий		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теоретические сведения	1	-	1
2.	Общая физическая подготовка		100	100
3.	Техника плавания «кроль на груди»		21	21
4.	Техника плавания «кроль на спине»		21	21
5.	Техника плавания «брасс»		20	20
6.	Техника плавания «баттерфляй»		17	17
7.	Эстафетное плавание		6	6
8.	Промежуточная аттестация		4	4
9.	Техника стартов		7	7
10.	Техника поворотов		7	7
11.	Итоговая аттестация		2	2
12.	Соревнования		2	2
	Итого	1	107	108

6. Содержание программы

1. Теоретическая подготовка.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед. Раскрываются следующие темы:

- Инструктаж по технике безопасности;
- Правила поведения в бассейне;
- Гигиена физических упражнений;
- Влияние физических упражнений на организм человека;
- Терминология плавания.

2. Общая физическая подготовка

Включена в каждое тренировочное занятие за исключением теоретических занятий и промежуточной/итоговой аттестации. Проводится в формате комплексов упражнений по ОФП. Возможен вариант использования специального плавательного инвентаря и оборудования.

3. Изучение техники «кроль на груди»

В данном разделе изучаются:

- 1) согласование движений ногами с дыханием;
- 2) согласование движений руками с дыханием;
- 3) согласование движений ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

4. Изучение техники «кроль на спине»

В данном разделе изучаются:

- 1) согласование движений ногами с дыханием;
- 2) согласование движений руками с дыханием;
- 3) согласование движений ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

5. Изучение техники «брасс»

В данном разделе изучаются:

- 1) обучение движений ногами;
- 2) обучение движений руками;
- 3) согласование движений ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

6. Изучение техники «баттерфляй»

В данном разделе изучаются:

- 1) обучение движений ногами;
- 2) обучение движений руками;
- 3) согласование движений ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

7. Изучение эстафетного плавания

В данном разделе изучаются: последовательность стилей и правил плавания при эстафетном плавании.

8. Промежуточная аттестация

Сдача контрольных нормативов

9. Изучение техники стартов

В данном разделе изучаются:

- 1) с бортика
- 2) с тумбы

10. Изучение техники поворотов

В данном разделе изучаются:

- 1) поворот маятником на груди и спине
- 2) поворот кувырком

11. Итоговая аттестация

Проведение контрольных нормативов.

12. Соревнования

Проведение внутренних контрольных стартов-соревнований на результат.

7. *Календарный учебный график*

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по плаванию «Углубленное обучение плаванию» на 2024-2025 учебный год (6 часов в неделю)

№	Тема	Дата по плану	Дата по факту
Теоритическая подготовка			
1	Инструктаж по технике безопасности Правила поведения в бассейне. Знакомство с терминологией в плавании. Понятие о плавании. История и краткая характеристика.	02.09.	
Техника плавания «Кроль на груди»			
2	ОФП. Подготовительные упражнения для техники «Кроль на груди». Имитационные движения на суше и в воде руками, корпусом и ногами.	04.09	
3	ОФП. Совершенствование согласования движений ног с дыханием в движении с доской. Совершенствование техники работы рук с плавательным инвентарем.	06.09	
4	ОФП. Совершенствование техники кроль на груди в полной координации в ластах	09.09	
Техника плавания «Кроль на спине»			
5	ОФП. Подготовительные упражнения для техники «Кроль на спине». Имитационные движения на суше и в воде руками, корпусом и ногами.	11.09	
6	ОФП. Совершенствование согласования движений ног и рук в движении с доской. Совершенствование техники работы рук с плавательным инвентарем.	13.09	
7	ОФП. Совершенствование техники кроль на спине в полной координации в ластах	16.09	
Техника плавания «Кроль на груди»			

8	ОФП. Совершенствование техники кроль на груди в полной координации	18.09	
9	ОФП. Совершенствование согласования движений ног с дыханием в движении с доской. Совершенствование техники работы рук с плавательным инвентарем.	20.09	
Техника стартов			
10	ОФП. Обучение техники стартов (бортика, тумбы, воды)	23.09	
Техника плавания «Кроль на спине»			
11	ОФП. Совершенствование техники кроль на спине в полной координации	25.09	
12	ОФП. Совершенствование техники кроль на спине в полной координации на длинных дистанциях	27.09	
Техника поворотов			
13	ОФП. Обучение техники поворота «маятником на груди/спине»	30.09	
Техника плавания «Кроль на груди»			
14	ОФП. Совершенствование техники кроль на груди в полной координации в ластах	2.10	
15	ОФП. Совершенствование техники кроль на груди в полной координации на длинных дистанциях	4.10	
Техника стартов			
16	ОФП. Совершенствование техники стартов (бортика, тумбы, воды)	7.10	
Техника плавания «Кроль на спине»			
17	ОФП. Совершенствование согласования движений ног и рук в движении с доской. Совершенствование техники работы рук с плавательным инвентарем.	9.10	
18	ОФП. Совершенствование техники кроль на спине в полной координации в ластах	11.10	
Техника поворотов			
19	ОФП. Совершенствование техники поворота «маятником на груди/спине»	14.10	
Техника плавания «Кроль на груди»			
20	ОФП. Совершенствование согласования движений ног с дыханием в движении с доской. Совершенствование техники работы рук с плавательным инвентарем.	16.10	
21	ОФП. Совершенствование техники кроль на груди в полной координации в ластах	18.10	
22	ОФП. Совершенствование техники кроль на груди в полной координации	21.10	
Техника плавания «Кроль на спине»			

23	ОФП. Совершенствование согласования движений ног и рук в движении с доской. Совершенствование техники работы рук с плавательным инвентарем.	23.10	
24	ОФП. Совершенствование техники кроль на спине в полной координации в ластах	25.10	
25	ОФП. Совершенствование техники кроль на спине в полной координации на длинных дистанциях	28.10	
Техника поворотов			
26	ОФП. Обучение техники поворота «кувырком»	30.10	
Техника плавания «Брасс»			
27	ОФП. Обучение технике работы ног на суше. Подготовительные и подводящие упражнения в воде.	1.11	
28	ОФП. Обучение технике работы рук на суше. Подготовительные и подводящие упражнения в воде.	6.11	
29	ОФП. Обучение технике работы ног. Подготовительные упражнения с доской на груди и спине.	8.11	
30	ОФП. Обучение технике работы ног. Подготовительные упражнения с доской на груди и спине.	11.11	
31	ОФП. Обучение технике работы рук. Подготовительные упражнения с доской.	13.11	
32	ОФП. Обучение согласованию движений ног и рук на суше и у бортика бассейна.	15.11	
33	ОФП. Обучение согласованию движений ног и рук в движении.	18.11	
34	ОФП. Обучение техники брасс в полной координации.	20.11	
Техника поворотов			
35	ОФП. Обучение технике поворота маятником в брассе.	22.11	
Техника плавания «Брасс»			
36	ОФП. Совершенствование техники рук в брассе.	25.11	
37	ОФП. Совершенствование техники ног в брассе.	27.11	
38	ОФП. Обучение техники брасс в полной координации на длинных дистанциях.	29.11	
Техника плавания «Баттерфляй»			
39	ОФП. Обучение технике работы ног на суше. Подготовительные и подводящие упражнения в воде.	2.12	
40	ОФП. Обучение технике работы рук на суше. Подготовительные и подводящие упражнения в воде.	4.12	
41	ОФП. Обучение технике работы ног. Подготовительные упражнения с доской на груди и спине в ластах.	6.12	

42	ОФП. Обучение технике работы ног. Подготовительные упражнения с доской на груди и спине.	9.12	
43	ОФП. Обучение технике работы рук. Подготовительные упражнения с доской.	11.12	
44	ОФП. Обучение согласованию движений ног и рук на суше и у бортика бассейна.	13.12	
45	ОФП. Обучение согласованию движений ног и рук в движении в ластах.	16.12	
46	ОФП. Обучение технике баттерфляй в полной координации.	18.12	
Промежуточная аттестация			
47	Проведение контрольных нормативов	20.12	
48	Проведение контрольных нормативов	23.12	
Эстафетное плавание			
49	ОФП. Обучение последовательности в комплексном плавании.	25.12	
Соревновательная деятельность			
50	Соревнования по плаванию для воспитанников	27.12	
Техника плавания «Кроль на спине»			
51	ОФП. Совершенствование согласования движений ног и рук в движении с доской. Совершенствование техники работы рук с плавательным инвентарем.	10.01	
52	ОФП. Совершенствование техники кроль на спине в полной координации в ластах	13.01	
53	ОФП. Совершенствование техники кроль на спине в полной координации на длинных дистанциях	15.01	
Техника плавания «Кроль на груди»			
54	ОФП. Совершенствование согласования движений ног с дыханием в движении с доской. Совершенствование техники работы рук с плавательным инвентарем.	17.01	
55	ОФП. Совершенствование техники кроль на груди в полной координации в ластах	20.01	
56	ОФП. Совершенствование техники кроль на груди в полной координации	22.01	
Техника стартов			
57	ОФП. Совершенствование техники стартов (бортика, тумбы, воды)	24.01	
Техника плавания «Брасс»			
58	ОФП. Совершенствование техники рук в брассе.	27.01	
59	ОФП. Совершенствование техники ног в брассе.	29.01	
Эстафетное плавание			
60	ОФП. Совершенствование комплексного плавания.	31.01	
Техника плавания «Баттерфляй»			

61	ОФП. Совершенствование техники работы ног.	3.02	
62	ОФП. Совершенствование техники работы рук.	5.02	
Техника плавания «Кроль на груди»			
63	ОФП. Совершенствование техники кроль на груди в полной координации	7.02	
64	ОФП. Совершенствование техники кроль на груди в полной координации	10.02	
Техника стартов			
65	ОФП. Совершенствование техники стартов	12.02	
Техника плавания «Кроль на спине»			
66	ОФП. Совершенствование согласования движений ног и рук в движении с доской. Совершенствование техники работы рук с плавательным инвентарем.	14.02	
67	ОФП. Совершенствование техники кроль на спине в полной координации в ластах	17.02	
Техника поворотов			
68	ОФП. Совершенствование техники поворота «маятником на груди/спине»	19.02	
Эстафетное плавание			
69	ОФП. Совершенствование комплексного плавания.	21.02	
Техника плавания «Брасс»			
70	ОФП. Совершенствование техники брасс в полной координации	26.02	
71	ОФП. Совершенствование техники брасс в полной координации	28.02	
Эстафетное плавание			
72	ОФП. Совершенствование комплексного плавания.	3.03	
Техника плавания «Баттерфляй»			
73	ОФП. Совершенствование техники баттерфляй в полной координации в ластах	5.03	
74	ОФП. Совершенствование техники баттерфляй в полной координации	7.03	
Промежуточная аттестация			
75	Проведение контрольных нормативов	10.03	
76	Проведение контрольных нормативов	12.03	
Техника плавания «Кроль на груди»			
77	ОФП. Совершенствование техники кроль на груди в полной координации	14.03	
78	ОФП. Совершенствование техники кроль на груди в полной координации на длинных дистанциях	17.03	
79	ОФП. Совершенствование техники кроль на груди в полной координации	19.03	
Техника плавания «Кроль на спине»			
80	ОФП. Совершенствование техники кроль на спине в полной координации	21.03	

81	ОФП. Совершенствование техники кроль на спине в полной координации	24.03	
82	ОФП. Совершенствование техники кроль на спине в полной координации на длинных дистанциях	26.03	
Техника стартов			
83	ОФП. Совершенствование техники стартов	28.03	
Соревновательная деятельность			
84	Соревнования по плаванию для воспитанников	31.03	
Техника плавания «Брасс»			
85	ОФП. Совершенствование техники брасс в полной координации	2.04	
86	ОФП. Совершенствование техники брасс в полной координации	4.04	
87	ОФП. Совершенствование техники брасс в полной координации	7.04	
Техника плавания «Баттерфляй»			
88	ОФП. Совершенствование техники баттерфляй в полной координации	9.04	
89	ОФП. Совершенствование техники баттерфляй в полной координации	11.04	
90	ОФП. Совершенствование техники баттерфляй в полной координации	14.04	
Техника плавания «Кроль на груди»			
91	ОФП. Совершенствование техники кроль на груди в полной координации	16.04	
92	ОФП. Совершенствование техники кроль на груди в полной координации	18.04	
Техника стартов			
93	ОФП. Совершенствование техники стартов	21.04	
Эстафетное плавание			
94	ОФП. Совершенствование комплексного плавания.	23.04	
Техника плавания «Брасс»			
95	ОФП. Совершенствование техники брасс в полной координации	25.04	
96	ОФП. Совершенствование техники брасс в полной координации	28.04	
Техника плавания «Кроль на спине»			
97	ОФП. Совершенствование согласования движений ног и рук в движении с доской. Совершенствование техники работы рук с плавательным инвентарем.	30.04	
98	ОФП. Совершенствование техники кроль на спине в полной координации в ластах	5.05	
Техника поворотов			
99	ОФП. Совершенствование техники поворота «маятником на груди/спине»	7.05	

Эстафетное плавание			
100	ОФП. Совершенствование комплексного плавания.	12.05	
Техника плавания «Баттерфляй»			
101	ОФП. Совершенствование техники баттерфляй в полной координации в ластах	14.05	
102	ОФП. Совершенствование техники баттерфляй в полной координации	16.05	
Техника стартов			
103	ОФП. Совершенствование техники стартов	19.05	
Техника поворотов			
104	ОФП. Совершенствование техники поворота «маятником на груди/спине»	21.05	
Техника плавания «Кроль на спине»			
105	ОФП. Совершенствование техники кроль на спине в полной координации	23.05	
Техника плавания «Кроль на груди»			
106	ОФП. Совершенствование техники кроль на груди в полной координации	26.05	
Итоговая аттестация			
107	Проведение контрольных нормативов	28.05	
108	Проведение контрольных нормативов	30.05	

8. Методическое обеспечение

При обучении плаванию применяются три основных группы методов – (словесные, наглядные, практические). Используя объяснение, рассказ давая указания, оценку действию и др., дает воспитанникам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь тренера определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач тренер устанавливает взаимоотношения с занимающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, - помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и др. тренер проводит на суше - до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, тренер отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли. Все задания выполняются под команду; она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и

направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения. Команды делятся на предварительные и исполнительные.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных наглядных пособий, кинофильмов, а также применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Как только занимающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует тренер, в воде - занимающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него. Эффективность показа определяется положением тренера по отношению к группе:

- 1) тренер должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки;
- 2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Практические методы. При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Подчеркнем, что совершенствование техники плавания проводится только путем целостного выполнения плавательных движений.

Соревновательный метод приносит на занятия оживление, радость, эмоции. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

9. Мониторинг образовательных результатов

Оценочные материалы

Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по плаванию. Промежуточная аттестация проводится два раза (декабрь - январь) и (апрель - май) месяцах, итоговая аттестация проводится в завершающем году обучения в мае текущего года.

Формы аттестации:

Промежуточная и итоговая аттестация проводятся:

-теоретическая подготовка - в форме устного опроса

-общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая и плавательная подготовка - сдача контрольных нормативов.

По результатам сдачи контрольных нормативов, за каждое контрольное упражнение обучающимися присуждаются баллы:

высокий-3; средний-2; низкий-1.

Сумма баллов соответствует уровню освоения программы:

1) высокий уровень -18-24 балла;

2) средний уровень -13-17 балла;

3) низкий уровень – 8-12 балла.

8-9 лет

Контрольные упражнения на суше

1. Челночный бег 3*10м;

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	9.1	9.4
Средний	9.8	10.2
Низкий	10.5	10.8

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (кол-во)

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	18	12
Средний	11	7
Низкий	5	4

3. Наклон вперед стоя на возвышении (см)

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	+7	+9
Средний	+3	+5
Низкий	+1	+3

4. Прыжок в длину с места (см)

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	142	137
Средний	122	117
Низкий	108	103

Контрольные упражнения на воде

1. 50м кроль на груди (вольный стиль) (сек)

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	55.05	59.80
Средний	1.15.00	1.18.00
Низкий	1.30.00	1.33.00

2. 50м кроль на спине (сек)

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	1.02.30	1.07.80
Средний	1.21.00	1.22.00
Низкий	1.37.00	1.41.00

3. Плавание 25м дельфин:

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками - средний

Выполняется с ошибками - низкий

4. Плавание 25м ноги брасс:

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками - средний

Выполняется с ошибками - низкий

10-11 лет

Контрольные упражнения на суше

1. Челночный бег 3*10м;

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	8.4	8.6
Средний	9.2	9.4
Низкий	9.7	10.1

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (кол-во)

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	21	16
Средний	13	10
Низкий	10	7

3. Наклон вперед стоя на возвышении (см)

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	+8	+11
Средний	+4	+5
Низкий	+2	+3

4. Прыжок в длину с места (см)

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	162	152
Средний	142	132
Низкий	128	118

Контрольные упражнения на воде

1. 50м кроль на груди (вольный стиль) (сек)

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	45.05	49.55
Средний	55.05	59.05
Низкий	1.20.00	1.25.30

2. 50м кроль на спине (сек)

Уровень	Мальчики	Девочки
---------	----------	---------

Высокий	51.55	57.05
Средний	1.01.55	1.07.05
Низкий	1.27.13	1.30.30

3.Плавание 25м баттерфляй:

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками - средний

Выполняется с ошибками - низкий

4.Плавание 25м брасс:

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками - средний

Выполняется с ошибками - низкий

12-13 лет

Контрольные упражнения на суше

1. Челночный бег 3*10м;

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	7.7	8.0
Средний	8.5	8.9
Низкий	9.2	9.6

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (кол-во)

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	29	15
Средний	18	9
Низкий	12	6

3.Наклон вперед стоя на возвышении (см)

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	+9	+13
Средний	+5	+6
Низкий	+3	+4

4.Прыжок в длину с места (см)

Уровень	Мальчики	Девочки
---------	----------	---------

Высокий	183	162
Средний	162	147
Низкий	147	132

Контрольные упражнения на воде

1. 50м кроль на груди (вольный стиль) (сек)

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	45.05	49.55
Средний	55.05	59.05
Низкий	1.10.00	1.18.00

2. 50м кроль на спине (сек)

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	51.55	57.05
Средний	1.01.55	1.07.05
Низкий	1.18.00	1.20.00

3. Плавание 25м баттерфляй:

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками - средний

Выполняется с ошибками - низкий

4. Плавание 25м брасс:

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками - средний

Выполняется с ошибками - низкий

14-15 лет

Контрольные упражнения на суше

1. Челночный бег 3*10м;

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	7.1	7.9
Средний	7.7	8.7
Низкий	8.2	9.1

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (кол-во)

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	37	16
Средний	25	11
Низкий	19	7

3. Наклон вперед стоя на возвышении (см)

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	+11	+15
Средний	+6	+8
Низкий	+4	+5

4. Прыжок в длину с места (см)

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	218	183
Средний	193	162
Низкий	167	148

Контрольные упражнения на воде

1. 50м кроль на груди (вольный стиль) (сек)

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	35.05	39.55
Средний	45.05	49.55
Низкий	55.05	59.05

2. 50м кроль на спине (сек)

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	41.55	47.05
Средний	51.55	57.05
Низкий	1.01.55	1.07.05

3. Плавание 50м баттерфляй:

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками - средний

Выполняется с ошибками - низкий

4. Плавание 50м брасс:

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками - средний

Выполняется с ошибками - низкий

16-17 лет

Контрольные упражнения на суше

1. Поднимание туловища (кол-во раз);

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	51	45
Средний	41	37
Низкий	35	32

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (кол-во)

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	43	17
Средний	32	12
Низкий	25	8

3. Наклон вперед стоя на возвышении (см)

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	+13	+16
Средний	+8	+9
Низкий	+6	+7

4. Прыжок в длину с места (см)

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	235	188
Средний	213	173
Низкий	192	157

Контрольные упражнения на воде

1. 50м кроль на груди (вольный стиль) (сек)

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	29.05	32.55
Средний	35.05	39.55

Низкий	45.05	49.55
--------	-------	-------

2. 50м кроль на спине (сек)

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	35.55	40.55
Средний	41.55	47.05
Низкий	51.55	57.05

3. 50м баттерфляй (сек):

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	38.05	43.55
Средний	48.05	53.55
Низкий	58.05	1.03.55

4. 50м брасс (сек):

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	45.05	51.55
Средний	55.80	1.01.55
Низкий	1.05.05	1.11.55

18-19 лет

Контрольные упражнения на суше

1. Поднимание туловища (кол-во раз);

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	51	45
Средний	41	37
Низкий	34	31

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (кол-во)

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	43	17
Средний	32	12
Низкий	25	8

3. Наклон вперед стоя на возвышении (см)

Уровень	Мальчики	Девочки
---------	----------	---------

Высокий	+13	+16
Средний	+8	+9
Низкий	+6	+7

4. Прыжок в длину с места (см)

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	233	188
Средний	213	173
Низкий	192	157

Контрольные упражнения на воде

1. 50м кроль на груди (вольный стиль) (сек)

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	26.85	30.55
Средний	29.05	32.55
Низкий	35.05	39.55

2. 50м кроль на спине (сек)

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	32.05	40.55
Средний	35.55	47.05
Низкий	41.55	57.05

3. 50м баттерфляй (сек):

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	30.05	36.55
Средний	33.05	43.55
Низкий	48.05	53.55

4. 50м брасс (сек):

Уровень	Мальчики	Девочки
Высокий	38.55	44.05
Средний	45.05	51.55
Низкий	55.05	1.01.55

10. Материально-техническое обеспечение

- доски, для обучения плаванию,
- ласты для обучения плаванию,
- мячи для игр на воде,
- нудлс для занятий на воде,
- маты гимнастические,

11. Список литературы

1. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва. «Советский спорт». 2004

2. Л. П. Макаренко. Плавание. Программа для ДЮСШ. Москва. 1983. Издательство ГЦОЛИФКа.

3. Л. П. Макаренко. Техническое мастерство пловцов. Москва. «ФиС». 1975

4. Н. Ж. Бумакова. Отбор и подготовка юных пловцов. Москва. «ФиС». 1986

5. В. М. Зациорский. Биомеханика плавания. Москва. «ФиС». 1981

6. Абсалямов Т. М., Тимакова Т. С. Научное обеспечение подготовки пловцов. Москва. «ФиС». 1983

7. Платонов В. Н., Вайцековский С. М. Тренировка пловцов высокого класса. Москва. «ФиС». 1983

8. Платонов В. Н., Фесенко С. П. Сильнейшие пловцы мира. Москва. «ФиС». 1990

9. Программы для внешкольных учреждений. Москва. Просвещение. 1977

10. Правила соревнований по плаванию.

11. Единая Всероссийская спортивная классификация. Москва. Советский спорт.

12. Платонов В.Н. Спортивное плавание. Москва. Советский спорт. 2012г.

13. Майкл Брукс Подготовка юных пловцов, Москва swimbook 2018

Перечень интернет ресурсов

1. <http://swim7.narod.ru>

2. <https://www.goswim.tv>

3. <http://plavaem.info>

4. <http://ped-kopilka.ru>