

Управление образования
администрации муниципального образования Юрьев-Польский район

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО ДООСЦ
С.А. Стукалов
«11» июль 2025 г.

ПРИНЯТО:
Решением педагогического Совета

Протокол от «11» 07 2025 г. № 2

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ЮНЫЙ ПЛОВЕЦ»



Для детей 7 – 10 лет
Срок реализации 3 года
Уровень сложности: базовый
Галкина В.А., педагог дополнительного образования

г. Юрьев – Польский

2025 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная программа по плаванию разработана на основе нормативных документов Министерства образования РФ, регламентирующих работу физкультурно-спортивных учреждений:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844;
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр».

Направленность: физкультурно - спортивная. Настоящая программа направлена с одной стороны на занятия плаванием как видом спорта, с другой стороны – на формирование здорового образа жизни детей и подростков, способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Программа является адаптированной, с учетом особенностей организации занятий в МБУДО «Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр» и предназначена для подготовки юных пловцов. Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва, спортивных команд и получение учащимися дополнительного образования.

Актуальность: Программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Плавание создает условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, способствует развитию умения действовать в коллективе.

Своевременность и необходимость: Программа позволяет решить проблему занятости детей, побуждает к выбору определенного вида спорта и профессиональной деятельности, стремлению к соблюдению принципов здорового образа жизни, саморазвитию, достижению высоких спортивных результатов, что является актуальным и соответствует потребностям времени.

Отличительной особенностью программы является раскрытие характерных черт многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Данная программа охватывает этап начальной спортивной подготовки пловцов в течении трех лет в соответствии с Федеральным стандартом по виду спорта «плавание». Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

Адресатом программы являются обучающиеся 7 – 10 лет, не имеющие ограничений возможностей здоровья, имеющие желание и возможность заниматься плаванием, как видом спорта. В объединение «Учусь плавать» (далее объединение) принимаются дети, достигшие 7-ми летнего возраста на этап общей физической подготовки. Объединение сформировано в группы обучающихся разных возрастных категорий, состав групп постоянный.

Объем и сроки освоения: Срок освоения программы рассчитан на 3 года, объем – 720 часов.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса: Группы могут быть сформированы из обучающихся разного возраста и пола, состав группы постоянный.

Режим и периодичность занятий рассчитан на 40 недель учебного года.

Год обучения	Возрастная категория	Этап обучения	Общее количество часов в год	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
1 - 3	7 – 10 лет	ОФП	240	6	3

1.2. Цели и задачи

Цель программы - реализация образовательного процесса на этапе начальной подготовки юных пловцов, итогом которой является подготовка спортсменов к выступлению на соревнованиях, достижение спортивных результатов, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта плавание.

Задачи программы:

- развитие личностного потенциала ребенка и его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям плаванием, формирование потребности в здоровом образе жизни;
- развитие мотивации к занятиям спортивным плаванием, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, целеустремленности;
- развитие познавательного интереса к занятиям плаванием, приобретение навыков спортивного плавания для достижения спортивных результатов.

1.3. Содержание программы

Учебный план (в часах)

Раздел подготовки	Год обучения		
	1	2	3
1. Теоретическая подготовка	6	6	6
2. Общая физическая подготовка	136	118	111
3. Специальная физическая подготовка	20	24	28
4. Техническая подготовка	71	83	95
5. Тактическая и психологическая подготовка	6	8	8
6. Инструкторская и судейская практика	1	1	2
Общее количество часов	240	240	240

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

Основы здорового образа жизни. Правила техники безопасности. Правила гигиены.

История плавания. Знаменитые пловцы России. Спортивный бассейн для плавания. Понятие о видах плавания. Экипировка и инвентарь для занятий спортивным плаванием. Понятие о способах спортивного плавания, эстафетном плавании. Понятие об общей физической подготовке и ее значении для юного спортсмена.

Основные правила соревнований по плаванию. Понятие об основных правилах проведения, участия, судейства соревнований. Понятие о правилах поведения спортсмена на соревнованиях. Спортивные разряды в плавании: изучение разрядных таблиц, понятие о правилах присвоения спортивных разрядов.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма обучающегося и решает следующие задачи:

- оздоровление организма;
- физическое развитие и закаливание;
- повышение уровня развития физических качеств: скорости, выносливости, силы, гибкости, координации;
- создание функциональной базы для развития навыков плавания.

Для решения задач общей физической подготовки используются следующие главные средства:

- на суше: строевые упражнения; общеразвивающие упражнения без предметов; общеразвивающие упражнения с предметами; упражнения для развития гибкости, скорости, координации, силы; подвижные игры; эстафеты; спортивные игры.
- в воде: дыхательные упражнения; ныряние под воду и всплытие на поверхность; подвижные игры в воде; плавание с задержкой дыхания; прикладное плавание в затрудненных условиях; плавание вольным стилем на короткие и длинные дистанции; эстафеты; выполнение элементов водных видов спорта: прыжки в воду, водное поло, подводное плавание, плавание в ластах, синхронное плавание.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития скоростных способностей

На суше:

- подвижные игры; бег с ускорениями; эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений; прыжки под команду.

В воде:

- старты; повороты по сигналу тренера; подвижные игры; эстафеты.

Упражнения для развития вестибулярной устойчивости

На суше:

- разнообразные упражнения на равновесие: «ласточка», «дерево», стойки и прыжки на одной ноге, прыжки с поворотами на двух ногах, разнообразные вращения вокруг своей оси, ходьба и бег по кругу, вращения на каруселях.

В воде:

- плавание дистанции с вращением вокруг своей оси (поворот с груди на спину и обратно), кувырки в воде, вращение вытянувшись горизонтально на месте «штопор».

Упражнения для развития гибкости

На суше:

- пассивные упражнения за счет усилия, прилагаемого партнером; активно-пассивные упражнения - шпагат, растягивание в висах на перекладине и т.д.; активные упражнения - махи, «выкруты» рук, круговые движения руками, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Упражнения для развития координационных способностей

На суше:

- кувырки, стойки, перекаты, простые элементы гимнастики, подвижные игры.

В воде:

- имитационное плавание кролем, кролем на спине; плавание в полной координации кролем и кролем на спине.

Техническая подготовка

Техническая подготовка обучающихся решает задачи представления и закрепления навыков спортивного плавания, в зависимости от срока обучения.

Для решения задач технической подготовки юных пловцов используются следующие главные средства:

- на суше: упражнения с резиновыми амортизаторами; упражнения для совершенствования старта и поворота; упражнения для развития гибкости

пловцов: «выкруты» рук, приседания в брасс и пр.; имитационные упражнения для совершенствования плавания различными способами; гимнастика для пловцов.

- в воде: упражнения кролем, кролем на спине, брассом и дельфином по элементам с использованием плавательного инвентаря: ласты, доски, колобашки, лопатки; упражнения кролем, кролем на спине, брассом и дельфином в полной координации с согласованием движений и дыхания; простые и спортивные старты и повороты всеми стилями плавания; упражнения комплексным плаванием, старт и повороты в нем; эстафетное плавание; упражнения для развития скоростных способностей: плавание дистанций 25, 50, 100 метров на время всеми способами; упражнения для развития выносливости: плавание дистанции от 200 метров на время кролем; плавание дистанций от 50 метров любым способом, в зависимости от индивидуальных способностей обучающегося, на соревнованиях.

Тактическая и психологическая подготовка

Для решения задач тактико-психологической подготовки используются следующие главные средства:

- практические занятия для формирования психического потенциала обучающихся в процессе регулярных тренировок: сознательное отношение к выполнению упражнений; устойчивость волевого усилия на длинных дистанциях и максимальной мобилизации при плавании коротких отрезков; соревновательные старты в условиях жесткой конкуренции с целью приобретения навыков соревновательной борьбы, повышения уровня стрессоустойчивости;
- практические занятия для развитие интеллектуальных способностей обучающихся (мышление, восприятие, внимание и пр.): игры, викторины, спортивные и подвижные игры.

Инструкторская и судейская практика

С целью возможности применения обучающимися знаний, умений, навыков на практике назначаются помощники педагога и выдается задание: провести разминку с группой на суше; объяснить правила и показать способы выполнения упражнений на воде; выступить в роли судьи (стартера, хронометриста, судьи на повороте) на соревновательных занятиях в группах.

1.4. Планируемые результаты

По итогам обучения по программе воспитанники должны знать:

- правила техники безопасности;
- основы здорового образа жизни;
- терминологию плавания.

Должны уметь:

- плыть технически правильно способами: кроль на спине, брасс, кроль на груди;
- технически правильно выполнять старт с тумбочки и старт на спине, поворот;
- плыть дистанции 50 – 100 метров, с учетом индивидуальной специализации и физических способностей, по нормативу 2-го юношеского разряда (Приложение 1).

В результате занятий по программе у детей должны быть сформированы физические качества: выносливость, скорость, сила, гибкость, координация; морально-волевые качества: воля к победе, самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность, целеустремленность.

На протяжении обучения по программе дети могут приобрести интерес к профессии инструктора, тренера по плаванию, педагога по физической культуре и спорту.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Продолжительность каникул
1	01.09	30.06	40	120	01.07 – 31.08
2	01.09	30.06	40	120	01.07 – 31.08
3	01.09	30.06	40	120	01.07 – 31.08

2.2. Условия реализации программы

Эффективность реализации программы в значительной степени определяется полноценным материально-техническим обеспечением процесса высококачественным инвентарем, оборудованием. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений организацией, осуществляющей физическую подготовку детей: наличие спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие

медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

Материально-техническое обеспечение

Характеристика помещений: плавательный бассейн с разделительными дорожками и стартовыми тумбочками на 4 дорожки по 25м, тренажерный зал 10 м x 6 м.

Перечень оборудования и инвентаря:

- зал игровых видов спорта, 28м x 16 м – 1 шт;
- стадион с беговой дорожкой на 400 метров – 1шт;
- шведские стенки – 2 шт;
- гантели 2 кг – 10 шт;
- утяжелители для ног 2 кг – 10 шт;
- скакалки - 20 шт;
- обручи - 3 шт;
- эспандеры - 10 шт;
- доски плавательные - 20 шт;
- колобашки - 20 шт;
- ласты - 23 пары;
- лопатки гребные - 20 пар;
- тормозные пояса - 15 шт;
- секундомер – 1 шт;
- свисток – 1 шт.

Информационное обеспечение:

- компьютер с выходом в Интернет – 1 шт;
- соревновательное табло – 1 шт.

Кадровое обеспечение:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих реализацию Программы, должен соответствовать требованиям, определенным «Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих» (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»), утвержденным приказом от 26 августа 2010 года № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» и (или) профессиональными стандартами «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», «Тренер-преподаватель».

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материал тестирования, протокол соревнований.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- соревнования;
- контрольные испытания;
- контрольно-переводные экзамены.

1. Контрольные испытания для оценки уровня общей физической подготовленности проводятся два раза в год в соответствии с испытаниями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Приложение 2). Обучающийся выполняет упражнения для оценки скоростных, силовых способностей, выносливости и гибкости. Результаты ОФП фиксируются в протоколах (Таб. 1). Итоговая оценка общей физической подготовленности выставляется по пятибалльной шкале, руководствуясь следующими критериями:

- 5 баллов — норматив сдан на золотой знак ГТО;
- 4 балла — норматив сдан на серебряный знак ГТО;
- 3 балла — норматив сдан на бронзовый знак ГТО;
- 2 балла — норматив сдан без знака ГТО;
- 1 балл — обучающийся не выполняет контрольное задание или нарушает правила выполнения упражнения.

2. В ДСООЦ разработана и утверждена система квалификационных соревнований для оценки качества обучения и достижений обучающихся за каждую учебную четверть. Оценка результатов учащихся производится по таблице переводных нормативов разработанной и утвержденной в МБУДО ДООСЦ (Таб. 2, 3). Соревнования являются важнейшей частью подготовки пловцов, способствуют развитию необходимых личностных качеств спортсмена. Результаты фиксируются в итоговых протоколах соревнований (Таб. 4). Основным критерием уровня спортивной подготовленности обучающихся является результат в плавании на соревнованиях в течение учебного года.

3. Контрольные испытания для оценки уровня технической подготовленности обучающихся проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла. Испытуемый проплывает заданную дистанцию без учета времени технически правильно, с выполнением старта и поворота, оценивается визуально педагогом по критериям, разработанными ведущим специалистом в области теории и методики спортивного плавания, профессором Л.П. Макаренко (Таб. 5).

Результат итоговой аттестации за год фиксируется в протоколе (Таб. 6).

2.4. Оценочные материалы

Таблица 1. Протокол тестирования по ОФП

№	ФИО	Ступень ГТО	Бег 30, 60 м		Силовая гимнастика		Наклон вперед на скамье		Бег 500, 1000, 1500 м		Оцен ка ¹	Ур. под. ²
			рез.	знак	рез.	знак	рез.	знак	рез.	знак		
1												
2												
3												
4												
5...												

Оценка¹ – среднеарифметическое

Уровень подготовки² – 4,75-5 высокий, 4-4,5 выше среднего, 3,5-3,75 средний, 3-3,25 низкий, 2-1 не сдан

Таблица 2. Переводные нормативы для мальчиков

Группа	Лет	в/с			спина			брасс			баттерфляй.			комплексное плавание			Дистан.
Оценка		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	
ОФП-1	8	55,0	1.00	1.10	1.00	1.05	1.15	Плыть на ногах технически правильно						--	--	--	50
ОФП-2	9	45,0	50,0	58,0	51,0	56,0	1.03	55,0	1.00	1.07	55,0	1.00	1.07	1.54	2.04	2.15	50
ОФП-3	10	39,0	44,0	52,0	47,0	52,0	1.00	50,0	55,0	1.03	45,0	55,0	1.04				50
		1.30	1.38	1.48	1.45	1.53	2.03	1.54	2.02	2.12	---	---	---	1.42	1.55	2.05	100

Таблица 3. Переводные нормативы для девочек

Группа	Лет	в/с			спина			брасс			баттерфляй.			комп.			Дистан.
Оценка		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	
ОФП-1	8	59,0	1.05	1.15	1.05	1.10	1.20	Плыть на ногах технически правильно									50
ОФП-2	9	48,0	53,0	1.03	57,0	1.02	1.12	1.01	1.06	1.16	1.01	1.06	1.16	2.04	2.12	2.25	50
ОФП-3	10	43,0	48,0	0.58	49,0	54,0	1.04	54,0	59,0	1.09	53,0	58,0	1.08				50
		1.35	1.45	1.55	1.45	1.55	2.05	1.54	2.04	2.14				1.40	1.50	2.00	100
		1.12	1.17	1.25	1.21	1.27	1.37	1.30	1.36	1.45	1.24	1.30	1.38	3.00	3.13	3.26	100

Таблица 4. Итоговый протокол соревнований

№ п/п	Фамилия имя обучающегося	год рождения	результат	разряд	оценка	Ф.И.О. педагога
Дист	100м комплекс девочки					
1		2010	1.26,04	3		
2		2012	1.30,76	3		
3		2012	1.33,72	3		
Дист	50м в/с девочки					
1		2014	48,20	2ю		
3		2014	48,59	2ю		
4		2013	50,66	3ю		

Таблица 5. Критерии технической подготовленности

Баллы	Критерии
5 баллов	Пловец правильно выполняет все элементы техники: положение тела в воде обтекаемое и уравновешенное; гребки руками эффективные, продвижение вперед от гребков отличное; ноги выполняют движения правильно и помогают движениям руками; дыхание ритмичное, вдох выполняется своевременно; в целом движения можно охарактеризовать как непринужденные, свободные.
4 балла	У пловца отмечаются небольшие ошибки в выполнении отдельных элементов движений или в их согласовании — при хорошем продвижении вперед, отсутствии напряженности и скованности.
3 балла	У пловца отмечаются существенные ошибки в выполнении отдельных элементов техники или в их согласовании; продвижение вперед с помощью гребков — среднее по величине; заметна излишняя мышечная напряженность.
2 балла	Пловец выполняет отдельные элементы техники с грубыми ошибками; движения скованные, продвижение вперед неэффективное.
1 балл	Пловец не проплывает до конца контрольный отрезок или нарушает правила соревнований, регламентирующие плавание данным способом.

Таблица 6. Итоговая аттестация

№	ФИО	Год рожд.	ОФП	Лучший результат	ТП	Итоговая оценка ¹	Уровень подготовленности ²
			оценка	оценка			
1							
2...							

Оценка¹ – среднеарифметическое

Уровень подготовленности² – 4,75-5 высокий, 4-4,5 выше среднего, 3,5-3,75 средний, 3-3,25 низкий, 2-1 не сдано

Лучший рез* - учитывается лучший результат на соревнованиях и оценивается в соответствии с таб. 2, 3.

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: группы могут быть сформированы из обучающихся разного возраста и пола, состав группы постоянный.

Форма обучения: очно.

Методы обучения – словесные: описание, объяснения, рассказ, разбор, указание, команды и распоряжения, подсчёт; наглядные методы: показ упражнений и техники плавания, демонстрация видеоматериалов, жестикуляции; практические методы: метод упражнения, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательный метод, игровой метод, непосредственная помощь педагога. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включаются: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Основные формы организации учебного занятия: урочная форма – групповое занятие, теоретическое занятие, товарищеские состязания; внеурочная форма – соревнования различных уровней, домашнее задание.

Педагогические технологии

1. технология разноуровневого обучения,
2. технология игрового обучения;
3. технология группового обучения;

Алгоритм учебного занятия:

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новая тема, или задание объясняется просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в

соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода. Особо внимательно выявляются индивидуальные особенности обучающихся при обучении технике плавания и тактических действий, при этом предъявляются одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

2.6. Список использованной литературы

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И. С. Барчуков; под общ. Ред. Г.В. Барчуковой. – 4-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2015.
2. Викулов А.Д. Плавание: учеб. Пособие для студ. Высших учебных заведений / А.Д. Викулов. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. Учреждений высш. Образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 14-е издание, стер.: Издательский центр «Академия», 2017. – 496с. – (Сер. Бакалавриат).
4. Теория и методика плавания: учебник для студ. Учреждений высш. Проф. Образования / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 320с. – (Сер. Бакалавриат).

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание (ФССП) № 28556 от 28 мая 2013 года.
6. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание, первые шаги в спорте / Н.Ж. Булгакова. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002.
7. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И. С. Барчуков; под общ. Ред. Г.В. Барчуковой. – 4-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2015.
8. Чертов Н.В.: Электронный учебник – ПЛАВАНИЕ
http://sport.sfedu.ru/smimng_book_online/modul_6.html

Приложение 1

ТАБЛИЦА РАЗРЯДНЫХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ МУЖЧИН:

1. Плавание в бассейне 25м (минут, секунд, долей секунд)

Вид	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
50м (вольный стиль)	21,29	22,65	23,40	24,65	27,05	29,25	35,25	45,25	55,25
100м (вольный стиль)	47,05	50,40	53,70	57,10	1:03,5	1:11,0	1:23,5	1:43,5	2:03,5
200м (вольный стиль)	1:44,25	1:51,75	1:58,25	2:06,5	2:21,0	2:39,5	3:05,0	3:45,0	4:25,0
400м (вольный стиль)	3:42,57	3:59,0	4:11,5	4:28,0	5:03,0	5:44,0	6:40,0	7:36,0	8:32,0
800м (вольный стиль)	7:45,64	8:17,0	8:50,0	9:28,0	11:06,0	12:28,0	14:30,0	16:30,0	18:30,0
1500м (вольный стиль)	14:42,19	15:38,5	17:16,5	18:15,0	20:37,5	23:37,5	27:40,0	31:40,0	35:40,0
50м (на спине)	24,45	26,00	27,55	29,35	32,25	35,75	41,75	51,75	1:01,75
100м (на спине)	52,48	57,40	1:00,8	1:04,8	1:13,0	1:21,5	1:34,0	1:56,5	2:16,5
200м (на спине)	1:54,41	2:05,55	2:12,25	2:20,0	2:37,0	2:57,0	3:25,0	4:11,0	4:51,0
50м (брасс)	26,87	28,45	30,00	31,85	35,25	38,75	45,25	55,25	1:05,25
100м (брасс)	58,98	1:03,4	1:07,3	1:11,8	1:20,5	1:28,5	1:44,5	2:03,5	2:23,5
200м (брасс)	2:08,35	2:19,25	2:27,25	2:37,25	2:56,5	3:19,5	3:52,0	4:25,0	5:05,0
50м (баттерфляй)	22,87	24,15	25,15	27,15	30,25	33,25	38,25	48,25	58,25
100м (баттерфляй)	50,66	54,4	58,4	1:01,9	1:10,5	1:20,5	1:30,5	1:49,5	2:09,5
200м (баттерфляй)	1:53,47	2:03,75	2:10,75	2:18,75	2:37,5	2:58,0	3:22,0	3:57,0	4:37,0
100м (комплексное плавание)	52,74	56,9	1:01,9	1:05,9	1:14,0	1:24,0	1:35,0	1:54,0	2:14,0
200м (комплексное плавание)	1:56,37	2:06,75	2:14,25	2:22,75	2:41,0	3:05,0	3:30,0	4:05,0	4:45,0
400м (комплексное плавание)	4:09,38	4:31,0	4:46,0	5:05,0	5:46,0	6:34,0	7:29,0	8:25,0	9:21,0

ТАБЛИЦА РАЗРЯДНЫХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ ЖЕНЩИН:

1. Плавание в бассейне 25м (минут, секунд, долей секунд)

Вид	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
50м (вольный стиль)	24,19	25,95	26,75	28,05	30,75	32,75	39,75	49,75	59,25
100м (вольный стиль)	52,66	56,4	1:00,4	1:04,24	1:11,8	1:19,5	1:33,5	1:53,5	2:12,5
200м (вольный стиль)	1:54,74	2:04,25	2:12,55	2:21,25	2:37,0	2:55,0	3:26,0	4:06,0	4:44,0
400м (вольный стиль)	4:01,47	4:23,0	4:38,0	4:56,0	5:37,0	6:21,0	7:32,0	8:43,0	9:54,0
800м (вольный стиль)	8:16,54	9:00,0	9:34,0	10:15,0	11:46,0	13:19,0	16:04,0	18:34,0	21:04,0
1500м (вольный стиль)	16:02,75	17:22,5	18:31,5	20:14,5	22:44,5	26:07,5	30:15,0	34:20,0	38:30,0
50м (на спине)	27,56	28,85	30,05	31,75	36,75	40,75	47,25	57,25	1:07,25
100м (на спине)	58,91	1:04,0	1:08,9	1:13,4	1:21,5	1:31,5	1:45,5	2:08,5	2:28,5
200м (на спине)	2:06,59	2:18,75	2:26,75	2:35,75	2:55,0	3:17,0	3:51,0	4:36,0	5:16,0
50м (брасс)	30,62	32,65	34,45	36,15	40,25	44,25	51,75	1:01,75	1:11,75
100м (брасс)	1:06,06	1:12,4	1:16,4	1:21,4	1:30,0	1:42,0	2:06,5	2:16,5	2:37,5
200м (брасс)	2:22,76	2:35,25	2:44,25	2:54,75	3:15,0	3:40,0	4:17,0	4:52,0	5:34,0
50м (баттерфляй)	25,64	27,50	28,65	31,15	33,75	36,75	43,75	53,75	1:03,75
100м (баттерфляй)	56,81	1:01,9	1:05,4	1:09,9	1:19,5	1:30,5	1:42,5	2:01,5	2:21,5
200м (баттерфляй)	2:06,17	2:17,75	2:25,25	2:35,25	2:56,0	3:19,0	3:46,0	4:22,0	5:02,0
100м (комплексное плавание)	59,9	1:04,9	1:09,9	1:14,9	1:24,0	1:35,0	1:47,0	2:06,0	2:46,0
200м (комплексное плавание)	2:09,31	2:21,75	2:30,25	2:39,75	3:00,0	3:26,0	3:55,0	4:31,0	5:11,0
400м (комплексное плавание)	4:33,76	5:01,0	5:18,5	5:40,0	6:24,0	7:17,0	8:18,0	9:29,0	10:40,0



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ВСЕРОССИЙСКОГО
КОМПЛЕКСА ГТО

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения
		Мальчики		Девочки				
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	Скоростно-силовые возможности
	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	Гибкость
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	



Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения	
		Мальчики			Девочки				
Обязательные испытания (тесты)									
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Выносливость	
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55		
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18		
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	Сила	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-		
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12		
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	Гибкость	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9		



Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения	
		Мальчики			Девочки				
Обязательные испытания (тесты)									
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности	
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	Выносливость	
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19		
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45		
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила	
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13		
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость	