

Управление образования  
администрации муниципального образования Юрьев-Польский район

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО ДООСЦ

С.А.С. Гукалов

« 11 » сентября 2025 г.

ПРИНЯТО:

Решением педагогического Совета

Протокол от « 11 » 07 2025 г. № 2

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ»**



Для детей 10 – 15 лет

Срок реализации 5 лет

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 образовательных 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»,
- Устав 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 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 и подростков, 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. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Данная программа вносит изменения в режим образовательного процесса обучения плаванию в плане:

- усиления индивидуальной работы совершенствования навыков выполнения технических приемов и их способов;
- уровень физической и технической подготовленности адаптированы к условиям учреждения.

**Адресатом программы** являются обучающиеся 10 – 15 лет, не имеющие ограничений возможностей здоровья, имеющие желание и возможность заниматься плаванием, как видом спорта. В объединение «спортивное плавание» (далее объединение) принимаются дети, достигшие 10ти летнего возраста на этап специальной физической подготовки, выполнившие норматив по плаванию не ниже 2-го юношеского разряда (Приложение 1). Объединение сформировано в группы обучающихся разных возрастных категорий, состав групп постоянный.

**Объем и сроки освоения:** Срок освоения программы рассчитан на 5 лет, объем – 1180 часов.

**Форма обучения:** очная.

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

**Режим 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	10 – 13 лет	СФП	360	9	4
4 - 5	14 – 15 лет		400	10	5

## 1.2. Цели и задачи

Цель программы - реализация образовательного процесса на этапах многолетней подготовки пловцов, итогом которой является подготовка спортсменов к выступлению на соревнованиях, достижение спортивных результатов, профессиональное самоопределение в области спорта.

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, совершенствование навыков спортивного плавания для достижения спортивных результатов и профессионального самоопределения в области спорта.

## 1.3. Содержание программы

Учебный план (в часах)

Раздел подготовки	Год обучения				
	1	2	3	4	5
1. Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6
2. Общая физическая подготовка	115	115	115	84	84
3. Специальная физическая подготовка	118	118	118	196	196
4. Техническая подготовка	104	104	104	94	94
5. Тактическая и психологическая подготовка	15	15	15	17	17
6. Инструкторская и судейская практика	2	2	3	3	3
<b>Общее количество часов</b>	<b>360</b>	<b>360</b>	<b>360</b>	<b>400</b>	<b>400</b>

## **Содержание учебного плана**

### **Теоретическая подготовка**

История развития плавания в мире и в России. Достижения пловцов России на мировой арене. Гигиена и санитария. Нравственные и волевые качества спортсмена. Понятия об утомлении и переутомлении. Основные сведения о технике плавания, о ее значении для роста спортивного мастерства. Соревнования, как важнейшее средство спортивной подготовки. Основные понятия о врачебном контроле.

Спортивные сооружения для занятий плаванием и их состояние. Углубленное изучение правил гигиены и санитарии. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Анализ техники изучаемых упражнений в плавании. О соединении технической и физической подготовки. Правила проведения соревнований. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение.

### **Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Общеразвивающие упражнения с предметами. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты.

### **Специальная физическая подготовка**

#### **Упражнения для развития выносливости**

На суше:

- упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями продолжительностью не более 15 мин, работа с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах с грузами, скользящие наклонные скамейки, тележки (для всех возрастов).

В воде:

- для развития общей выносливости безостановочное плавание от 30 мин до 60 мин 800 – 2000 м (для всех возрастов);

- для развития аэробной и анаэробной выносливости используются 3 базовых аэробных зоны (для подготовленных пловцов возраста от 14 лет и старше):

- 1) низко интенсивная аэробная зона (А-1 и А-2);
- 2) зона ПАНО (порог анаэробного развития);
- 3) зона МПК (максимальное потребление кислорода).

- дистанционные серии (для всех возрастов)

- интервальные серии - варьируются следующие показатели тренировки: объем; длина отрезка; интенсивность; кол-во отрезков; интервал отдыха; способ и вид плавания (для всех возрастов).

#### 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; водное поло; упражнения с плаванием отрезков до 25 - 50 м в максимальном темпе; 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 силы

На суше:

- упражнения с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения на блочных аппаратах с грузами (величина отягощения подбирается с учетом возраста); скользящие наклонные скамейки, передвигающиеся тележки, прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, прыжки; метания, упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка и перекладина).

В воде:

- плавание в лопатках, ластах, плавание на привязи, плавание с тормозными поясами, выполнение стартов и прыжков в воду с отягощениями.

#### 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.

В воде:

- плавание различными способами с акцентом на выполнении определенных элементов движений с максимальной амплитудой.

Упражнения для развития координационных способностей

На суше:

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

В воде:

- водное поло, плавание отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости, использование гребковых движений из синхронного плавания.

### **Техническая подготовка**

Закрепление и дальнейшее совершенствование навыка плавания кролем, кролем на спине, баттерфляем, брассом, комплексным плаванием, спортивных стартов с тумбочки всеми стилями плавания, выполнения поворотов всеми стилями плавания, выполнения финиша (касания бортика бассейна) всеми стилями плавания, эстафетного плавания. Подготовка к соревновательной деятельности: упражнения избранного стиля плавания (в зависимости от физических и физиологических способностей пловца) для закрепления навыка плавания.

Расширение диапазона вариативности техники действия для целесообразного выполнения его в различных условиях, в том числе при максимальных проявлениях физических качеств: упражнения для развития и совершенствования общей и специальной выносливости; дистанционные серии; интервальные серии. Завершение индивидуализации техники действия в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей и её дальнейшее совершенствование на основе развития физических качеств.

### **Тактическая и психологическая подготовка**

Изучение опыта ведущих пловцов, взаимодействие тренера и обучающихся в процессе занятия и анализ проделанной работы. Формирование психического потенциала занимающихся в процессе регулярных тренировок. Относительно равномерное плавание дистанции (наиболее энергетически экономный вариант); относительно быстрое начало

дистанции с продолжительным стартовым ускорением и дальнейшее лидирование; относительно медленное начало дистанции с финишным ускорением; с ускорениями по ходу дистанции, включая стартовое, финишное, или без них (наиболее сложный и энергетически неэкономный вариант). Развитие интеллектуальных способностей спортсменов (мышление, восприятие, внимание и пр.). Упражнения для развития специализированных восприятий «чувства воды», «чувства времени», «чувства темпа», «чувства развиваемых усилий.

Совершенствование психического потенциала и волевых качеств 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; выдержка в конфликтных ситуациях, находчивость в неожиданных и сложных ситуациях.

### **Инструкторская и судейская практика**

Составление комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке, проведение по ним занятий с группой учащихся совместно с тренером. Ознакомление учащихся с правилами ведения протокола соревнований. Судейство совместно с тренером учебных и клубных соревнований в качестве помощника судьи на бортике, помощника секретаря, помощника хронометриста. Организация и проведение соревнований между группами. Самостоятельное судейство в качестве помощника судьи на бортике, помощника секретаря, помощника хронометриста.

## **1.4. Планируемые результаты**

По итогам обучения по программе воспитанники должны знать:

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

Должны уметь:

- плыть технически правильно всеми способами: баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди;
- технически правильно выполнять спортивный старта с тумбочки и старт на спине, спортивный поворот;
- анализировать и оценивать тренировочную и соревновательную деятельность;



- судить соревнования по плаванию;
- плыть разнообразные дистанции, с учетом индивидуальной специализации и физических способностей, по нормативам спортивных разрядов.

В результате занятий по программе у детей должны быть сформированы и развиты 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	160	01.07 – 31.08
2	01.09	30.06	40	160	01.07 – 31.08
3	01.09	30.06	40	160	01.07 – 31.08
4	01.09	30.06	40	200	01.07 – 31.08
5	01.09	30.06	40	200	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 х 6 м.

Перечень оборудования и инвентаря:

- зал игровых видов спорта, 28м х 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».

### 2.3. Формы аттестации

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

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, , результаты соревнований, спортивных фестивалей, квалификационная книжка спортсмена.

Контрольно-переводные нормативы

Основанием для перевода из одной группы в другую является:

- выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической, технической и плавательной подготовке не менее 70% (показатели занимающихся должны соответствовать тому этапу подготовки, который они заканчивают).

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.

## 2.4. Оценочные материалы

Таблица 1. Протокол тестирования ОФП

№	ФИО	Ступень ГТО	Бег 30, 60 м		Силовая гимнастика		Наклон вперед на скамье		Бег 1000, 1500, 2000 м		Оценка <sup>1</sup>	Ур. под. <sup>2</sup>
			рез.	знак	рез.	знак	рез.	знак	рез.	знак		
1												
2												
3												
4												
5...												

Оценка<sup>1</sup> – среднеарифметическое

Уровень подготовленности<sup>2</sup> – 4,75-5 высокий, 4-4,5 выше среднего, 3,5-3,75 средний, 3-3,25 низкий, 2-1 не сдано

Таблица 2. Переводные нормативы для мальчиков

Год	в/с			спина			басс			баттерфляй			комплексное плавание 100/200 м			Дист.
оценка	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	
1	36,0	41,0	47,0	42,0	47,0	55,0	45,0	50,0	58,0	40,0	45,0	53,0	1.33	1.40	1.50	50
	1.22	1.30	1.40	1.34	1.40	1.48	1.44	1.50	1.58	1.35	1.42	1.52	3.25	3.40	3.56	100
2	31,0	36,0	42,0	37,0	42,0	50,0	40,0	45,0	53,0	35,0	40,0	50,0	1.24	1.32	1.42	50
	1.13	1.21	1.31	1.24	1.32	1.40	1.31	1.40	1.48	1.30	1.36	1.45	3.05	3.25	3.40	100
3	28,5	31,5	36,5	34,0	37,0	42,0	37,0	40,5	45,5	33,0	36,0	41,0	1.19	1.25	1.35	50
	1.06	1.13	1.21	1.17	1.24	1.32	1.24	1.31	1.40	1.21	1.28	1.38	2.53	3.05	3.25	100
4	27,0	29,0	33,0	32,0	32,0	36,0	35,0	37,5	41,5	30,5	32,5	36,5	1.14	1.19	1.27	50
	1.02	1.07	1.15	1.13	1.18	1.26	1.20	1.24	1.30	1.10	1.18	1.28	2.41	2.51	3.07	100
5	26,0	27,5	31,0	30,7	32,2	36,0	33,5	35,0	39,0	28,7	30,2	34,5	1.10	1.14	1.22	50
	0.59	1.03	1.10	1.09	1.13	1.21	1.16	1.20	1.28	1.06	1.10	1.20	2.32	2.40	2.56	100

Таблица 3. Переводные нормативы для девочек

Год	в/с			спина			басс			баттерфляй.			комплексное плавание 100/200 м			Дист.
оценка	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	
1	39,0	44,0	52,0	47,0	52,0	1.00	52,0	57,0	1,05	44,0	49,0	57,0	1.35	1.40	1.50	50
	1.25	1.34	1.44	1.38	1.47	1.57	1.49	1.58	2.08	1.47	1.57	2.07	3.40	3.56	4.12	100
2	33,0	38,0	44,0	41,0	46,0	54,0	44,0	49,0	57,0	37,0	42,0	50,0	1.30	1.34	1.44	50
	1.19	1.26	1.36	1.32	1.39	1.49	1.42	1.49	2.00	1.38	1.47	1.57	3.26	3.40	3.56	100
3	31,7	34,7	39,7	38,7	42,7	47,7	42,2	46,2	52,0	35,2	38,2	44,0	1.25	1.30	1.40	50
	1.15	1.21	1.29	1.27	1.34	1.42	1.36	1.43	1.51	1.30	1.37	1.47	3.13	3.26	3.42	100
4	30,7	32,7	35,7	36,7	38,7	41,7	40,2	42,5	46,5	33,7	36,2	40,2	1.21	1.25	1.30	50
	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
5	29,5	31,0	34,5	33,7	35,2	38,7	38,2	40,0	44,0	32,5	34,5	38,5	1.18	1.21	1.26	50
	1.07	1.11	1.1	1.17	1.21	1.27	1.25	1.30	1.39	1.19	1.24	1.30	2.50	3.00	3.16	100

Таблица 4. Итоговый протокол соревнований

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

Оценка\* – в соответствии с таблицами 2 и 3 «переводные нормативы»

Таблица 5. Протокол тестирования СФП

№	ФИО	Год рожд.	50 м в/с		100 м в/с		100 м к/п		200 к/п		Оцен ка <sup>1</sup>	Ур. под. <sup>2</sup>
			рез.	разр.	рез.	разр.	рез.	разр.	рез.	разр.		
1												
2...												

Оценка<sup>1</sup> – в соответствии с таблицами 2 и 3 «переводные нормативы»

Уровень подготовленности<sup>2</sup> – 4,75-5 высокий, 4-4,5 выше среднего, 3,5-3,75 средний, 3-3,25 низкий, 2-1 не сдано

Таблица 6. 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 7. Итоговая аттестация

№	ФИО	Год рожд.	ОФП	СФП	ТП	Итоговая оценка <sup>1</sup>	Уровень подготовленности <sup>2</sup>
			оценка	оценка	оценка		
1							
2...							

Итоговая оценка<sup>1</sup> – среднеарифметическое

Уровень подготовленности<sup>2</sup> – 4,75-5 высокий, 4-4,5 выше среднего, 3,5-3,75 средний, 3-3,25 низкий, 2-1 не сдано

## 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 включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальной 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. В целях реализации программы обучения плаванию в образовательной деятельности используют педагогические технологии, например:

- ✓ здоровьесберегающие,
- ✓ игровые технологии,
- ✓ технологии создания ситуации,
- ✓ технология успеха.

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 основной 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/smiming\\_book\\_online/modul\\_6.html](http://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_6.html).



## РАЗРЯДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ МУЖЧИН

*Плавание в бассейне 25м (минут, секунд, долей секунд)*

Вид	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
<b>50м (вольный стиль)</b>	21,29	22,65	23,40	24,65	27,05	29,25	35,25	45,25	55,25
<b>100м (вольный стиль)</b>	47,05	50,40	53,70	57,10	1:03,5	1:11,0	1:23,5	1:43,5	2:03,5
<b>200м (вольный стиль)</b>	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
<b>400м (вольный стиль)</b>	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
<b>800м (вольный стиль)</b>	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
<b>1500м (вольный стиль)</b>	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
<b>50м (на спине)</b>	24,45	26,00	27,55	29,35	32,25	35,75	41,75	51,75	1:01,75
<b>100м (на спине)</b>	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
<b>200м (на спине)</b>	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
<b>50м (брасс)</b>	26,87	28,45	30,00	31,85	35,25	38,75	45,25	55,25	1:05,25
<b>100м (брасс)</b>	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
<b>200м (брасс)</b>	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
<b>50м (баттерфляй)</b>	22,87	24,15	25,15	27,15	30,25	33,25	38,25	48,25	58,25
<b>100м (баттерфляй)</b>	50,66	54,4	58,4	1:01,9	1:10,5	1:20,5	1:30,5	1:49,5	2:09,5
<b>200м (баттерфляй)</b>	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
<b>100м (комплексное плавание)</b>	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
<b>200м (комплексное плавание)</b>	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
<b>400м (комплексное плавание)</b>	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

## РАЗРЯДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН

*Плавание в бассейне 25м (минут, секунд, долей секунд)*

Вид	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
<b>50м (вольный стиль)</b>	24,19	25,95	26,75	28,05	30,75	32,75	39,75	49,75	59,25
<b>100м (вольный стиль)</b>	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
<b>200м (вольный стиль)</b>	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
<b>400м (вольный стиль)</b>	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
<b>800м (вольный стиль)</b>	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
<b>1500м (вольный стиль)</b>	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
<b>50м (на спине)</b>	27,56	28,85	30,05	31,75	36,75	40,75	47,25	57,25	1:07,25
<b>100м (на спине)</b>	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
<b>200м (на спине)</b>	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
<b>50м (брасс)</b>	30,62	32,65	34,45	36,15	40,25	44,25	51,75	1:01,75	1:11,75
<b>100м (брасс)</b>	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
<b>200м (брасс)</b>	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
<b>50м (баттерфляй)</b>	25,64	27,50	28,65	31,15	33,75	36,75	43,75	53,75	1:03,75
<b>100м (баттерфляй)</b>	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
<b>200м (баттерфляй)</b>	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
<b>100м (комплексное плавание)</b>	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
<b>200м (комплексное плавание)</b>	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
<b>400м (комплексное плавание)</b>	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 СОДВИЖНЫХ  
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ОПЕРАТОР  
ВСЕРОССИЙСКОГО  
КОМПЛЕКСА ГТО

**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, прик- ладные 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



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







**ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость



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

### ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость