

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ МО ГО «ВОРКУТА»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ» Г. ВОРКУТЫ**

**РЕКОМЕНДОВАНО**

Педагогическим советом

От 25.05.2022 г.

Протокол № 6

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора

МУДО «ДТДиМ»

г. Воркуты

от 25.05.2022 № 632

Е. Н. Прокопчик



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«ПЛАВАНИЕ»**

**Срок реализации:** 10 лет

**Возраст учащихся:** 7 – 18 лет

**Автор-составитель:** Шелудько Ольга

Владимировна, педагог дополнительного  
образования

**Рецензент:** Панина С.А., старший методист МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты

Воркута

2020

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Плавание» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Цель программы** - развитие и совершенствование физических качеств, двигательных способностей учащихся через занятия плаванием их мотивация к достижению высоких результатов и профессиональная ориентация.

### **Образовательные задачи:**

- изучать историю развития плавания;
- формировать представление о роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- обучать необходимым теоретическим знаниям о спортивной подготовке и тренировочном процессе;
- обучать системе тренировок, алгоритму подготовки к соревнованиям по плаванию;
- обучать технике и тактике плавания, стартов, поворотов;
- обучать правилам дыхания при физических нагрузках;
- обучить основам инструкторской и судейской деятельности;
- обучать свободно, владеть спортивной терминологией;
- обучать навыкам самостоятельной разработки и проведения отдельных блоков занятия;
- обучать правилам соревнований по плаванию.

### **Развивающие задачи:**

- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать физические качества: координация, гибкость, сила, выносливость и двигательные навыки;
- развивать навыки находить, анализировать, и применять необходимую информацию в области физической культуры и спорта;
- развивать коммуникативную компетенцию: умение взаимодействовать со сверстниками и другими людьми.

### **Воспитательные задачи:**

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом.

В Программе определена система организации воспитательной работы, направленной на формирование у учащихся патриотизма и гражданственности, уважения к закону и правопорядку, человеку труда, старшему поколению, семейным ценностям, бережному отношению к культурному и историческому наследию Отечества, к окружающей среде и собственному здоровью.

Механизм реализации воспитательного компонента заложен в Программе воспитания (Приложение № 17), состоящей из семи актуальных модулей, разработанных на основе взаимодействия всех участников образовательного процесса, в соответствии с ежегодным Общероссийским примерным календарным планом воспитательной работы и рабочей Программой Воспитания МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты.

### **Нормативные документы и источники**

Данная Программа разработана с учетом следующих нормативных документов:

1. Ф  
Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. К  
Концепцией развития дополнительного образования (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
3. П  
Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

4. П  
приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125  
«Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
5. П  
приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;
6. П  
приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 № 41 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание»
7. 3  
закон 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» закрепил приоритет общечеловеческих ценностей в осуществлении воспитания и ориентирует на обеспечение самоопределения личности, создании условий для ее самореализации.
- В основу программы легли концептуальные идеи основоположников теории и методики спортивного плавания:
- Булгаковой Н.Ж., Попова О.И. и Распоповой Е.А. Теория и методика плавания. – М.: Физическая культура и спорт, 2014. - 319
  - Терри Лафлина (Как рыба в воде);
  - Козлова А.В. (Плавание: методические рекомендации)
- Психолого-педагогический аспект** программы основывается, прежде всего, на трудах:
- Д. Б. Эльконина, Л. С. Выготского (развивающее обучение с учетом возрастных особенностей и зон ближайшего развития);

- Е. П. Ильина (психология физического воспитания);
- К. Роджерса (некритическое гуманное отношение к внутреннему миру каждого ребенка);
- Г.Д. Гарбунова (Психопедагогика спорта).

### **Характеристика программы**

- тип программы: дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная;
- направленность: физкультурно-спортивная;
- вид: модифицированная;

### **Классификация:**

- по целевому ориентиру и уровню сложности – углубленная.
- по сложности: комплексная;
- по характеру деятельности: профессионально-ориентированная;
- по возрастному принципу: разновозрастная.

### **Характеристика вида спорта**

Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Особенность плавания состоит в том, что пловец выполняет движения в условиях водной среды, где тело находится горизонтально, не имея твердой опоры. Вес пловца уравнивается подъемной силой воды, и опорная система разгружается от обычных гравитационных нагрузок, что увеличивает двигательные возможности. Теплопроводность и теплоемкость водной среды, а также ее значительная плотность, повышают теплоотдачу и давление воды на поверхность тела, в результате чего учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ, что в сочетании с физической нагрузкой создает благоприятные условия для совершенствования физических качеств.

Современная система занятий по плаванию обеспечивает пловцам хорошее гармоническое развитие мышечной системы и увеличение силовых

показателей. Это происходит и потому, что занятия в воде чередуются с физическими упражнениями, выполняемыми на суше.

Плавание – олимпийский вид спорта, включенный в программу практически всех спартакиад.

Плавание как вид спорта, характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. Соревнования по спортивному плаванию проводятся в бассейнах стандартных размеров (25 и 50 метров) на дистанции от 50 до 1500 метров, а также на открытой воде в виде заплывов на разные дистанции (5, 10, 25 км). Побеждает пловец (команда), первым пришедший к финишу. Саму дистанцию преодолевают различными способами, строго регламентированными правилами соревнований.

К спортивным способам плавания относятся: вольный стиль (кроль на груди), баттерфляй (дельфин), плавание на спине (кроль на спине), брасс. Нормативным документом, определяющим порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации, является Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

Данная программа направлена на наиболее полную реализацию двигательной потребности ребёнка с сохранением его индивидуальности, физического и психического здоровья.

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

**Актуальность программы** объясняется тем, что в условиях Крайнего Севера обучение данному виду спорта имеет особое значение, так как, дети лишены возможности заниматься плаванием в естественных водоемах из-за суровых климатических условий. В процессе реализации программы учащиеся имеют возможность овладеть всеми способами спортивного и прикладного плавания, выполнить массовые и спортивные разряды, овладеть навыками спортивного судьи и научиться применять эти знания на практике.

Программа имеет углубленный уровень сложности, ориентирована на достижение результатов в плавании и получении учащимися квалификации спортивного судьи. В дальнейшем учащиеся могут продолжить обучение в высшем образовательном учреждении физической культуры и спорта и получить специальность тренер-преподаватель по плаванию.

### **Уровень сложности**

Программа является разноуровневой и имеет два уровня сложности базовый 6 лет и углубленный 4 года.

#### **Базовый уровень сложности (1-6 год обучения)**

##### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка на базовом уровне проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

##### Практическая подготовка (ОФП, СФП, плавательная подготовка)

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах базового уровня являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

Занятия в основном направлены на закрепление и совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду.

Так же на суше применяются следующие основные средства:

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

- для развития выносливости: ходьба, бег, гребля, лыжи, туристские походы, езда на велосипеде, развития быстроты: баскетбол, волейбол, футбол, бег с ускорениями;

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

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

Постепенно, ко второму полугодию, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков, прикладное плавание и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 1 00 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

#### **Задачи подготовки спортсменов 1-го и 2-го года обучения:**

- закрепление техники всех способов плавания, стартов и поворотов;
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;
- развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в



условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;

- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

#### **Задачи подготовки спортсменов 3-го и 4 -го года обучения:**

- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;
- развитие общей выносливости посредством спортивных игр, лыжной подготовки, бега, и других средств, не связанных с плавательными движениями;
- воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания;
- формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;
- развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;
- развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;
- выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации.

#### **Задачи подготовки спортсменов 4-го-5-го годов обучения:**

- развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-й зонах интенсивности, а также средствами других видов спорта;
- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;

- совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам;
- развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;
- воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплывать различные дистанции;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м.

### **Углубленный уровень сложности (7 - 10 год обучения)**

#### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка на углубленном уровне проводится в виде объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а так же получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

#### **Практическая подготовка (ОФП, СФП, плавательная подготовка)**

Учебные занятия охватывают 36 учебных недели, которые составляют три макроцикла: осенне-зимний (18 недель), зимне-весенний (9 недель) и весенне-летний (9 недель).

Целями подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

В воде, в процессе занятий по ОФП, применяются следующие упражнения: плавание различными способами с помощью движений только рук, только ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание с

задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, приемы спасания тонущих, подвижные игры в воде, водное поло. Функциональной базой для повышения уровня развития физических качеств и спортивного совершенствования служат навыки, приобретаемые в других видах спорта. Так же на суше применяются следующие основные средства:

- для развития силы: общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног; прыжки; метания; упражнения, с отягощениями начиная с 11 лет (величина отягощения подбирается с учетом возраста).
- для развития выносливости: ходьба, бег, гребля, лыжи, туристские походы, езда на велосипеде.
- для развития быстроты: баскетбол, волейбол, футбол, бег с ускорениями.
- для развития гибкости: упражнения для повышения подвижности в суставах, движения конечностями и повороты туловища с максимальной амплитудой.
- для развития ловкости: элементы акробатики – кувырки, стойки, перекаты, простые элементы гимнастики на снарядах, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

### **Задачи подготовки для спортсменов этапа углубленного уровня 1-го года обучения.**

- воспитание общей и специальной выносливости посредством плавательных упражнений в 3-4-й зонах интенсивности, а также средствами из других видов силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести и быстрой силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
- изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах, поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;
- развитие адаптационных возможностей посредством применения отдельных тренировочных занятий с большими нагрузками;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

### **Задачи подготовки для спортсменов этапа углубленного уровня 2-го года обучения.**

- развитие специальной силовой выносливости при работе с весом 60-80% от максимального усилия с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы при уменьшенной силе сопротивления движению упражнениями на суше и в воде;
- развитие адаптационных возможностей посредством занятий с жесткими тренировочными режимами, вызывающими глубокую мобилизацию функций организма;
- выбор узкой специализации;
- развитие скоростной выносливости и анаэробных возможностей с помощью плавательных упражнений в 4-й зоне интенсивности;
- развитие общей выносливости посредством объемного плавания в 3-й зоне интенсивности;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

### **Задачи подготовки для спортсменов этапа углубленного уровня 3-го и 4-го года обучения.**

- увеличение суммарного объема тренировочной работы по сравнению с предыдущим годом;
- увеличение тренировочных занятий с большими нагрузками;
- использование на занятиях в большом количестве жестких тренировочных режимов, вызывающих глубокую мобилизацию функций организма;
- расширение соревновательной практики;
- использование дополнительных средств, интенсифицирующих процессы восстановления после напряженных нагрузок;
- обучение приемам саморегуляции психических состояний учащихся, уменьшающих эмоциональную напряженность в тренировочном процессе

путем создания на занятиях жесткой конкуренции и соревновательной обстановки.

### **Адресат программы**

В группы 1-го года обучения базового уровня сложности, зачисляются дети мужского и женского пола не моложе 7 лет, успешно освоившие общеразвивающую программу «Плавание» стартового уровня обучения и программу «Маленький дельфин», сдавшие нормативы, а также на основании добровольно волеизъявления ребенка, медицинского заключения о состоянии физического здоровья.

На 1-й год обучения углубленного уровня сложности зачисляются учащиеся, успешно освоившие программу базового уровня сложности.

### **Срок обучения и режим тренировочной работы**

Данная Программа предоставляет возможность учащимся пройти обучение в течение 10 лет в соответствии с ФГТ в области физической культуры и спорта.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая. Годовой объем работы – 42 учебные недели: 36 недель очных занятий (в рамках учреждения), 6 недель отводится на самоподготовку. Возможна организация спортивно – оздоровительного лагеря или учебно-тренировочного сбора (июнь, июль или август в рамках спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора на выезде или на местах).

В реализации данной программы большое значение имеет четкая организация всего учебно-тренировочного процесса: своевременное начало и качественное проведение занятий, строгое выполнение установленного порядка, правил проведения тренировок, личный, положительный пример педагога, высокая требовательность к себе и учащимся, постоянная забота об их здоровье.

Год	Кратность	Продолжитель	Общее	Количество	Требования к
-----	-----------	--------------	-------	------------	--------------

обучения	занятий в неделю	ность занятий	количество часов в неделю	учащихся/минимальный возраст	спортивной подготовке по окончании учебного года
<b>Базовый уровень</b>					
1-ый год обучения	3	2 часа	6	15-20/7-9 лет	Сдача нормативов по ОФП и СФП, выполнение программы юношеских спортивных разрядов
2-ый год обучения	3	2 часа	6	12-15/8-10 лет	Сдача нормативов по ОФП и СФП, выполнение программы юношеских спортивных разрядов
3-ой год обучения	4	2 часа	8	12-15/9-11 лет	Сдача нормативов по ОФП и СФП, выполнение программы юношеских спортивных разрядов
4-ый год обучения	4	2 часа	8	12-15/9-12 лет	Сдача нормативов по ОФП и СФП, выполнение программы юношеских и спортивных разрядов
5-ый год обучения	5	2 часа	10	12-15/ 10-13 лет	Сдача нормативов по ОФП и СФП, выполнение программы юношеских и спортивных разрядов
6-ой год обучения	5	2 часа	10	12-15/11-14 лет	Сдача нормативов по ОФП и СФП, выполнение программы юношеских и

					спортивных разрядов
<b>Углубленный уровень</b>					
1-ый год обучения	6	2 часа	12	9-12/12-15 лет	Сдача нормативов по ОФП и СФП, выполнение программы спортивных разрядов
2-ой год обучения	6	2 часа	12	9-12/13-16 лет	Сдача нормативов по ОФП и СФП, выполнение программы спортивных разрядов
3-ый год обучения	6	2 часа	14	7-10/14-17 лет	Сдача нормативов по ОФП и СФП, выполнение программы спортивных разрядов
4-ой год обучения	6	2 часа	14	7-10/15-18	Сдача нормативов по ОФП и СФП, выполнение программы спортивных разрядов

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

При наличии отставания, программа может быть реализована в полном объеме за счет укрупнения дидактических единиц.

Родители могут посещать занятия только во время проведения открытых показательных тренировок, либо по согласованию с педагогом.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением педагога на основании комплексной оценки подготовки учащихся:

теоретических знаний, технической и практической подготовленности, личных достижений учащихся.

В процессе обучения все учащиеся проходят 2 раза в год медицинский осмотр по программе министерства здравоохранения Российской Федерации, предусмотренный для допуска к занятиям спортом и допуска к участию в соревнованиях.

### **Продолжительность образовательного процесса**

<b>Год обучения</b>	<b>Часов в год</b>
<b>Базовый уровень сложности</b>	
1 год обучения	252
2 год обучения	252
3 год обучения	336
4 год обучения	336
5 год обучения	420
6 год обучения	420
<b>Углубленный уровень сложности</b>	
1 год обучения	504
2 год обучения	504
3 год обучения	588
4 год обучения	588

### **Системы многолетней подготовки (этапы)**

Этапы связаны с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

Программа предназначена для подготовки пловцов МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты по следующим этапам подготовки:

- этап подготовительный (базовый уровень сложности) – до 2 лет;
- тренировочный этап – (базовой уровень сложности) – до 4 лет;
- этап углубленной тренировки (углубленный уровень сложности) – до 2 лет;



- этап спортивной специализации (углубленный уровень сложности) – до 2 лет.

Для одаренных детей программа может быть реализована в сокращенные сроки при условии выполнения сдачи норм переводных контрольных нормативов.

**Подготовительный этап** (1 - 2 года обучения). На данном этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

- освоение учащимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта (лыжи, футбол, волейбол, баскетбол, водное поло), их закрепление и совершенствование;
- содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости. Совершенствование способов плавания.

Подготовка учащихся характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр (эстафеты, чехарда, картошка и т.д.). Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий. На данном этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

**Тренировочный этап** - этап начальной спортивной специализации (3 - 6 года обучения).

Задачи и преимущественная направленность этапа начальной спортивной специализации:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, развитие основных физических качеств;

- овладение основами техники плавания, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- совершенствование навыков по прикладному плаванию;
- приобретение знаний и навыков инструктора, судьи.

***Этап углубленной тренировки*** (1 и 2 года обучения).

Задачи и преимущественная направленность:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства, всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и устойчивости к тренировочным нагрузкам;
- совершенствование в технике, накопление соревновательного опыта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;
- инструкторская и судейская деятельность.

***Этап - спортивной специализации*** (3 - 4 год обучения) совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

### **Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Уровень достижений и рост конкуренции в спортивном плавании определяет необходимость совершенствования тренировочного процесса и его

управления для повышения эффективности соревновательной деятельности спортсмена.

Соревнования являются фактором совершенствования спортивно-технического мастерства, накопления опыта, воспитания специальных качеств и психологической устойчивости. Поэтому после приобретения спортивной формы соревнования становятся ведущим средством и методом дальнейшего совершенствования.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация пловцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

На базовом уровне (1-2 года обучения) учащиеся выполняют юношеские разряды, участвуют в открытых первенствах МУДО «ДТДиМ» и городских соревнованиях. На этапе (3-6 года обучения) базового уровня улучшаются показатели скоростных и аэробных качеств (включаются стайерские дистанции от 800 и 1500м). На этом этапе массово выполняют спортивные разряды (3 спортивный, 2 спортивный). Учащиеся участвуют в Первенствах города и Республики, проходят отбор на Всероссийские соревнования «Веселый дельфин».

Основной задачей углубленного уровня соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности, выполнение спортивных разрядов.

На данном этапе необходимо поддерживать уровень пловца. Учащиеся этого этапа проходят отбор для участия в Чемпионатах города и Республики, Первенств России, зональных соревнованиях, Кубках и Чемпионатов России, различных спартакиад.

**Требования к условиям реализации программы, экипировке,  
спортивному оборудованию и инвентарю**

### 1. Спортивная форма:

- для зала – спортивная форма (футболка, спортивный костюм, носки, спортивная обувь);
- для воды – плавательные принадлежности (мыло, мочалка, полотенце, обувь для бассейна, плавки, купальник, шапочка, очки).

### 2. Спортивные сооружения:

- спортивный зал, ванна бассейна.

### 3. Техническое оснащение:

- флеш-накопитель;
- проектор и видеоплеер или ноутбук для теоретических занятий;
- настенный секундомер;
- звуковой сигнал для подачи старта;
- аудиоаппаратура для проведения соревнований.

### 4. Инвентарь:

Для зала:

- гимнастические маты для упражнений;
- фитболы-8 шт.;
- бодибары – 25 шт.;
- гантели по 0,5 кг.;
- гантели по 1,0 кг.;
- гантели по 1,5 кг., и т.д.;
- набивные мячи;
- скакалки;
- шведская стенка;
- турники;
- штанги;
- гимнастические скамейки;
- тележки;
- блочные тренажёры;
- резины для рук.

Для воды:

- плавательные доски;
- колобашки;
- лопатки различных видов;
- ласты различных видов;
- плавательные трубки;

- плавательные тормоза;
- резина для плавания.

## 5. Кадровое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Плавание» реализуется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование по направлению «физическая культура и спорт», специализация «плавание» и отвечающими пункту 3.1 профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Или лицами, получающими высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалифицированными справочниками.

Оборудование размещается в зале так, чтобы его удобно было использовать для занятий и только под присмотром педагога. Личный инвентарь – спортивный костюм, футболку, обувь, плавки или купальник, плавательная шапочка, очки, учащиеся приносят с собой на каждое занятие.

Непременным условием является хорошее освещение и температура в зале на уровне +18С градусов, температура воды +28С.

Перед началом каждого учебного года спортивный зал принимается органами санитарного надзора.

## Учебный план программы

Содержание	Предпрофессиональная программа									
	Базовый уровень, года обучения						Углубленный уровень, года обучения			
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
<b>Год обучения</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Кол-во часов в неделю</b>	6	6	8	8	10	10	12	12	14	14
<b>Вводное занятие</b>	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
<b>Теоретическая подготовка</b>	10	10	12	12	14	14	14	14	14	14

<b>Психологическая и тактическая подготовка</b>	-	-	-	-	4	4	5	5	6	6
<b>Самоподготовка</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>84</b>	<b>84</b>
<b>Физическая подготовка</b>	<b>97</b>	<b>97</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>152</b>	<b>152</b>	<b>160</b>	<b>160</b>	<b>168</b>	<b>168</b>
- ОФП	50	50	70	70	85	85	90	90	70	68
- СФП	47	47	55	55	67	67	70	70	98	100
<b>Плавательная подготовка</b>	<b>107</b>	<b>107</b>	<b>149</b>	<b>149</b>	<b>186</b>	<b>186</b>	<b>241</b>	<b>241</b>	<b>300</b>	<b>300</b>
Совершенствование техники способов плавания	53	53	70	70	81	81	90	90	100	81
Специальная плавательная подготовка	30	30	50	50	68	68	112	112	155	170
Совершенствование стартов и поворотов	7	7	8	8	9	9	10	10	10	12
Прикладное плавание	4	4	5	5	6	6	5	5	5	5
Игры на воде, эстафеты	5	5	6	6	6	6	4	4	6	6
Соревновательная деятельность	8	8	10	10	15	15	20	20	24	26
<b>Восстановительные мероприятия</b>	-	-	-	-	3	3	5	5	6	6
<b>Инструкторская и судейская практика</b>	-	-	-	-	-	-	5	5	8	8
<b>Аттестация</b>	<b>1,8</b>	<b>1,8</b>	<b>1,8</b>	<b>1,8</b>	<b>1,8</b>	<b>1,8</b>	<b>1,8</b>	<b>1,8</b>	<b>1,8</b>	<b>1,8</b>
<b>Итого часов</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>420</b>	<b>504</b>	<b>504</b>	<b>588</b>	<b>588</b>

### Содержание программы

Многолетняя подготовка спортсменов делится на несколько этапов. На каждом этапе спортивного обучения поставлены задачи с учетом возраста учащихся, их физического и интеллектуального развития. Программный материал разделен на разделы:

#### Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме учащихся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм, навыками гигиены, основами здорового питания. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее.

Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий. Содержание теоретической подготовки, терминология плавания (Приложение № 2).

### **Самоподготовка**

С целью сохранения физической формы и уровня технико-тактической, психической и теоретической подготовленности учащегося и обеспечения непрерывности учебного процесса, период самоподготовки можно реализовать путем учебно-тренировочных сборов или оздоровительных лагерях.

Прежде чем приступить к занятиям, следует ознакомиться с правилами проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями (Приложение № 3).

На самоподготовку отводится 6 недель учебного плана. На каждом этапе самоподготовки количество часов зависит от года обучения учащегося.

Важнейшими факторами эффективной самоподготовки являются:

1. Физическое самовоспитание – вид воспитательного процесса, специфика которого заключена в самообучении двигательным актам и самоуправлении развитием и совершенствованием физических качеств человека.

2. Физическое самосовершенствование – вид воспитательного процесса, целью которого является достижение физического совершенства путем самоуправления и развития физических качеств человека.

3. Самостоятельные занятия – гигиеническая (утренняя) гимнастика (15 – 30 минут), учебно-тренировочные занятия во второй половине дня.

Для сохранения физической формы учащихся педагог высылает занимающимся (законным представителям) своих групп конспекты тренировочных занятий по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, ВАЙБЕР и т.д).

Занимающиеся на основании конспекта тренировочного занятия самостоятельно или под присмотром родителя (законным представителем) (дети от 7 до 14 лет) выполняют физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также методические рекомендации педагога и правила техники безопасности.

Занятия теоретической части рекомендованных тем (возможно по ссылками на сайт):

- история вида спорта (выбранной спортивной дисциплины);
- терминология избранного вида спорта;
- изучение официальных правил соревнований по виду спорта (выбранной спортивной дисциплины), в том числе правил судейства;
- изучение ЕВСК;
- просмотр видеоматериалов с записью соревнований всероссийского и международного уровня (ОИ, ЧМ, ЧЕ...) Яндекс, Ютуб;
- формирование практических навыков при оказании первой медицинской помощи;
- основы соблюдения правил личной гигиены;
- изучение общероссийских и международных антидопинговых правил;
- прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» с получением и предоставлением соответствующего сертификата РУСАДА»;
- разучивание гимна РФ.

С целью учета проведенных тренировочных занятий в период самоподготовки каждый занимающийся обязан завести «Спортивный дневник».

После занятия занимающийся должен заполнить «Спортивный дневник»: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе занятия.

«Спортивный дневник» является подтверждением проведения тренировочных занятий.



## **Психологическая подготовка и тактическая подготовка**

Главная задача психологической подготовки – это формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Тактическая подготовка пловца - способы использования технических приемов для достижения высоких результатов с учетом ситуации, сложившейся в конкретных соревнованиях: собственного функционального и психологического состояния, состава соперников и их возможностей, общего количества соревновательных стартов в течение дня и данных соревнований в целом, условий для разминки и психологической настройки.

## **Общая физическая подготовка**

Данный раздел направлен на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармонического развития пловца, повышения работоспособности организма, создание прочной базы для достижения высокого спортивного мастерства. Физическая подготовка имеет большое значение в спортивных достижениях, т.к. она тесно связана с технико-тактической и психологической подготовкой пловцов.

### ***Средства общей физической подготовки пловцов.***

На суше применяются следующие основные средства: Для воспитания силы: общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног; прыжки; работа с фитболами; бодибарами; метания; упражнения, с отягощениями начиная с 11 лет (величина отягощения подбирается с учетом возраста);

- для воспитания выносливости: ходьба, бег, лыжи;
- для развития быстроты: баскетбол, волейбол, футбол, бег с ускорениями;

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

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

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

### **Упражнения СФП**

*Специальная физическая подготовка (СФП)* — процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

СФП направлена на развитие и совершенствование специальных физических качеств пловца и решает следующие задачи:

- развитие силы и специальной выносливости мышц, несущих нагрузку при плавании избранным способом.

- развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов. СФП проводится на суше и в воде.

На суше для развития специальной силы пловца применяются упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах с грузами. При выполнении упражнений траектория движения конечностей, распределение усилий во времени и темп должны быть по возможности сходными с движениями пловца.

В процессе развития абсолютной силы упражнения с большим сопротивлением, подъем штанги, подтягивание на перекладине, отжимание на брусьях с дополнительным сопротивлением, изометрические упражнения с предельным усилием и т. п. следует выполнять с отдыхом между подходами не менее 2 мин. Для развития абсолютной силы у детей 7—10 лет используются упражнения только с преодолением собственного веса: подтягивания, лазание, висы, упоры, прыжки и т. д.

Для воспитания специальной силовой выносливости пловца применяются на суше упражнения на тренажерах, позволяющих имитировать усилия при выполнении гребковых движений (блочные устройства, скользящие наклонные скамейки, передвигающиеся тележки, амортизаторы).

#### ***Базовый уровень сложности***

- упражнения для развития силы мышц, участвующих в гребковом движении спортивных способов плавания с предметами и без предметов на суше и в воде.
- упражнения для развития выносливости.
- упражнения с применением специализированных плавательных приспособлений.

#### ***Углубленный уровень сложности***

- упражнения для развития силы мышц, участвующих в гребковом движении спортивных способов плавания с предметами и без предметов на суше и в воде.
- упражнения для развития выносливости.
- упражнения с применением специализированных плавательных приспособлений.
- упражнения на специализированных плавательных тренажерах.

### **Плавательная подготовка**

В данном разделе спортсмены осваивают материалы по подготовке, который содержит максимум необходимых знаний и умений:

### ***Базовый уровень сложности***

- совершенствование техники способов плавания (баттерфляй, на спине, брасс, вольный стиль);
- совершенствование стартов и поворотов;
- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений;
- развитие общей выносливости посредством спортивных игр, лыжной подготовки, бега, гребли и других средств, не связанных с плавательными движениями;
- воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания;

### ***Углубленный уровень сложности***

- повышение общего функционального уровня (к концу этапа - максимальное развитие аэробных способностей);
- постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа совершенствования спортивной специализации;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки.

### **Прикладное плавание**

Для каждого человека важно умение плавать. Оно способствует объективной оценке ситуации и уменьшению риска опасности для жизни. Подобный навык просто необходим для людей, чья профессиональная деятельность связана с водой. Для профессиональных спортсменов плавание – главная составляющая успеха.

Это способность удерживать равновесие в воде и выполнять определенные действия для спасения жизни. В основе прикладного плавания лежит техника

спортивных способов передвижения по воде, которая отличается некоторыми особенностями для осуществления каких-либо целей.

Все виды прикладного плавания широко используются в спасательных операциях. Правильная техника выполнения и соблюдение мер безопасности позволяют спасти утопающих, переправить их на берег, транспортировать различные предметы по воде в кратчайшие сроки.

### **Игры на воде и эстафеты**

По своей природе игра ненавязчиво побуждает ее участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств. В связи с этим, подбираемые к занятиям подвижные игры, должны помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков.

### **Соревновательная деятельность**

Календарный план официальных соревнований и физкультурно-массовых мероприятий МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты (далее – План) влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного периода. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, План не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

План формируется учреждением, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и

спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

При составлении Плана необходимо ориентироваться на принцип иерархичности, который подразумевает соподчиненность физкультурных и спортивных соревнований различного уровня:

- учрежденческий уровень;
- муниципальный уровень;
- региональный уровень;
- зональный уровень;
- всероссийский уровень;
- международный уровень.

В системе спортивной подготовки по плаванию выделяют контрольные, отборочные, основные и главные соревнования. Спортивные звания и разряды присваиваются в зависимости от уровня соревнований и возраста участников (Приложение № 4).

### **Восстановительные мероприятия**

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

В восстановительный период широко применяются элементы прикладного плавания, посещение саун и бань.

### **Инструкторская и судейская практика**

Учащиеся групп углубленного уровня привлекаются в качестве помощников для проведения занятий на базовом уровне и спортивных соревнований в группах стартового и базового уровня. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств,

подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

Учащиеся должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри «ДТДиМ» и в городе. Должны выполнять необходимые требования для присвоения им звания инструктора и «Юный спортивный судья» по плаванию.

Квалификационная категория "Юный спортивный судья" присваивается гражданам Российской Федерации в возрасте от 14 до 16 лет в соответствии с Квалификационными требованиями, сроком на 1 год.

### **Квалификационные требования к категории «Юный спортивный судья»**

- количество и оценку спортивного судейства соревнований для присвоения квалификационной категории (с учетом спортивных судейских должностей);
- условия прохождения теоретической подготовки и сдачи квалификационных зачетов;
- участие в спортивных судейских семинарах, требуемых для присвоения квалификационной категории;
- спортивный судейский стаж;
- порядок и условия повышения квалификации, переподготовки и аттестации для присвоения квалификационной категории;
- нормативы по физической подготовке, необходимые для присвоения квалификационной категории (для видов спорта, где такие нормативы предусмотрены правилами видов спорта).

Юный судья обладает следующими умениями и знаниями:

- владеет секундомером;
- видит нарушения в технике плавания;

- нарушения выполнения выходов после старта и поворота;
- умеет своевременно подготовить участников заплыва;
- проверить фамилии по стартовому протоколу;
- организованно вывести спортсменов на старт.

### **Аттестация**

Аттестационные мероприятия проводятся три раза в год:

Входная диагностика учащихся.

Промежуточная аттестация проводится по окончании первого полугодия каждого из годов обучения (на контрольном занятии), так же промежуточная аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения. Результаты заносятся в диагностическую карту и являются основанием для перевода учащихся на следующий год обучения. Так же промежуточная аттестация проводится в начале каждого года обучения для определения остаточных умений и навыков учащихся.

Итоговая аттестация учащихся (по освоению всего курса обучения по программы).

Контроль проходит в следующих формах:

- тестирования по общим вопросам теории физической культуры и спорта;
- правила соревнований и технике плавания (техника и тактика);
- сдачи контрольных нормативов по ОФП, СФП;
- результаты участия в соревнованиях (протоколы соревнований, приказы присвоения спортивных разрядов).

### **Методическое обеспечение программы**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;



2) Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) Непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) Осуществление, как одновременного развития физических качеств учащихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

### **Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития учащихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания учащихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);

- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка (январь месяц)

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений. Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие учащихся и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

В данном разделе учащиеся осваивают материалы по подготовке, который содержит максимум необходимых знаний и умений (Приложение № 5).

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе).

### **Упражнения ОФП.**

Легкоатлетический бег:

- непрерывный (равномерный или дистанционный), повторный, переменный и спринтерский бег, прыжки (в длину с места, вверх с взмахом руками, прыжки в упоре лежа).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- атлетическая гимнастика - упражнения с утяжелителями;
- различные прыжки со скакалкой и без, с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки на месте и с продвижением на одной и двух ногах; прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета;
- прыжки с глубокого приседа; прыжки в глубину с различной высоты.

Упражнения для развития гибкости и амплитуды, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве:

- наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой);
- махи в различных направлениях и с максимальной амплитудой;
- изучение и совершенствование техники элементов спортивной аэробики;
- разнообразные виды передвижений;
- простейшие комбинации.

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания.

Упражнения ОФП целесообразно включать в каждое занятие. Перед соревнованиями необходимо снижать нагрузку, чтобы не допустить переутомления воспитанников. Для оптимальной реализации программы «Плавание» различные упражнения сгруппированы в комплексы, что позволяет педагогу планировать и регулировать нагрузку на организм воспитанников и обеспечивать преемственность развития их основных физических качеств.

Комплексы составлены с учетом возрастных особенностей и дозируются индивидуально в зависимости от функциональных возможностей организма воспитанника (Приложение № 6).

### **Упражнения СФП**

В воде для развития специальной силы применяются плавание с лопаточками, надетыми на руки, и плавание с различными тормозными устройствами (резиновый круг или тренировочная доска между ногами, пояс с тормозной пластинкой, тормозной парашют, плавание с закрепленным амортизатором и др.).

Абсолютная скорость пловца поддерживается повторными проплываниями отрезков до 25 м с максимальной скоростью с большими интервалами между их выполнением.

Развитие выносливости пловца. Выносливостью пловца называется его способность противостоять утомлению при проплывании дистанции. Уровень выносливости можно оценить, сравнивая показатели скорости плавания на коротких и более длинных дистанциях.

В спортивной практике принято различать общую и специальную выносливость.

Общая выносливость отражает способность пловца выполнять работу невысокой мощности на средних и длинных дистанциях. В этих условиях работа мышц характеризуется, прежде всего, аэробными возможностями и протекает за счет расщепления химических соединений с участием кислорода.

Основной показатель аэробных возможностей - величина максимального потребления кислорода (МПК) - несколько повышается с ростом спортивных результатов и достигает у квалифицированных пловцов 5,2-5,6 л в 1 мин.

Общая выносливость воспитывается при помощи проплывания средних и длинных дистанций с умеренной мощностью. Высокий уровень развития общей выносливости является необходимой предпосылкой для совершенствования специальной выносливости и достижения высоких спортивных результатов.

На суше развитие и поддержание уровня общей выносливости проводятся с использованием кроссового бега, гребли, ходьбы на лыжах и упражнений на тренажерах с небольшими отягощениями при продолжительности их выполнения до 10-15 мин.

В воде общая выносливость воспитывается и поддерживается проплыванием с небольшой мощностью дистанций 400-1500 м и более.

Специальная выносливость отражает способность пловца проявлять мышечные усилия большой мощности на тренировках и соревнованиях. Работа пловца выполняется здесь с участием анаэробных возможностей организма - с расщеплением химических соединений при недостатке кислорода. Анаэробная работоспособность характеризуется величиной кислородного долга, который у пловцов достигает 14-15 л.

На суше специальная выносливость воспитывается с помощью упражнений на тренажерах с величиной силы тяги и временем выполнения работы, соответствующими весу спортсмена и запланированному результату.

В воде специальная выносливость развивается в целях повышения скорости плавания на избранной дистанции в соревнованиях. При этом длина дистанций, их количество, интенсивность плавания и отдых между проплывами подбираются с учетом подготовленности пловца и скорости, запланированной на соревнованиях.

### **Комплекс специальной гимнастики пловца**

В процессе тренировки пловца успешно применяются специальные гимнастические комплексы. Они выполняются во время занятий по физической подготовке, утренней зарядки и включают общеразвивающие упражнения и упражнения, имитирующие элементы движений пловцов. Комплекс специальной гимнастики пловца обычно состоит из двух частей: первая - включает упражнения для общего развития организма, вторая - упражнения, отражающие специфику избранного для совершенствования способа плавания. Ниже дан пример комбинированного комплекса, в котором предусмотрены

упражнения пловцов, специализирующихся в способах: кроль на груди, кроль на спине, брасс (Приложение № 7).

### **Акробатические упражнения**

Акробатические упражнения применяются с целью совершенствования физических качеств и специальных навыков в физической подготовке. Они развивают мышцы, укрепляют связки и суставы, благотворно воздействуют на органы дыхания и кровообращения, способствуют воспитанию ловкости и координации движений, пространственной ориентировки.

Для выполнения акробатических упражнений на практических занятиях используются гимнастические и поролоновые маты (Приложение № 8).

### **Общая силовая подготовка**

Задачи общей силовой подготовки:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп пловца;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки учащихся обучающихся на базовом уровне. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различается по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получивших название «специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы.

Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределённом количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы. Далее приведены лишь основные упражнения (Приложение № 9), более полные комплексы имеются в книгах: С.М. Вайцеховский, 1976; Л.П. Макаренко, 1983; Б.Д. Зенов, И.М. Кошкин, В.М. Вайцеховский, 1986.

Режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений

Обычно выделяют 4 режима работы мышц:

- изометрический (статический);
- изотонический;
- изокинетический;
- метод переменных сопротивлений.

**Изометрический режим.** Для развития максимальной статической силы применяют подходы по 5-12с, для развития статической выносливости -15-40с. Серии по 10-15 повторений выполняются на глубоком вдохе с задержкой дыхания; в заключительной фазе упражнения можно делать медленный выдох. Возможно, выполнение медленных движений с остановками в промежуточных позах с напряжением в течение 3-5 с или в виде поднятия подвижных отягощений с остановками по 5-6 с в заданных позах. Чем быстрее достигается прирост статической силы при интенсивных и частых занятиях, тем быстрее падение уровня данного качества при прекращении тренировки. Редкое (1-2 раза в неделю) применение данного метода развивает силу медленнее, но эффект более устойчив. Данный метод следует применять только в сочетании с силовыми упражнениями скоростного характера и на развитии гибкости.

**Изотонический режим.** Отличительной чертой данного режима является постоянная величина отягощения. Имеются две разновидности: концентрический, основанный на выполнении упражнений преодолевающего характера (при сокращении мышц), и эксцентрический, предусматривающий выполнение движений уступающего характера (при растяжении мышц). В данном режиме выполняется большинство упражнений общей и частично

специальной силовой подготовки с такими средствами, как штанги, гантели, блоковые устройства, наклонные тележки, упражнения с преодолением собственного веса либо веса партнера (отжимания, подтягивания и т.д.). Особенностью изотонических упражнений является то, что скорость выполнения движений меньше, чем в плавании. Увеличить скорость невозможно из-за большого усилия по преодолению инерции в начале движения; если же снизить нагрузку, то в средней части движения мышцы почти не испытывают нагрузку. Для развития максимальной силы и прироста мышечной массы используют отягощение 75-90% от максимума и 6-10 повторений в подходе в сравнительно медленном темпе (1-2 с – преодолевающая, 2-4 с – уступающая часть движения), паузы отдыха 20-40 с. Для развития силы без прироста мышечной массы увеличивают темп (0,8-1 с – преодолевающая, 1-2 с – уступающая части), отдых 2-3 мин между сериями. Для развития взрывной силы применяют отягощения 70-85% от максимума и наибольшей скоростью одиночного движения. Число повторений 6-10, темп - произвольный, отдых - полный. Развитие взрывной силы ног осуществляется посредством прыжковых упражнений на максимальную высоту выпрыгивания, в том числе с помощью выпрыгивания вверх после прыжка в глубину с возвышения (прыжковой тумбы). Работа в уступающем режиме с отягощениями, величина которых превышает максимально доступное на 10-40%, используется учащимися обучающимися на углубленном уровне для увеличения максимальной силы. Время опускания отягощения составляет 4-6 с, а время поднятия (с помощью партнеров или педагога) - 2-3с. Количество повторений в одном подходе достигает 8-12, а число подходов за занятие 3-4. Величина отягощения стимулирует увеличение «пускового» числа двигательных единиц, а длительность напряжений способствует рекрутированию новых двигательных единиц по ходу упражнения. Такой режим активизирует регуляторную и структурную адаптацию и в быстрых, и в медленных мышечных волокнах. Необходимо помнить, что упражнения,



направленные на прирост силы за счет гипертрофии мышц, могут снижать как выносливость, так и скоростно-силовые качества.

**Изокинетический режим** – режим двигательных действий, при котором при постоянной (заданной) скорости движения мышцы преодолевают сопротивление, работая с предельным напряжением. Этого можно добиться, несмотря на движение по сложной траектории с произвольным изменением суставных углов. Тренировка в этом режиме предполагает использование специальных тренажеров «Хюттель».

К преимуществам изокинетических тренажеров следует отнести:

- использование оптимальных величин усилий в любой точке траектории гребкового движения;
- возможность задавать скорость движения в очень широком диапазоне;
- большое количество возможных вариантов упражнения;
- малая вероятность травм по сравнению, например, с блочными тренажерами.

Арсенал средств и методов силовой подготовки можно разделить на две группы: общую и специальную.

Общая силовая подготовка:

Задачи общей силовой подготовки:

- гармоническое развитие основных мышечных групп пловца;
- укрепление мышечно-связочного аппарата;
- устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных пловцов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с

использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получивших название «специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

### **Средства и методы развития специальной силы**

Тренировка проводится интервальным, повторно-интервальным и повторным методами.

Специфический адаптационный эффект тренировки на развитие силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалов отдыха. При развитии скоростно-силовой выносливости (СкСВ) основным тренирующим фактором является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях (на уровне 70-90% от максимальной силы). Длительность однократной работы не должна превышать 30с, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 1-2 мин.

Для развития силовой выносливости (СВ) применяются отягощения от 40 до 75% от максимальной силы, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 2-7 мин.

### **Средства специальной силовой подготовки в воде**

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами. Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат). Во-вторых, это повышение

сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет блочного устройства либо резинового шнура, плавание на привязи).

Лопатки: в тренировке применяются лопатки с различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16 x 100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

Гидротормозы: в качестве относительно легкого отягощения используют второй купальник или футболку, для большего отягощения - разнообразные щитки, карманы, куски поролона, парашюты, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800 м, скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с.

Резиновый шнур: Кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, можно и обычный резиновый бинт. Желательно, чтобы эластичность резины допускала примерно трехкратное растяжение.

Контроль за уровнем развития силы

Имеется пять групп показателей силовой подготовленности пловцов:

- максимальная сила при имитации гребковых движений;
- скоростно-силовая выносливость;
- силовая выносливость;
- взрывная сила;
- сила тяги в воде.

Максимальная сила (МС) при имитации гребковых движений на суше измеряется в положении лежа на специальной скамье с наклоном 10-15°. Пловец двумя руками в течение 3-5с давит руками на лопаточки, прикрепленные шнуром к динамометру.

Необходимо следить за высоким положением локтя (предплечье - под углом 90° к продольной оси тела). Руки находятся под плечевыми суставами и согнуты в локте под углом в 100-120°, что соответствует середине гребка в плавании дельфином. Наибольшие значения рассматриваемого показателя по литературным данным составили 72 кг у мужчин и 55 кг у женщин.

Величина максимальной силы зависит от веса, квалификации и пола пловца, в меньшей степени - от специализации по длине дистанции или способу плавания. Для сравнения пловцов разного веса используют показатель относительной силы (ОС):  $ОС = МС/В$ , где МС - максимальная сила при имитации гребкового движения двумя руками на суше, кг; В – вес тела в кг.

Следует иметь в виду, что показатели максимальной силы у дельфинистов и брассистов в среднем на 5-8% выше, чем у кролистов-стайеров и спинистов и на 2-4% выше, чем у кролистов-спринтеров. Пловцы, использующие варианты техники плавания с высоким темпом и укороченным гребком, превосходят по показателям МС и ОС пловцов с длинным гребком.

Скоростно-силовая и силовая выносливость определяется с помощью тренажера «Хюттель». Обычно используются тесты с длительностью нагрузки 30 с (отягощение тренажера в 75-80% от МС) и с длительностью 2-3 мин (отягощение тренажера в 55-60% от МС). Упражнение выполняется на специальной скамье с наклоном 10-15°. Необходимо контролировать правильные суставные углы в течение всего движения.

Подсчитывается количество полных движений и рассчитываются два индекса- скоростно-силовой выносливости (ИССВ) и силовой выносливости (ИСВ):  $ИССВ = Н_{30с} \times КД_{30с}$ ,  $ИСВ = Н_{3м} \times КД_{3м}$ , где  $Н_{30с}$ ,  $Н_{3м}$  - нагрузка на тренажере, кг;  $КД_{30с}$ ,  $КД_{3м}$  – количество движений руками в тестах длительностью 30 с и 3 мин соответственно.

На величину индексов влияют факторы, упомянутые выше; кроме того, имеет большое значение предварительная тренировка на тренажере данного типа. Различия по величинам индексов в различных способах плавания не наблюдаются, но спринтеры имеют преимущество над стайерами по ИССВ в 5-10%, причем эта разница увеличивается с квалификацией.

У стайеров ИСВ обычно выше на 2-6%.

Взрывная сила измеряется приблизительно по высоте выпрыгивания с места или прыжку в длину с места. Более точные данные дает методика измерения выпрыгивания вверх с вытягиванием шнура (по Абалакову), но можно воспользоваться и упрощенной методикой Каунсилмена. Хорошие спринтеры выпрыгивают вверх на 60-73 см, стайеры – на 35-45 см.

Сила тяги в воде измеряется с помощью резинового шнура длиной 5-7 м (для сглаживания колебаний силы тяги). Усилие спортсмена передается через шнур динамометру, закрепленному на стенке бассейна. Скорость движения вначале небольшая - пловец понемногу растягивает шнур и увеличивает темп, а затем совершает гребковые движения в максимальном темпе в течение 5-8 с. Показания снимаются с динамометра тогда, когда тяга испытуемого уравновешивается растяжением резины и он плавает на месте.

### **Средства и методы развития скоростных способностей**

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные. К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К комплексным проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывают влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка, а не на ожидание стартового сигнала. Следует иметь в виду, что скорость двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при тренировке (всего на несколько сотых долей секунды). Упражнения способствуют главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал. Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей - высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-4 с и еще 3-5 с можно удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых и алактатных возможностей организма, а также совершенствовании техники плавания. Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить,

не нарушая при этом эффективности гребковых движений. Нарушение оптимального темпа движений у пловцов-спринтеров может привести к возникновению явления скоростного барьера. Явление скоростного барьера можно преодолеть за счет варьирования упражнений, с помощью методов облегченного лидирования (плавание с принудительной буксировкой при помощи лебедки), а также плавание с ластами, малыми лопаточками или с небольшим дополнительным сопротивлением. Рекомендуется чередовать упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью (темпом), с субмаксимальными ускорениями на скорости примерно 90-95% от максимальной. Это позволяет спортсмену контролировать качество гребков и создает предпосылки для повышения максимальной скорости плавания.

На суше применяют спортивные и подвижные игры, требующие быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

## **Средства и методы развития гибкости и координационных способностей**

### ***Развитие гибкости***

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение

амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избегания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений.

Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость. Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 мин; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов. Для пловцов-дельфинов свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба.

Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах. Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со



стороны педагога, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах (Приложение № 10).

### ***Развитие координационных способностей***

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики, упражнения с фитболами. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей.

Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменением

темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей. Оценить чувство времени можно по точности выполнения тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6 x 50 м каждый отрезок проплывается на 1 с быстрее предыдущего).

### **Специальные и имитационные упражнения на суше**

Имитация на суше движения, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, учащиеся знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения.

Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например, для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Совершенствование физических качеств пловца на этапах базовой подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических

упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания.

### **Средства и методы развития выносливости**

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др. С методической точки зрения в условиях занятий плаванием целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической, но с учетом специфики спортивного плавания и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности менее 10с. Таких упражнений в спортивном плавании очень мало и на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30 с. Поэтому V зону более точно называть смешанной алактатно-гликолитической. В ходе тренировок в бассейне измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако, мощность работы и предельное время ее выполнения взаимосвязаны довольно тесно, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени на отрезках дистанции, интенсивности и частоты пульса. На принадлежность упражнения к той или иной зоне длительность нагрузки влияет в большей степени, чем длина проплываемой дистанции. Так, если спринтер-кролист проплывает 50 м за 25 с и быстрее, то эта нагрузка относится к V зоне; для девушки-бассистки преодоление 50 м за 45с будет нагрузкой IV зоны.

### **Зоны тренировочных нагрузок в плавании**

Зон	Направленность тренировочного	Педагогическая классификация
-----	-------------------------------	------------------------------

V	Смешанная алактатно-гликолитическая	Развитие скорости
IV	Гликолитическая анаэробная	Скоростная выносливость
III	Смешанная аэробно-анаэробная	Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера
II	Преимущественно аэробная	Базовая выносливость - 2
I	Аэробная	Базовая выносливость - 1

### Средние значения параметров, определяющие зону тренировочной нагрузки

Зоны	Предельное время работы	Пульсовый режим	Уровень молочной кислоты, ммоль/л	Примерная длина дистанции, м
V	Менее 30 с	Пульс не учитывается	Не учитывается	10-50
IV	0,5-4,5 мин	4	9 и более	50-400
III	4,5-15 мин	3	6-8	400-1200
II	15-30 мин	2	4-5	1200-2000
I	Более 30 мин	1-2	Менее 4	Более 2000

Упражнения IV зоны в педагогической классификации часто относят к специальной выносливости, что не совсем точно. Они являются специальными для пловцов, выступающих на дистанциях 100 и 200 м, но для спринтеров, выступающих на 50 м, средневики и стайеров (800-1500 м) работа гликолитической анаэробной направленности не является специфической.

Пульсовые критерии зависят от возраста; в табл. 1 приведены примерные значения пульсовых режимов для пловцов различных возрастных групп.

Таблица 1

### Значения ЧСС (уд. /мин) для пульсовых режимов

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
9-11	155-170	170-185	185-200	Свыше 200
12-13	150-160	160-170	170-190	Свыше 190
14-15	140-150	150-165	165-185	Свыше 185

Необходимо отметить, что значения параметров, в *таблице* усредненные, и при определении зоны нагрузки следует учитывать уровень спортивной квалификации, пол и возраст учащихся. Высококвалифицированные спортсмены, например, могут в 2-3 раза дольше удерживать уровень максимального потребления кислорода, выше у них и предельная продолжительность работы на уровне ПАНО. Соответственно, границы зон у них могут отличаться от представленных в *таблице*; их желательно устанавливать индивидуально. На определение пульсовых режимов в некоторой степени влияет индивидуальный максимум ЧСС.

В последнее время появились рекомендации о более тонкой дифференциации нагрузки. При этом обычно речь идет о делении некоторых из указанных пяти зон (прежде всего III и IV) на отдельные подзоны. Это связано с тем, что для каждого источника энергии имеются границы по предельному времени, в рамках которых его метаболическая производительность достигает максимальных значений. При увеличении времени упражнения мощность несколько снижается, но увеличивается его емкость - общее количество энергии, производимой данным механизмом.

Такое деление имеет смысл для пловцов высокого класса при условии прямых физиологических и биохимических измерений, поскольку на граничные значения параметров в некоторой степени влияют специализация (спринтер/стайер) и уровень тренированности. Кроме того, еще нет достаточно обоснованных рекомендаций по планированию нагрузок в годичном цикле у различных спортсменов с учетом подзон. Поэтому в данной программе используется традиционная 5-зонная классификация (Приложение № 11).

### **Основы методики обучения технике спортивных способов плавания**

Упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается отдельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1) ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

2) изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3) изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

4) изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

1) движения ногами с дыханием;

2) движения руками с дыханием;

3) движения ногами и руками с дыханием;

4) плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Примерные комплексы упражнений плавательной подготовки (Приложение № 12).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

### **Методические указания по совершенствованию техники и исправлению ошибок**

Совершенствование техники рекомендуется начинать, как правило, с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а

также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрекращающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

### **Прикладное плавание**

В основе прикладного плавания лежит техника спортивных способов передвижения по воде, которая отличается некоторыми особенностями для осуществления каких-либо целей.

*Прикладное плавание применяется в определенных случаях:*

- спасение утопающего;
- оказание помощи спортсменам, уставшим и истощенным во время соревнований;



- заплывы при экстремальных погодных условиях;
- транспортировка каких-либо грузов;
- заплыв через переправы;
- поднятие груза со дна.

*Прикладное плавание состоит из:*

- прыжков в воду;
- ныряния на глубину;
- плавания под водой;
- передвижения спортивными способами, совмещенными стилями и самобытными техниками.

*Цели прикладного плавания*, чаще всего, осуществляются с применением отдельных движений стилей плавания или их комбинированным выполнением.

*Техника передвижения в прикладном плавании*

Техническая часть и комбинация отдельных движений определяется ситуацией, в которой необходимо использование прикладного плавания для максимально быстрого достижения цели.

Элементы спортивных стилей в прикладном плавании (Приложение № 13).

### **Игры и эстафетное плавание**

Играя в грамотно и планомерно подобранные педагогом специализированные подвижные игры, учащиеся овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма, осваивают актуальные способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью учебного материала. Для повышения общей результативности проводимых занятий, рекомендуемые игры составлены таким образом, что их практическое проведение осуществляется преимущественно так, когда одновременно играют все учащиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению педагога, исходя из конкретно складывающейся учебной ситуации.

Таким образом, подвижные игры и эстафеты играют значительную роль в процессе образования учащихся на всем протяжении курса обучения, воспитывая основные физические и жизненно важные качества необходимые спортсменам (Приложение №14).

### **Соревновательная деятельность**

#### **Планируемые (минимальные) показатели соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Уровень сложности программы					
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности		
	1-2 год обучения	3-4 год обучения	5-6 год обучения	1-2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
Контрольные	8	10	15	20	24	26
Отборочные	-	4	6	6	8	8
Основные	-	3	4	4	6	6
Главные	-	2	3	4	4	4

Требования к участию в спортивных соревнованиях, учащихся, соответствуют Положению о соревнованиях и правилам вида спорта плавание:

- соответствие возраста и пола участника;
- соответствие уровня спортивной квалификации участников согласно Единой всероссийской спортивной классификации;
- прохождение предварительного отбора на учрежденческом уровне.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков педагогического процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Физическая подготовленность складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия. Техническая подготовленность - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Тактическая подготовленность - оценка целесообразности действий спортсмена, направленная на достижение успеха в соревнованиях: тактическое мышление, действия (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

### **Требования мер безопасности и антидопинговых мероприятий в процессе реализации программы**

Вся ответственность за безопасность учащихся в бассейнах и залах возлагается на педагога, непосредственно проводящих занятия с группой.

На занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на воде, раздевалках и душевых и т.д. Ведется журнал по технике безопасности, где учащиеся ставят свою подпись после прохождения инструктажа.

- к занятиям плаванием допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

- занятия с группами проводятся только в присутствии педагога, в случае отсутствия педагога дети к занятиям не допускаются;

- педагог обязан своевременно ознакомить учащихся с правилами внутреннего распорядка в спортивном сооружении и с правилами безопасности и сделать отметку в журнале учета работы;

опасные факторы:

- травмы утопления при прыжках в воду головой вниз;

- купания сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;

- при занятиях плаванием должна быть аптечка, укомплектованная медикаментами и средствами, необходимыми для оказания первой помощи пострадавшим.

- педагог обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации;

- при несчастном случае с учащимся педагог обязан оказать первую помощь пострадавшему, и немедленно сообщить администрации учреждения о случившемся.

#### **Требования безопасности перед началом занятий:**

- проверить наличие и состояние спасательных средств (спасательные круги, веревки, шесты и др.);
- подготовить инвентарь, необходимый для проведения занятия;
- проверить освещенность помещения, в котором будет проводиться занятие;
- проверить отсутствие оголенных проводов, незащищенных электроприборов и электроаппаратуры, находящейся под напряжением;
- проверить наличие аптечки;
- встретить детей в вестибюле за 10 минут до начала занятия;
- проверить списочный состав учащихся;
- напомнить учащимся о правилах поведения в зале;
- проводить детей в раздевалки.

#### **Требования безопасности во время занятий:**

Внимательно следить за тем:

- чтобы учащиеся входили в воду только по команде педагога и не стояли без движения;
- внимательно слушали и выполняли все команды;
- не прыгали в воду головой вниз при нахождении вблизи других пловцов;
- не оставались при нырянии долго под водой.

#### **Требования безопасности по окончании занятий:**

- проверить по списку наличие всех учащихся;
- проследить за тем, чтобы учащиеся сполоснулись под душем, вытерлись насухо и сразу оделись;
- проследить за тем, чтобы учащиеся высушили волосы;
- проследить, чтобы учащиеся через 15 минут после окончания занятия покинули здание бассейна.

### **Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:**

- при ознобе, вынести учащегося из воды и отправить в душ;
- при судорогах вывести учащегося из воды и оказать помощь;
- при утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления дыхания, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение, обеспечив сопровождение работником учреждения;
- при получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение, обеспечив сопровождение работником учреждения.
- при возникновении пожара в плавательном бассейне немедленно эвакуировать учащихся из п/б через ближайшие эвакуационные выходы, сообщить о пожаре в пожарную часть и администрации учреждения, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

### **Требования по охране жизни и здоровья при посещении восстановительного центра (сауны)**

- после плавания в бассейне перед посещением сауны вытереться насухо.
- в помещение сауны заходить только с педагогом.
- в горячее отделение сауны заходить малыми группами.
- в горячее отделение сауны заходить в специальной шапочке из шерстяных материалов (фетр, войлок), хлопка или льна.
- заходить быстро и рассаживаться по полкам.
- перед усадкой подложить под себя специальный коврик (дощечка, полотенце и др.).
- не трогать руками нагревательные элементы сауны.

- находиться в горячем отделении сауны определенное время, указанное педагогом.

- почувствовав недомогание, быстро выйти из горячего отделения и сообщить.

- в горячее отделение сауны заходить указанное педагогом число раз.

- по окончании восстановительных процедур отдохнуть в течении 15 мин., принять душ, вытереться, одеться, посидеть (остынуть) в вестибюле учреждения.

- в течение 30 минут после окончания восстановительных процедур покинуть здание учреждения.

### **Инструкция по спасению утопающих**

#### **Методы спасения:**

- бросьте утопающему веревку;

- используйте длинную палку.

Спасайте вплавь, если уверены в своих силах:

- приблизьтесь к человеку сзади, пытаясь успокоить пострадавшего;

- обхватите пострадавшего рукой под подбородком или подмышками и подтащите к бортику;

- на бортике положите пострадавшего на ровную поверхность.

#### **Первая помощь:**

- основная помощь при спасении утопающего состоит в том, чтобы достать его из воды и оказать первую помощь до прибытия врачей;

- чем скорее вы сможете оказать помощь, тем больше шансов на выживание у пострадавшего;

- основа спасения – подача кислорода в легкие;

- если дыхание у пострадавшего остановилось, начните искусственное дыхание;

- продолжайте каждые 5 секунд;

- если дыхательные пути забиты, постарайтесь их прочистить;

- делайте непрямой массаж сердца;

- оставайтесь рядом с пострадавшим до прибытия персонала скорой медицинской помощи.

**Все пострадавшие при утоплении нуждаются в немедленной медицинской помощи!**

- У пострадавших находящихся в сознании, есть все шансы на выздоровление;

- В бессознательном состоянии, восстановление пострадавшего зависит от отрезка времени, проведенного под водой. При быстром спасении и неотложной медицинской помощи полное восстановление возможно.

**Инструкция по технике безопасности для учащихся**

**Требования безопасности перед началом занятий:**

- сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 45-50 минут;
- помыться в душе с мылом и мочалкой (душевые краны открывать сначала холодный, потом горячий, закрывать в обратном порядке);
- надеть купальник (плавки), плавательную шапочку, резиновую обувь;
- по бортику бассейна передвигаться только шагом;
- сделать разминку.

**Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:**

- почувствовав озноб, сообщить педагогу и быстро выйти из воды;
- при судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь;
- при получении травмы сообщить об этом и быстро выйти из воды;
- при возникновении пожара четко следовать инструкциям и командам преподавателя.

**Требования по охране жизни и здоровья в раздевалке**

- занять свободный шкафчик.
- если предстоит тренировка в «сухом зале» переодеться в спортивную форму (спортивные шорты и футболка в теплое время года, спортивный костюм в холодное время года) и обувь (кроссовки, кеды).

- вещи убрать в шкафчик, закрыть его (ценные вещи взять с собой и сдать педагогу на хранение).

- при необходимости посетить санитарный узел (после посещения помыть руки с мылом и высушить под сушилкой для рук или одноразовым полотенцем).

- вместе с педагогом пройти в спортивный зал.

- если предстоит тренировка «на воде» полностью раздеться, помыться в душе с мылом (категорически запрещено вносить в душ моющие средства в стеклянной таре) и мочалкой (душевые краны открывать сначала холодный, потом горячий, закрывать в обратном порядке).

- надеть купальник (плавки), плавательную шапочку, резиновую обувь, взять с собой очки и полотенце.

- мыло и мочалку в мешочке положить в ячейку, и выйти на ванну бассейна.

### **Требования по охране жизни и здоровья во время занятий**

- входить в зал (ванну бассейна) только с разрешения педагога

- внимательно слушать и выполнять все команды педагога.

- по бортику бассейна передвигаться только шагом.

### **Специальные требования по охране жизни и здоровья во время занятий плаванием на воде**

- входить в воду только с разрешения педагога.

- во время занятия не стоять без движения.

- не прыгать в воду головой вниз при нахождении вблизи других пловцов.

- не оставаться при нырянии долго под водой.

- придерживаться правой стороны своей дорожки, обгонять плывущего впереди только слева.

- при необходимости выйти из воды во время занятия, спросить разрешения.

- по соответствующей команде педагога быстро покинуть ванну бассейна.

- по окончании занятий убрать на место, использовавшийся инвентарь.

### **Специальные требования по охране жизни и здоровья во время занятий плаванием на суше (тренажерный зал)**



- входить в тренажерный зал только с разрешения педагога.
- заниматься с отягощениями в специально отведенной для этого части зала.
- перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу нет посторонних
- предметов и в непосредственной близости других учащихся.
- по окончании выполнения упражнения снаряд аккуратно поставить на пол.
- незнакомые или сложные и недостаточно изученные упражнения выполнять со страховкой.
- при необходимости выйти из зала во время занятия, спросить разрешения педагога.
- по окончании занятий убрать на место, использовавшийся инвентарь.

### **Специальные требования по охране жизни и здоровья при выполнении отдельных упражнений в плавании**

#### **На воде:**

**Вход в воду для начинающих** – по лестнице, спиной вперед, не торопясь, переставляя ноги по ступенькам и передвигая руки по поручням; достать до дна и перехватить руки за бортик; удерживаясь за бортик продвинуться в сторону, дать возможность следующему спуститься в воду.

**Вход в воду для спортивных групп** – старт с бортика только по команде.

**Упражнения по освоению с водой, передвижения по дну бассейна** – выполнять неторопливо, аккуратно, не брызгаться, не пинаться.

**Погружения под воду** – выполнять по команде, Глаза под водой держать открытыми.

**Упражнения «поплавок», «звездочка»** - выполнять на удалении друг от друга.

**Упражнение «водолазы»** - выполнять по очереди.

**Учебные прыжки в воду** – выполнять по очереди, внимательно следить, чтобы предыдущий учащийся покинул зону прыжка.

**Плавательные упражнения** – выполнять в порядке очереди, установленной педагогом; обгон совершать слева; держаться правой стороны («соблюдать правила движения»).

**Подвижные игры на воде** – соблюдать правила игры, не допускать грубых приемов.

**Эстафетное плавание** – при передаче эстафеты быть внимательным, прыгать с бортика в свободное пространство на воде.

**Выполнение поворотов на спине** – ориентироваться по флажкам.

### **На суше:**

**Челночный бег** – на дорожке находятся только участники забега, остальные находятся на удалении от линии старта и поворота.

**Бег по залу** – выполнять против часовой стрелки (кроме случаев специальной команды педагога о смене направления); соблюдать дистанцию; держать темп, заданный педагогом; не обгонять; не разговаривать.

**Маховые движения руками** – оптимально рассредоточится по залу; амплитуду движений увеличивать постепенно, по мере разогрева мышц.

**Упражнения на гибкость** – увеличивать амплитуду движений при динамической растяжке и усилие при статической - постепенно, по мере терпимости.

**Упражнения на гибкость в парах** – на пары разбиваться по весовым категориям; выполнять аккуратно, обращая внимание на реакцию партнера.

**Выкруты рук** – расстояние между кулаками увеличивать постепенно.

**Наклон вперед стоя на возвышении** – выполнять плавно (пружинить), постепенно увеличивая.

**Подтягивания** – турник выбирать по росту; не висеть долго без движения; спрыгивать аккуратно, приземляясь на носочки.

**Отжимания от пола** – соблюдать технику выполнения упражнения.

**Прыжок в длину с места** – соблюдать технику выполнения прыжка.

**Прыжок в длину с разбега** - соблюдать технику выполнения прыжка; на дорожке находится только выполняющий прыжок, остальные находятся на удалении от линии разбега.

**Прыжок вверх** – приземляться на носочки.

**Прыжки со скакалкой** – выполняются в специальной закрытой обуви, размер скакалки подбирается по росту индивидуально.

**Прыжок через козла** – строго выполнять все указания.

**Упражнения на брусьях** – выполнять с подстраховкой.

**Упражнения на кольцах** – кисти рук смазать магнезией, спрыгивать аккуратно.

**Упражнения на гимнастической стенке** – выполнять аккуратно, без резких движений.

**Приседания** – выполнять с прямой спиной.

**Строевые и порядковые упражнения** – оптимально рассредоточится по залу; соблюдать дистанцию; держать темп, заданный педагогом.

**Лыжный спорт** – одеться соответственно погодным условиям; не махать лыжными палками; обгонять со словами «Лыжню!».

**Метательные упражнения** – убедиться, что в направлении метания никого нет; бросок выполнять без рывков.

**Упражнения с отягощениями (штанги, гири, гантели, диски)** – вес отягощения выбирать только с педагогом, с большими весами работать с подстраховкой, соблюдать равновесие снаряда при помощи корректировки хвата; по окончании упражнения снаряд не бросать.

**Упражнения с набивными мячами** – вес мяча подбирать в соответствии с возможностями обучающегося.

**Упражнения на специализированных тренажерах – хюттелях** – нагрузку выбирать вместе с педагогом, резко не отпускать лопаточки.

**Упражнения с резиновыми амортизаторами** – выполнять на расстоянии, указанном педагога, резко резину не отпускать.

**Подвижные игры** – внимательно слушать правила игры, выполнять их, исключив грубые нарушения.

**Эстафеты** – выполнять по заданной дорожке; поворотный знак оббегать справа, передавать эстафету хлопком ладоней или аккуратной передачей инвентаря.

**Спортивные игры** – соблюдать правила соответствующих игр.

### **Требования по охране жизни и здоровья по окончании занятий**

- выйдя из воды и пройти в раздевалку.
- сполоснуться в душе.
- вытереться насухо и сразу же одеться.
- при низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких
- гимнастических упражнений.
- высушить волосы под стационарным феном (если фен не включается или издает посторонние звуки незамедлительно сообщить об этом).
- собрать все свои вещи (проверить, не остались ли вещи в шкафчике) и пройти в гардероб.
- в течение 15 минут после окончания занятий покинуть здание учреждения.

### **Требования по охране жизни и здоровья во время проведения соревнований**

- во время проведения соревнований необходимо соблюдать все те же меры безопасности, что и во время учебно-тренировочного процесса.
- сделать хорошую, качественную разминку.
- вытереться, одеть сухой купальник (плавки), спортивный костюм, теплые носки, обувь (кеды или кроссовки).
- взять шапочку, полотенце, очки и выйти на бортик (трибуны), сесть на скамейку и спокойно ожидать своего заплыва.
- если педагог задействован в качестве судьи, то проявить максимум самостоятельности и сознательности при подготовке к заплыву.

- младшим учащимся необходимо слушаться спортсмена-инструктора (старшего учащегося), закрепленного за ними педагогом.
- по окончании соревнований учреждение (объект, где проводятся соревнования) покинуть с разрешения педагога.

### **Требования по охране жизни и здоровья в чрезвычайных ситуациях**

- почувствовав озноб, сообщить об этом и быстро выйти из воды.
- при судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
- при получении травмы сообщить об этом и быстро выйти из воды.
- при любом другом недомогании (вялость, слабость, головная боль, головокружение, боли в области живота, тошнота, боли в спине, в руках или ногах) сообщить педагогу и действовать по его указаниям.
- при возникновении пожара четко следовать инструкциям и командам педагога.

### **В плавании запрещено:**

- самостоятельно изменять технику выполнения упражнений и параметры тренировочной нагрузки;
- прыгать с бортика бассейна различными способами («бомбочкой», «сальто», «спиной вперед» и др.) кроме разрешенных («солдатином», «спортивный старт»);
- бегать по бортику бассейна;
- притапливать друг друга (в том числе в шуточной форме);
- подавать ложные сигналы о помощи утопающему;
- без разрешения покидать ванну бассейна;
- нырять на дно бассейна на глубокой части;
- играть в догонялки по бортику бассейна;
- «затевать игры» в душе;
- заниматься плаванием, имея на купальнике (плавках) пряжки, металлические накладки и др.;

- заниматься плаванием, имея серьги, браслеты, перстни, а также длинные ногти на руках и ногах;
- заниматься со штангой или разборными гантелями без фиксирующих замков и с несимметрично распределенным нагрузочным весом;
- выполнять сложные, с большим тренировочным весом упражнения без подстраховки;
- бросать снаряды;
- брать снаряды, не предназначенные для соответствующего этапа подготовки;
- переносить тяжелые снаряды и оборудование;
- мешать другим занимающимся, выполнять упражнения, бегать по залу, толкать других участников учебно-тренировочного процесса.

**Антидопинговые мероприятия** направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования учащихся в группах углубленного уровня сложности, также на сайте РУСАДА он проходят обучающий курс «Антидопинг». Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди старших спортсменов и преследуют следующие цели:

- обучение учащихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение учащихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

**Пассивный отдых.** Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1 – 1,5 часа в

послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20 – 30 мин.). При очень напряженных двух – и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

**Активный отдых.** После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30 – 40 – минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

**Педагогические средства.** Основные средства восстановления - педагогические, которые предлагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

**Психологические средства.** Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание пловца.

В группах базового уровня основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

На этапе углубленного уровня основными задачами психологической подготовки является развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.



Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

Стержнем каждого из представленных мероприятий является содержание внушений и убеждений, разработанных И.Г. Карасевой и Г.Д. Горбуновым (Приложение № 15).

**Медико - биологические средства.** В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена – пловца можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

Детальные рекомендации по разработке рациона питания пловцов в зависимости от пола, возраста, периода годичной подготовки, регулированию массы тела, а также фармакологическому обеспечению приводятся в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова (2000). Методика применения биологически активных добавок в специализированном питании спортсменов изложена Н.И. Волковым и В.И. Олейниковым (2001), В.И. Дубровским (2002). Основы применения эргогенных средств, которые стимулируют адаптационные процессы в спортивной подготовке, описаны в книге М.Уильямса (1997).

## **Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практики**

**Инструкторская практика.** В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения виду спорта. Инструктор обязан правильно назвать действие в соответствии с терминологией плавания, правильно показать, дать тактическое обоснование, обратить внимание, учащихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда пловцы имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуется участие инструктора в качестве помощника судьи - в соревновании.

**Судейская практика.** Дает возможность спортсмену получить квалификацию «юный судья». Учащимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований и сдачи квалификационного зачета присваивается судейская квалификация. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на отдельных занятиях, судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория, присваивается лицам по достижении 14 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях, на судейских должностях на соревнованиях городского и республиканского масштаба.

## **Медицинское обследование**

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку. Врачебный контроль за занимающимися на этапах базового и углубленного уровня осуществляется врачом кабинетом врачебного контроля

территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.85 г. №1672).

Врачебный контроль за учащимися, начиная с базового этапа подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером. На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится во врачебно-физкультурном диспансере. Оказание медицинской помощи при проведении тренировочных мероприятий включает: допуск к занятиям спортом и спортивным соревнованиям, проведение углубленных медицинских обследований спортсменов, проведение текущего медицинского наблюдения за спортсменами на этапах медицинских обследований спортсменов, проведение врачебно-педагогических наблюдений за спортсменами. Оказание медицинской помощи при проведении тренировочных мероприятий проводятся с целью повышения эффективности тренировочного процесса, функциональных возможностей организма спортсменов. Медицинское обследование спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам (УМО). Результаты обследования и наблюдений оформляются в виде заключений и протоколов. Вопрос о допуске к занятиям принимается на основании обследования спортсмена при условии отсутствия морфологических и функциональных отклонений, ведущих за собой при увеличении интенсивности процессов основного объема веществ жизненно опасные нарушения функций организма или морфологических отклонений от нормы.

**Программа «Плавание» опирается на следующие педагогические принципы:**

1. *Принцип деятельности* (учащийся, получая знания не в готовом виде, а добывая их сам, осознает при этом содержание и формы своей учебной деятельности, понимает и принимает систему ее норм, активно участвует в их

совершенствовании, что способствует активному успешному формированию его общекультурных и деятельностных способностей).

2. *Принцип непрерывности* (означает преемственность между всеми ступенями и этапами обучения на уровне технологии, содержания и методик с учетом возрастных психологических особенностей развития детей).

3. *Принцип целостности* (предполагает формирование учащимися обобщенного системного представления о мире, природе, обществе, самом себе, социокультурном мире и мире деятельности, о роли и месте каждой науки в системе наук).

4. *Принцип минимакса* (учащемуся дается возможность освоения содержания образования на максимальном для него уровне, определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы).

5. *Принцип психологической комфортности* (предполагает снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание на занятиях доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества, развитие диалоговых форм общения).

6. *Принцип вариативности* (предполагает формирование учащимися способностей к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора).

7. *Принцип сотрудничества.*

8. *Принцип наглядности* (принцип наглядности обусловлен тем, чтобы повысить эффективность обучения на занятиях, педагог комплексно использует как можно больше средств наглядности, которые позволяют создавать общее представление об изучаемом движении или о его главных деталях).

9. *Принцип доступности и индивидуализации* (предполагает обязательный учет групповых, возрастных и индивидуальных различий пловцов при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе).

Основные *методы* организации и осуществления учебно-познавательной деятельности пловцов следующие:

- словесные, наглядные (способствуют развитию умения работать с различными информационными источниками);
- репродуктивные методы, позволяющие использование ЗУН в знакомых и незнакомых ситуациях (способствуют развитию логики и мышления);
- методы самостоятельной работы, работы под руководством педагога (способствуют развитию функции управления и саморазвития).

Широко используются видео-иллюстративные методы.

*Основные формы проведения занятий:*

- занятия-игры;
- учебно-тренировочные занятия;
- «круговая тренировка»;
- занятия-соревнования;
- инструкторская и судейская практика;
- контрольное занятие.

Из нестандартных форм используется занятие, которое ведет учащийся.

В процессе реализации программы «Плавание» используются следующие педагогические технологии:

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| ✓                                   | и |
| гровые;                             |   |
| ✓                                   | р |
| азвивающего обучения;               |   |
| ✓                                   | д |
| ифференцированного обучения;        |   |
| ✓                                   | л |
| ичностно-ориентированного обучения; |   |
| ✓                                   | и |
| нформационно-коммуникационные.      |   |

Элементы здоровьесберегающей технологии присутствуют на всех этапах обучения, учитываются возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

## **Профориентационная работа**

Современная экономическая и политическая обстановка заставляет предъявлять все более высокие требования к индивидуальным психофизиологическим особенностям человека. Рыночные отношения кардинально меняют характер и цели труда: возрастает его интенсивность, усиливается напряженность, требуется высокий профессионализм, выносливость и ответственность. В связи с этим огромное внимание необходимо уделять проведению целенаправленной профориентационной работы среди учащихся, которая должна опираться на глубокое знание всей системы основных факторов, определяющих формирование профессиональных намерений личности и пути ее реализации.

Таким образом, основные задачи педагога:

- оказание профориентационной поддержки учащимся в процессе выбора будущей профессиональной деятельности;
- выработка у учащихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом современных требований;
- дополнительная поддержка некоторых групп учащихся, у которых легко спрогнозировать сложности трудоустройства – учащихся коррекционных классов и школ и др.

## **Содержание профориентационной работы**

Решение задач профориентации осуществляется в различных видах деятельности учащихся: познавательной, общественно полезной, коммуникативной, игровой, и др. Одной из составляющих сторон системы профориентации является диагностика профессиональной направленности учащихся среднего и старшего звена, которую, при необходимости, проводят как педагоги, так психологи. На основании полученных данных дальнейшую работу с родителями и учащимися проводят педагоги.

Основными направлениями работы педагога являются:

- тестирование, анкетирование, профдиагностика определение индивидуальных особенностей учащихся;

- участие учащихся в ежегодном городском мероприятии «Профленд»;
- организация встреч с представителями разных профессий;
- проведение профориентационных бесед;
- проведение обучающих занятий по составлению профессионального портфолио;
- организация экскурсий в вузах и средних профессиональных учебных заведениях;
- организация тематических и комплексных экскурсий учащихся на предприятия и в организации города;
- проведение деловых, социализирующих и ролевых игр;
- проведение тренингов занятий по профориентации учащихся;
- привлечение родителей учащихся для выступлений перед детьми с рассказами о своей профессии.

Основным ожидаемым результатом профориентационной работы представляется выпускник:

- Самостоятельный;
- Целеустремленный;
- Ответственный;
- Обладающий достаточными знаниями о разного рода профессиональной деятельности;
- Умеющий презентовать себя;
- Понимающий и принимающий важность труда и профессиональной деятельности человека.

### **Система контроля и зачетные требования**

Система контроля - это процесс, помогающий успешному освоению материала в течение всего образовательного процесса. Система учета и оценки должна: отражать уровень знаний, умений и навыков, которыми овладел учащийся за определенный период времени; способствовать формированию

адекватной самооценки; помогать более критично относиться к своим успехам и неудачам.

Контроль за учебной и воспитательной деятельностью должен быть систематическим. Согласно локальному нормативному акту организации дополнительного образования с учащимися проводится входная диагностика, промежуточная, итоговая аттестация.

Учащиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, могут быть переведены досрочно в группы, соответствующие уровню подготовки. Досрочный перевод учащихся осуществляется в соответствии с приказом директора учреждения и на основании решения педагогического совета. Учащимся, не выполнившим предъявляемые программой требования на этапе подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данном этапе подготовки соответствующего года обучения.

По окончании обучения по Программе «Плавание» учащемуся выдается документ установленного образца.

Оценка знаний, умений и навыков по Программе «Плавания» определяется по результатам сдачи нормативов ОФП и СФП, плавательной подготовке и теоретическим знаниям. По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год.

**Входная диагностика** проводится с целью определения общего уровня физического развития учащегося и для определения плавательной подготовке учащегося.

**Промежуточная аттестация** проводится в середине и в конце каждого учебного года в форме контрольного занятия и соревновательной деятельности. Каждый следующий учебный год также начинается с промежуточной аттестации по материалам промежуточной аттестации предыдущего года



обучения для перевода на следующий год обучения (уровень остаточных знаний и умений).

Результаты теоретических знаний осуществляются в конце учебного года в виде контрольных вопросов, и имеет бальную систему оценки. За каждый правильный ответ учащийся получает 1 балл, за не правильный ответ 0 баллов. По сумме количества баллов делается вывод об уровне усвоения теоретической части программы, результаты заносятся в оценочный лист: оптимальный, допустимый или критический.

***Критерии оценки результатов:***

**6 баллов** - оптимальный уровень, характеризуется высоким темпом учебной деятельности, полным усвоением теоретического материала.

**4 - 5 балла** - допустимый уровень, характеризуется средним темпом учебной деятельности, усвоением теоретического материала с частичной помощью педагога.

**3 балла и менее** - критический уровень, характеризуется темпом учебной деятельности на уровне «ниже среднего», частичным усвоением теоретического материала.

**Итоговая аттестация** учащихся проводится по итогам обучения по программе в форме контрольного занятия и соревновательной деятельности, выполнения 1 спортивного разряда. Для удобства выделенные уровни обозначаются соответствующими тестовыми баллами.

***Критерии оценки результатов:***

**5 баллов** - оптимальный уровень усвоения умений и навыков, выполнение нормативов.

**4 балла** – допустимый уровень усвоения знаний, умений и навыков, выполнение нормативов.

**3 балла** – критический уровень усвоения знаний, умений и навыков, не выполнение нормативов.

Оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

Оценка технической подготовленности заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Контроль техники осуществляется визуально и с помощью секундомера, рулетки, в соответствии ЕВСК. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники (число действий), разносторонность техники (степень разнообразия двигательных действий) и эффективность (спортивный результат).

По сумме набранных баллов делается вывод об уровне усвоения программы контрольных нормативов по ОФП и СФП: оптимальный, допустимый или критический (см. критерии оценивания уровня усвоения программного материала (Приложение №16)).

Технология определения учебных результатов по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе заключается в следующем: учитывается уровень знаний теоретических вопросов (соответствуют уровню подготовки года обучения учащегося), терминов; умение применять эти знания на практике; соблюдение техники безопасности на учебно-тренировочном занятии, соблюдение санитарно-гигиенических норм. Все результаты физической и теоретической подготовки заносятся в сводную диагностическую карту.

Промежуточные и итоговый результат теоретических знаний заносятся в сводную таблицу и суммируются с результатами контрольных испытаний физической подготовки. По сумме баллов определяется уровень подготовки учащихся на промежуточной аттестации и итоговой аттестации (оптимальный, допустимый, критический).

Учащиеся в группах базового уровня, могут сдавать контрольно-переводные нормативы, предусмотренные тем этапом подготовки, на который педагог планирует их перевод.

На этап углубленного уровня 1 и 2 года обучения по программе предпрофессиональной подготовки могут переводиться учащиеся, прошедшие

подготовку на этапе базового уровня 4 - 6 года обучения, выполнившие норматив спортивного разряда для уровня данной подготовки и выполнившие нормативы общей физической и специальной подготовки.

Ввиду специфики вида спорта плавания и отсутствия активности учащихся в летний период, для каждого последующего года обучения контролем промежуточной аттестации в сентябре месяце является промежуточная аттестация апреля месяца предыдущего года обучения.

Для групп базового и углубленного уровня обучения плавательная подготовка определяется представленными протоколами соревнований подтверждающих стабильность результатов и подтверждение норматива спортивных разрядов.

В качестве дополнительных показателей текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций.

***В комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности  
входят:***

Оценка скоростно-силовых качеств

***Прыжок в длину с места*** - толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), с взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, записывается лучший результат.

Оценка силовых способностей

***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание»)*** - И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. Движения в тазобедренных суставах запрещены.

Оценка уровня развития координационных способностей

### ***Челночный бег 3 x 10 м.***

Содержание теста заключается в повторном преодолении определенной (короткой) дистанции по линии старт - финиш. Результат теста зависит от скорости преодоления отрезков и быстроты поворотов. Оценка теста осуществляется по времени преодоления дистанции.

Оценка скоростно-силовых качеств

### ***Бросок набивного мяча.***

На полу мелом проводится линия А. Ученик встает так, чтобы носки оказались на линии А. Выполняется наклон туловища назад, мяч в руках над головой. Выпрямляя туловище выполнить бросок мяча из-за головы. Расстояние измеряется в сантиметрах от линии. А до точки соприкосновения мяча с поверхностью. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

*Специальная физическая подготовленность на суше:*

Оценка гибкости.

### ***Подвижность в плечевых суставах («выкрут»).***

Выкрут назад с гимнастической палкой. И. п. - стоя, палка внизу, хват сверху. Ширина хвата индивидуальна. Выполняется выкрут прямыми руками назад. Рекомендуется постепенно уменьшать ширину хвата во избежание растяжений, разрывов сухожилий, связок, мышц. Ширина хвата оценивается по разметке на гимнастической палке в сантиметрах.

### ***Подвижность позвоночного столба (наклон вперед).***

Наклон туловища вперед из положения стоя. Наклон выполняется из и. п. стоя на скамейке, табурете или другом возвышении до предела вперед, не сгибая ног в коленях и опустив руки, фиксируется в течение 3-х секунд. Измеряется наименьшее расстояние между полом и кончиками пальцев рук, результат записывается в сантиметрах.

*Специальная физическая подготовленность в воде:*

Оценка тактических и технических знаний

**Скоростные возможности (25-50 м).**

**Техника и тактика при проплывании (100 м к/п, 200м к/п)**

## **Выносливость (400 м в/с, 800 м в/с)**

*Техническая (плавательная) подготовленность:*

**Обтекаемость (длина скольжения).** Спортсмен выполняет отталкивание от бортика бассейна и скользит до полной остановки. Расстояние определяется от бортика до конечной точки скольжения в метрах.

## **Информационное обеспечение программы**

### Информационное обеспечение программы для педагога

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных спортсменов М., 1986 – 191с.

2.Булгакова Н.Ж. Плавание М.: Физкультура и спорт, 2009 – 400с.

3.Настольная книга тренера. Озолин Н.Г.- М.: Астрель, 2003 – 863с.

4.Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва - М.: Комитет Российской Федерации по физической культуре. Всероссийская федерация плавания, 1993– 47с.

5. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ/ под общей ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983 – 31с.

6. П  
лавание. Правила соревнований Д.Ф. Белов, Е.Г. Борисов, Г.М. Ерохин, Ф.М. Михайлов Официальное издание Всероссийской федерации плавания М., 2008 - 64с.

7. Т  
ехника спортивного плавания (пособие для тренеров). Макаренко Л.П.- М.: Всероссийская федерация плавания, 2000 – 31с.

8. П  
лавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006- 216с.

9. В  
икулов А.Д. Плавание.Владос-пресс,2003г – 367с.

10. М  
акаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000 – 288с.
11. Г  
уревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки.  
Минск. Высшая школа, 1980 – 256с.
12. Р  
убен Гузман Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования  
техники всех стилей, ООО «Попурри» г. Минск, 2013 – 288с.
13. Й  
ен Маклауд Анатомия ПЛАВАНИЯ, ООО «Попурри» г. Минск, 2011 –  
200с.
14. П  
ЛАВАНИЕ, книга-тренер, Москва, ООО «Издательство Эксмо», 2013 –  
319с.

Список Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. Всероссийская федерация плавания. <http://russwimming.ru>-
7. <http://www.swimming.ru/>
8. <http://swim-video.ru/>
9. <http://www.sportvisor.ru/>
10. <http://rusada.ru/>

Информационное обеспечение программы для родителей

1. Булгакова НЖ. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000 – 180с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999 – 320с.

3. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003 – 367с.
4. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: Спортакадемпред, 2001-80с.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986 – 162с.
6. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 1981 – 386с.
7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа, 1980 – 256с.
8. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. - М.: Шаг, 1993 – 62с.
9. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002 – 512с.
10. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев.: Здоровья, 1990 – 200с.

#### Информационное обеспечение программы для учащихся

1. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А.Володин. - М.:Аванта+, 2001 - 624с.
2. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов, Москва 2003 – 77с.
4. «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н. Карпенко, Т.П. Короткова, Е.Н.Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006– 48с.

#### Список Интернет-ресурсов:

1. Всероссийская федерация плавания. <http://russwimming.ru>-
2. <http://www.swimming.ru/>
3. <http://swim-video.ru/>
4. <http://www.sportvisor.ru/>
5. <http://rusada.ru/>

## **Учебно – методический комплект**



**Календарно-тематический план**  
**Базовый уровень сложности (1 – 2 год)**

№п \п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе		Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
			теория	практика		
1.	Вводная часть. Техника безопасности. Плавательная подготовка	2	1,2	0,8	По расписанию занятий	
2	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
3	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>ВХОДНАЯ ДИАГНОСТИКА</i>	2	0,3	1,7		
4	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
5	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
6	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
7	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
8	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
9	Соревновательная подготовка	2		2		
10	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		

11	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
12	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
13	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2		2		
14	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
15	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
16	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
17	Теоретическая подготовка. СФП. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
18	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
19	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
20	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
21	Соревновательная подготовка	2		2		
22	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
23	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
24	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		

25	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
26	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
27	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2		2		
28	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
29	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
30	Соревновательная подготовка	2		2		
31	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
32	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
33	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. СФП. ОФП.	2		2		
34	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
35	Теоретическая подготовка Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
36	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. СФП. ОФП.	2		2		
37	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. СФП. ОФП.	2		2		
38	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		

39	Соревновательная подготовка.	2		2		
40	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
41	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
42	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
43	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
44	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
45	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
46	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
47	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
48	Соревновательная подготовка	2		2		
49	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
50	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
51	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ</i>	2	0,3	1,7		
52	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная	2		2		

	подготовка.					
53	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
54	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
55	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
56	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
57	Соревновательная подготовка	2		2		
58	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
59	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
60	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
61	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
62	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
63	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
64	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
65	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
66	Соревновательная подготовка.	2		2		

67	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
68	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
69	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
70	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
71	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
72	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
73	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
74	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
75	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
76	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
77	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
78	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
79	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
80	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		

81	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка. СФП. СТП.	2	0,3	1,7		
82	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. СФП. ОФП.	2		2		
83	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. СФП. ОФП.	2		2		
84	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. СФП.	2		2		
85	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
86	Соревновательная подготовка	2		2		
87	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
88	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
89	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
90	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
91	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
92	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
93	Теоретическая подготовка. СФП. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
94	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2		2		

95	Соревновательная подготовка	2		2		
96	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. ОФП.	2		2		
97	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
98	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ</i>	2	1	1		
99	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
100	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
101	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
102	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
103	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
104	Теоретическая подготовка. Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2	1	1		
105	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
106	Соревновательная подготовка	2		2		
107	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2		2		
108	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2		2		



<b>Самоподготовка</b>		<b>36</b>				
109	Инструктаж по технике безопасности. Силовая подготовка	2	0,3	1,7		
110	Выполнить комплекс упражнений на гибкость №1	2		2		
111	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП	2		2		
112	Теоретическая подготовка. Просмотреть технику стартов и поворотов. Выполнить комплекс упражнений со скакалкой.	2	0,3	1,7		
113	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП	2		2		
114	Выполнить комплекс упражнений КИФУТА	2		2		
115	Правила соблюдения личной гигиены. Разучивание гимна РФ. Выполнить комплекс упражнений со скакалкой	2	0,3	1,7		
116	Выполнить комплекс упражнений с гантелями	2		2		
117	Выполнить комплекс упражнений на гибкость № 2	2		2		
118	Подготовить и записать свой комплекс упражнений по ОРУ, с соблюдением всех правил и основ	2	0,3	1,7		
119	Выполнить комплекс упражнений для вольного стиля	2		2		
120	Выполнить комплекс упражнения для техники плавания на спине	2		2		
121	Просмотр соревнований по плаванию на канале Яндекс или Ютуб. Упражнения со скакалкой	2	0,3	1,7		
122	Выполнить комплекс упражнений для плавания баттерфляем	2		2		
123	Выполнить комплекс упражнений для плавания брассом	2		2		

124	Теоретическая подготовка. За чем гибкость пловцу? Упражнения на гибкость комплекс №1	2	0,3	1,7		
125	Нарисовать рисунок «Я – за здоровый образ жизни», «Спорт-моя жизнь», «Я люблю спорт»	2		2		
126	Выполнить комплекс специальной гимнастики пловца	2		2		
<b>ИТОГО:</b>		<b>252</b>	<b>10,2</b>	<b>205,8</b>		

**Календарно-тематический план**  
**Базовый уровень сложности (3-4 год)**

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе		Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
			теория	практика		
1.	Вводная часть. Техника безопасности	2	1,2	0,8	По расписанию занятий	
2	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2		2		
3	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
4	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка. <i>ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ</i>	2	0,3	1,7		
5	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
6	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
7	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. СФП. ОФП.	2		2		
8	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
9	Общеразвивающие физические	2		2		

	упражнения. Плавательная подготовка.					
10	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
11	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
12	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
13	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
14	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2		2		
15	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
16	Соревновательная подготовка.	2		2		
17	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2		2		
18	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
19	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
20	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
21	Общеразвивающие физические упражнения СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
22	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
23	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
24	Соревновательная подготовка.	2		2		
25	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
26	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2		2		
27	Общеразвивающие физические упражнения СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		

28	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
29	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
30	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2		2		
31	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. СФП. ОФП.	2		2		
32	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
33	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
34	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
35	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
36	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
37	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
38	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
39	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
40	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
41	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
42	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
43	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2		2		
44	Соревновательная подготовка.	2		2		
45	Общеразвивающие физические упражнения ОФП. Плавательная	2		2		

	подготовка.					
46	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
47	Общеразвивающие физические упражнения СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
48	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
49	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
50	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
51	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
52	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
53	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
54	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
55	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
56	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
57	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2		2		
58	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
59	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
60	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2		2		
61	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
62	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП.	2		2		

	Плавательная подготовка.					
63	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
64	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
65	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
66	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка <i>ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ</i>	2	0,3	1,7		
67	Теоретическая подготовка. СФП. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
68	Соревновательная подготовка.	2		2		
69	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
70	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
71	Теоретическая подготовка Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
72	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
73	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
74	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
75	Соревновательная подготовка.	2		2		
76	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2		2		
77	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
78	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
79	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
80	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		

81	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
82	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
83	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
84	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
85	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
86	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2		2		
87	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
88	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
89	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
90	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
91	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
92	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
93	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
94	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
95	Соревновательная подготовка.	2		2		
96	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
97	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
98	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		

99	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2		2		
100	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
101	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
102	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2		2		
103	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
104	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка. СФП.	2	0,3	1,7		
105	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
106	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
107	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
108	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
109	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
110	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
111	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
112	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
113	Теоретическая подготовка. общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
114	Соревновательная подготовка.	2		2		
115	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
116	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная	2		2		



	подготовка.					
117	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
118	Соревновательная подготовка.	2		2		
119	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
120	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2		2		
121	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
122	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
123	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2		2		
124	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
125	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
126	Соревновательная подготовка.	2		2		
127	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
128	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
129	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
130	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ</i>	2	1	1		
131	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
132	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
133	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
134	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		

135	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
136	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2		2		
137	Соревновательная подготовка.	2		2		
138	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
139	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
140	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
141	Соревновательная подготовка.	2		2		
142	Теоретическая подготовка. Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
143	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
144	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
<b>Самоподготовка</b>		<b>48</b>				
145	Инструктаж по технике безопасности. Изучить историю развития плавания в России. Комплекс упражнений со скакалкой	2	0,3	1,7		
146	Выполнить комплекс упражнений на гибкость №1	2		2		
147	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП	2		2		
148	Теоретическая подготовка. Просмотреть технику стартов и поворотов	2	0,3	1,7		
149	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП	2		2		
150	Выполнить комплекс упражнений КИФУТА	2		2		
151	Выполнить комплекс упражнений с гантелями	2		2		
152	Правила соблюдения личной гигиены. Разучивание гимна РФ	2	0,3	1,7		

153	Выполнить комплекс упражнений на гибкость №2	2		2		
154	Выполнить комплекс упражнений для вольного стиля	2		2		
155	Инструктаж по технике безопасности. Изучить историю развития плавания за рубежом. Комплекс упражнений со скакалкой	2	0,3	1,7		
156	Выполнить комплекс упражнения для техники плавания на спине	2		2		
157	Просмотр соревнований по плаванию на канале Яндекс или Ютуб. Комплекс упражнений со скакалкой	2	0,3	1,7		
158	Выполнить комплекс упражнений для плавания баттерфляем	2		2		
159	Выполнить комплекс упражнений для плавания брассом	2		2		
160	Теоретическая подготовка. Основы развития гибкости. Упражнения на гибкость комплекс №1	2	0,3	1,7		
161	Выполнить комплекс упражнений силовой подготовки	2		2		
162	Инструктаж по технике безопасности. Изучить историю возникновения Олимпийских игр. Комплекс упражнений со скакалкой.	2	0,3	1,7		
163	Подготовить и записать свой комплекс упражнений по ОРУ, с соблюдением всех правил и основ	2		2		
164	Выполнить комплекс упражнений на гибкость № 2	2		2		
165	Выполнить комплекс упражнений ОРУ ОФП	2		2		
166	Изучить терминологию вида спорта плавание. Комплекс упражнений со скакалкой	2	0,3	1,7		

167	Выполнить комплекс упражнений планки	2		2		
168	Выполнить комплекс специальной гимнастики пловца	2		2		
<b>ИТОГО:</b>		<b>336</b>	<b>12,2</b>	<b>275,8</b>		

**Календарно-тематический план**  
**Базовый уровень сложности (5 - 6 год)**

№ п\п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе		Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
			теория	практика		
1.	Вводная часть. Техника безопасности. Плавательная подготовка	2	1,2	0,8	По расписанию занятий	
2	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2		2		
3	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
4	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
5	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ</i>	2	0,3	1,7		
6	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
7	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
8	Общеразвивающие физические упражнения. СТП. Плавательная подготовка. <i>Психологическая подготовка</i>	2		2		
9	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
10	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		

11	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
12	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
13	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
14	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
15	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
16	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
17	Теоретическая подготовка. СТП. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
18	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. СФП. СТП.	2		2		
19	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
20	Соревновательная подготовка	2		2		
21	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
22	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
23	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
24	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2		2		
25	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2		2		
26	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2		2		
27	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
28	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		

29	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
30	Теоретическая подготовка. Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
31	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
32	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
33	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
34	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2		2		
35	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
36	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
37	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
38	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
39	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
40	Соревновательная подготовка.	2		2		
41	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка. <i>Тактическая подготовка</i>	2		2		
42	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
43	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
44	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
45	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		

46	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2		2		
47	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. СФП. СТП.	2		2		
48	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
49	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
50	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. СФП. <i>Психологическая подготовка</i>	2		2		
51	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
52	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
53	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
54	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
55	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
56	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
57	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
58	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
59	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
60	Соревновательная подготовка.	2		2		
61	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
62	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
63	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		

64	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
65	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Восстановительные мероприятия</i>	2		2		
66	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2		2		
67	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2		2		
68	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
69	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
70	Соревновательная подготовка.	2		2		
71	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
72	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
73	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
74	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2		2		
75	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
76	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
77	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
78	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2		2		
79	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2		2		
80	Соревновательная подготовка.	2		2		
81	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Тактическая подготовка</i>	2		2		
82	Общеразвивающие физические	2		2		



	упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.					
83	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ</i>	2	0,3	1,7		
84	Теоретическая подготовка. Общеразвивающие физические упражнения. СТП. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
85	Соревновательная подготовка.	2		2		
86	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
87	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
88	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
89	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Восстановительные мероприятия</i>	2		2		
90	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2		2		
91	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
92	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
93	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
94	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2		2		
95	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
96	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
97	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Психологическая подготовка</i>	2		2		
98	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		

99	Соревновательная подготовка.	2		2		
100	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
101	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
102	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
103	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Восстановительные мероприятия</i>	2		2		
104	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
105	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
106	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
107	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
108	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
109	Соревновательная подготовка.	2		2		
110	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
111	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Психологическая подготовка</i>	2		2		
112	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
113	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
114	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
115	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
116	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		

117	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
118	Теоретическая подготовка. Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. СФП. СТП.	2	0,3	1,7		
119	Соревновательная подготовка.	2		2		
120	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
121	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
122	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
123	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
124	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
125	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
126	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
127	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2		2		
128	Соревновательная подготовка.	2		2		
129	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
130	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
131	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
132	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Восстановительные мероприятия</i>	2		2		
133	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
134	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		

135	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
136	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
137	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
138	Соревновательная подготовка.	2		2		
139	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка. <i>Психологическая подготовка</i>	2		2		
140	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
141	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2		2		
142	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
143	Соревновательная подготовка.	2		2		
144	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2		2		
145	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
146	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
147	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2		2		
148	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
149	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
150	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
151	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
152	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2		2		
153	Соревновательная подготовка.	2		2		

154	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
155	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
156	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
157	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
158	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка. <i>Тактическая подготовка</i>	2		2		
159	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
160	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
161	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
162	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ</i>	2	1	1		
163	Соревновательная подготовка.	2		2		
164	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
165	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Восстановительные мероприятия</i>	2		2		
166	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
167	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
168	Общеразвивающие физические упражнения. СТП. Плавательная подготовка.	2		2		
169	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
170	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		

171	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2		2		
172	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
173	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
174	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
175	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
176	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
177	Соревновательная подготовка.	2		2		
178	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
179	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Восстановительные мероприятия</i>	2		2		
180	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2		2		
<b>Самоподготовка</b>		<b>60</b>				
181	Инструктаж по технике безопасности. Повторить и вспомнить историю развития плавания в России. Комплекс упражнений со скакалкой	2	0,3	1,7		
182	Выполнить комплекс упражнений на гибкость №1	2		2		
183	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП	2		2		
184	Просмотреть видеоматериалы по оказанию первой медицинской помощи. Выполнить комплекс упражнений ОРУ.	2	0,3	1,7		
185	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП	2		2		
186	Выполнить комплекс упражнений КИФУТА	2		2		
187	Выполнить комплекс упражнений с гантелями	2		2		
188	Правила соблюдения личной гигиены. Повторение гимна РФ. Выполнить комплекс упражнений со скакалкой.	2	0,3	1,7		

189	Выполнить комплекс упражнений на гибкость №2	2		2		
190	Выполнить комплекс упражнений для вольного стиля	2		2		
191	Выполнить комплекс упражнения для техники плавания на спине	2		2		
192	Инструктаж по технике безопасности. Повторить и вспомнить историю развития плавания за рубежом. Комплекс упражнений со скакалкой	2	0,3	1,7		
193	Выполнить комплекс упражнений для плавания брассом	2		2		
194	Выполнить комплекс упражнений для плавания баттерфляем	2		2		
195	Просмотр соревнований по плаванию на канале Яндекс или Ютуб. Комплекс упражнений со скакалкой	2	0,3	1,7		
196	Теоретическая подготовка. Развитие гибкости. Упражнения на гибкость комплекс №1	2		2		
197	Выполнить комплекс упражнений силовой подготовки	2		2		
198	Инструктаж по технике безопасности. Повторить и вспомнить историю возникновения Олимпийских игр. Комплекс упражнений со скакалкой.	2	0,3	1,7		
199	Подготовить и записать свой комплекс упражнений по ОРУ, с соблюдением всех правил и основ	2		2		
200	Выполнить комплекс упражнений на гибкость № 2	2		2		
201	Выполнить комплекс упражнений ОРУ ОФП	2		2		
202	Вспомнить и повторить терминологию вида спорта плавание. Комплекс упражнений со скакалкой	2	0,3	1,7		
203	Выполнить комплекс специальной гимнастики пловца	2		2		
204	Выполнить комплекс упражнений ОРУ ОФП	2		2		
205	Теоретическая подготовка. Просмотреть технику стартов и поворотов. Выполнить комплекс упражнений со скакалкой	2	0,3	1,7		
206	Выполнить комплекс упражнений на гибкость №1	2		2		
207	Выполнить комплекс упражнений	2		2		

	ОРУ ОФП					
208	Просмотреть и изучить таблицу ЕВСК. Проанализировать свой результат, построить план на следующий год. Выполнить комплекс упражнений со скакалкой	2	0,3	1,7		
209	Выполнить комплекс упражнений планки	2		2		
210	Выполнить комплекс упражнений на гибкость №2	2		2		
<b>ИТОГО:</b>		<b>420</b>	<b>14,2</b>	<b>345,8</b>		

**Календарно-тематический план**  
**Углубленный уровень сложности (1 - 2 год)**

№ п\п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе		Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
			теория	практика		
1.	Вводная часть. Техника безопасности. Плавательная подготовка	2	1,2	0,8	По расписанию занятий	
2	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2		2		
3	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
4	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
5	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка. <i>ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ</i>	2	0,3	1,7		
6	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
7	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
8	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
9	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП.	2		2		



	Плавательная подготовка. <i>Психологическая подготовка</i>					
10	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
11	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
12	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
13	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
14	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
15	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
16	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
17	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
18	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
19	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
20	Теоретическая подготовка. СТП. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
21	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
22	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
23	Соревновательная подготовка	2		2		
24	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
25	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
26	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
27	Общеразвивающие физические	2		2		

	упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.					
28	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
29	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2		2		
30	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2		2		
31	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
32	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
33	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
34	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка. <i>Психологическая подготовка</i>	2		2		
35	Теоретическая подготовка. Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
36	Соревновательная подготовка	2		2		
37	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
38	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
39	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
40	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
41	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
42	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
43	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		

44	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2		2		
45	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка. Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
46	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Инструкторская и судейская практика</i>	2		2		
47	Соревновательная подготовка.	2		2		
48	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
49	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка. <i>Тактическая подготовка</i>	2		2		
50	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
51	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
52	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2		2		
53	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
54	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
55	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
56	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
57	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
58	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
59	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Психологическая</i>	2		2		

	<i>подготовка</i>					
60	Соревновательная подготовка	2		2		
61	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
62	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
63	Общеразвивающие физические упражнения СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2		2		
64	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
65	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
66	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
67	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
68	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка	2		2		
69	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка	2		2		
70	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка	2		2		
71	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка	2		2		
72	Соревновательная подготовка.	2		2		
73	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2		2		
74	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка	2		2		
75	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка	2		2		
76	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка	2		2		
77	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Восстановительные мероприятия</i>	2		2		

78	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2		2		
79	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
80	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Инструкторская и судейская практика</i>	2		2		
81	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2		2		
82	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка	2		2		
83	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка	2		2		
84	Соревновательная подготовка	2		2		
85	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка	2		2		
86	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка	2		2		
87	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка	2		2		
88	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2		2		
89	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка	2		2		
90	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Восстановительные мероприятия</i>	2		2		
91	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
92	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
93	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
94	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
95	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП.	2		2		

	Плавательная подготовка.					
96	Соревновательная подготовка	2		2		
97	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Тактическая подготовка</i>	2		2		
98	Теоретическая подготовка. Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка	2	0,3	1,7		
99	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ</i>	2	0,3	1,7		
100	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
101	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
102	Соревновательная подготовка.	2		2		
103	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
104	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
105	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
106	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Восстановительные мероприятия</i>	2		2		
107	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
108	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
109	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
110	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
111	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Инструкторская и судейская практика</i>	2		2		
112	Общеразвивающие физические	2		2		

	упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.					
113	Соревновательная подготовка	2		2		
114	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
115	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
116	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП Плавательная подготовка. <i>Психологическая подготовка</i>	2		2		
117	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
118	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
119	Соревновательная подготовка.	2		2		
120	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
121	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
122	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. СФП. СТП.	2		2		
123	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Восстановительные мероприятия</i>	2		2		
124	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
125	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
126	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
127	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
128	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
129	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
130	Общеразвивающие физические	2		2		

	упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.					
131	Соревновательная подготовка	2		2		
132	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
133	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Психологическая подготовка</i>	2		2		
134	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2		2		
135	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
136	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
137	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
138	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
139	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
140	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
141	Теоретическая подготовка. Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
142	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
143	Соревновательная подготовка.	2		2		
144	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2		2		
145	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
146	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
147	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		



148	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
149	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2		2		
150	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
151	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
152	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
153	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
154	Соревновательная подготовка.	2		2		
155	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
156	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
157	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
158	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Восстановительные мероприятия</i>	2		2		
159	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
160	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
161	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
162	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
163	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
164	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
165	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП.	2		2		

	Плавательная подготовка.					
166	Соревновательная подготовка.	2		2		
167	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Психологическая подготовка</i>	2		2		
168	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
169	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
170	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
171	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2		2		
172	Соревновательная подготовка.	2		2		
173	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
174	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
175	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Восстановительные мероприятия</i>	2		2		
176	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
177	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
178	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
179	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2		2		
180	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Инструкторская и судейская практика</i>	2		2		
181	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
182	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		

183	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
184	Соревновательная подготовка.	2		2		
185	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
186	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
187	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2	0,3	1,7		
188	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2		2		
189	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Тактическая подготовка</i>	2		2		
190	Соревновательная подготовка	2		2		
191	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
192	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
193	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
194	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ</i>	2	1	1		
195	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
196	Соревновательная подготовка.	2		2		
197	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
198	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Восстановительные мероприятия</i>	2		2		
199	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
200	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
201	Соревновательная подготовка	2		2		

202	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
203	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Инструкторская и судейская практика</i>	2		2		
204	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
205	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2		2		
206	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
207	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
208	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2		2		
209	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Психологическая подготовка</i>	2		2		
210	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
211	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
212	Соревновательная подготовка.	2		2		
213	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2		2		
214	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Восстановительные мероприятия</i>	2		2		
215	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2		2		
216	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2		2		
<b>Самоподготовка</b>		<b>72</b>				
217	Инструктаж по технике безопасности. Повторить и вспомнить историю развития плавания в России. Комплекс упражнений со скакалкой	2	0,3	1,7		

218	Выполнить комплекс упражнений КИФУТА	2		2		
219	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП	2		2		
220	Просмотреть видеоматериалы по оказании первой медицинской помощи. Выполнить комплекс упражнений ОРУ.	2	0,3	1,7		
221	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП	2		2		
222	Выполнить комплекс упражнений КИФУТА	2		2		
223	Выполнить комплекс упражнений с гантелями	2		2		
224	Правила соблюдения личной гигиены. Повторение гимна РФ. Выполнить комплекс упражнений со скакалкой.	2	0,3	1,7		
225	Выполнить комплекс упражнений на гибкость №2	2		2		
226	Выполнить комплекс упражнений для вольного стиля	2		2		
227	Выполнить комплекс упражнения для техники плавания на спине	2		2		
228	Инструктаж по технике безопасности. Найти и изучить многократных и титулованных спортсменов пловцов СССР и России. Комплекс упражнений со скакалкой	2	0,3	1,7		
229	Выполнить комплекс упражнений для плавания брассом	2		2		
230	Выполнить комплекс упражнений для плавания баттерфляем	2		2		
231	Изучение официальных правил соревнований по плаванию, в том числе правила судейства Комплекс упражнений со скакалкой	2	0,3	1,7		
232	Выполнить комплекс упражнений ОРУ ОФП	2		2		
233	Выполнить комплекс упражнений силовой подготовки	2		2		
234	Инструктаж по технике безопасности. Найти и изучить многократных победителей Олимпийских игр. Комплекс упражнений со скакалкой.	2	0,3	1,7		
235	Подготовить и записать свой комплекс упражнений по ОРУ ОФП, с соблюдением всех правил, основ и норм	2		2		

236	Выполнить комплекс упражнений на гибкость № 2	2		2		
237	Выполнить комплекс упражнений ОРУ ОФП	2		2		
238	Вспомнить и повторить терминологию вида спорта плавание. Комплекс упражнений со скакалкой	2	0,3	1,7		
239	Выполнить комплекс специальной гимнастики пловца	2		2		
240	Выполнить комплекс упражнений ОРУ ОФП	2		2		
241	Теоретическая подготовка. Изучение общероссийских и международных антидопинговых правил. Выполнить комплекс упражнений со скакалкой	2	0,3	1,7		
242	Выполнить комплекс упражнений на гибкость №1	2		2		
243	Выполнить комплекс упражнений ОРУ ОФП	2		2		
244	Просмотреть и изучить таблицу ЕВСК. Проанализировать свой результат, построить план на следующий год. Прохождение курса «АНТИДОПИНГ» Выполнить комплекс упражнений со скакалкой	2	0,3	1,7		
245	Выполнить комплекс упражнений на гибкость №2	2		2		
246	Выполнить комплекс специальной гимнастики пловца	2		2		
247	Выполнить комплекс упражнений на гибкость №1	2		2		
248	Теоретическая подготовка. Развитие гибкости. Упражнения на гибкость комплекс №1	2		2		
249	Выполнить комплекс упражнений КИФУТА	2		2		
250	Выполнить комплекс упражнений с гантелями	2		2		
251	Выполнить комплекс упражнений ОРУ ОФП	2		2		
252	Написать мини сочинение на тему « Я – за здоровый образ жизни», «Спорт- моя жизнь», « Я люблю спорт», « Мой педагог и Я»	2		2		
<b>ИТОГО:</b>		<b>504</b>	<b>14,2</b>	<b>417,8</b>		

**Календарно-тематический план**  
**Углубленный уровень сложности (3 - 4 год)**

№ п\п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе		Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
			теория	практика		
1.	Вводная часть. Техника безопасности. Плавательная подготовка	2,2	1,2	1	По расписанию занятий	
2	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
3	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
4	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
5	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ</i>	2,2	0,3	1,9		
6	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
7	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
8	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
9	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Психологическая подготовка</i>	2,2		2,2		
10	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
11	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
12	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
13	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная	2,2		2,2		

	подготовка.					
14	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
15	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
16	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
17	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
18	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
19	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
20	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2,2	0,3	1,9		
21	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
22	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
23	Соревновательная подготовка	2,2		2,2		
24	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. СФП. СТП.	2,2		2,2		
25	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
26	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
27	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
28	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
29	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка	2,2		2,2		
30	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
31	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП.	2,2		2,2		



	Плавательная подготовка.					
32	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
33	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
34	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Психологическая подготовка</i>	2,2		2,2		
35	Теоретическая подготовка. общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2,2	0,3	1,9		
36	Соревновательная подготовка	2,2		2,2		
37	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
38	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
39	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
40	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
41	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
42	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
43	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
44	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
45	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
46	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Инструкторская и судейская практика</i>	2,2		2,2		
47	Соревновательная подготовка.	2,2		2,2		
48	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП.	2,2		2,2		

	Плавательная подготовка.					
49	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка. <i>Тактическая подготовка</i>	2,2		2,2		
50	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
51	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
52	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
53	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
54	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
55	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Восстановительные мероприятия</i>	2,2		2,2		
56	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
57	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2,2	0,3	1,9		
58	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
59	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка. <i>Психологическая подготовка</i>	2,2		2,2		
60	Соревновательная подготовка	2,2		2,2		
61	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
62	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
63	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
64	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
65	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП.	2,2		2,2		

	Плавательная подготовка.					
66	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
67	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2,2	0,3	1,9		
68	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
69	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
70	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка. <i>Инструкторская и судейская практика</i>	2,2		2,2		
71	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
72	Соревновательная подготовка.	2,2		2,2		
73	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
74	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
75	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
76	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
77	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Восстановительные мероприятия</i>	2,2		2,2		
78	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
79	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
80	СФП. Плавательная подготовка. <i>Инструкторская и судейская практика</i>	2,2		2,2		
81	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
82	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		

	<i>Тактическая подготовка</i>					
83	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
84	Соревновательная подготовка	2,2		2,2		
85	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
86	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
87	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
88	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
89	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
90	Соревновательная подготовка. <i>Восстановительные мероприятия</i>	2,2		2,2		
91	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
92	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2,2	0,3	1,9		
93	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
94	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
95	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
96	Соревновательная подготовка	2,2		2,2		
97	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Тактическая подготовка</i>	2,2		2,2		
98	Теоретическая подготовка. Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2,2	0,3	1,9		
99	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ</i>	2,2	0,3	1,9		
100	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная	2,2		2,2		

	подготовка. <i>Восстановительные мероприятия</i>					
101	СФП. Плавательная подготовка. <i>Инструкторская и судейская практика</i>	2,2		2,2		
102	Соревновательная подготовка.	2,2		2,2		
103	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
104	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
105	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
106	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка. <i>Восстановительные мероприятия</i>	2,2		2,2		
107	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
108	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
109	Теоретическая подготовка. СФП. Плавательная подготовка.	2,2	0,3	1,9		
110	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
111	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка. <i>Инструкторская и судейская практика</i>	2,2		2,2		
112	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
113	Соревновательная подготовка	2,2		2,2		
114	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
115	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
116	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Психологическая подготовка</i>	2,2		2,2		
117	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		

118	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
119	Соревновательная подготовка.	2,2		2,2		
120	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
121	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
122	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
123	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Восстановительные мероприятия</i>	2,2		2,2		
124	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2,2	0,3	1,9		
125	Соревновательная подготовка.	2,2		2,2		
126	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
127	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
128	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
129	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
130	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
131	Соревновательная подготовка	2,2		2,2		
132	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
133	Общеразвивающие физические упражнения СФП. Плавательная подготовка. <i>Психологическая подготовка</i>	2,2		2,2		
134	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
135	Плавательная подготовка. СФП. СТП. <i>Инструкторская и судейская практика</i>	2,2		2,2		
136	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП.	2,2		2,2		

	Плавательная подготовка.					
137	Соревновательная подготовка.	2,2		2,2		
138	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
139	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
140	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
141	Теоретическая подготовка. Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2,2	0,3	1,9		
142	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
143	Соревновательная подготовка.	2,2		2,2		
144	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
145	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
146	Общеразвивающие физические упражнения СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
147	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
148	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
149	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
150	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2,2	0,3	1,9		
151	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
152	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка <i>Тактическая подготовка</i>	2,2		2,2		
153	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
154	Соревновательная подготовка.	2,2		2,2		
155	Общеразвивающие физические	2,2		2,2		

	упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.					
156	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
157	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
158	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Восстановительные мероприятия</i>	2,2		2,2		
159	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
160	Соревновательная подготовка.	2,2		2,2		
161	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
162	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
163	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
164	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
165	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
166	Соревновательная подготовка.	2,2		2,2		
167	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка. <i>Психологическая подготовка</i>	2,2		2,2		
168	Теоретическая подготовка. Плавательная подготовка.	2,2	0,3	1,9		
169	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
170	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
171	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
172	Соревновательная подготовка.	2,2		2,2		
173	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		



174	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
175	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Восстановительные мероприятия</i>	2,2		2,2		
176	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
177	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
178	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
179	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
180	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка. <i>Инструкторская и судейская практика</i>	2,2		2,2		
181	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
182	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
183	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
184	Соревновательная подготовка.	2,2		2,2		
185	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
186	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
187	Теоретическая подготовка. СФП. Плавательная подготовка.	2,2	0,3	1,9		
188	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
189	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка. <i>Тактическая подготовка</i>	2,2		2,2		

190	Соревновательная подготовка	2,2		2,2		
191	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
192	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
193	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
194	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ</i>	2,2	1	1,2		
195	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
196	Соревновательная подготовка.	2,2		2,2		
197	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
198	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Восстановительные мероприятия</i>	2,2		2,2		
199	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
200	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
201	Соревновательная подготовка	2,2		2,2		
202	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
203	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Инструкторская и судейская практика</i>	2,2		2,2		
204	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
205	Теоретическая подготовка. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
206	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
207	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		

208	Общеразвивающие физические упражнения. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
209	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка. <i>Психологическая подготовка</i>	2,2		2,2		
210	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
211	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
212	Соревновательная подготовка.	2,2		2,2		
213	Теоретическая подготовка. СФП. СТП. Плавательная подготовка.	2,2	0,3	1,9		
214	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
215	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП. СФП. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
216	Общеразвивающие физические упражнения. Плавательная подготовка.	2,2		2,2		
<b>Самоподготовка</b>		<b>84</b>				
217	Инструктаж по технике безопасности. Повторить и вспомнить историю развития плавания в России. Комплекс упражнений со скакалкой	2,2	0,3	1,9		
218	Выполнить комплекс упражнений КИФУТА	2,2		2,2		
219	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП СФП	2,2		2,2		
220	Просмотреть видеоматериалы по оказанию первой медицинской помощи, сформировать навыки оказания первой медицинской помощи с помощью тестов. Выполнить комплекс упражнений ОРУ.	2,2	0,3	1,9		
221	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП	2,2		2,2		
222	Выполнить комплекс упражнений планки	2,2		2,2		
223	Выполнить комплекс упражнений с гантелями	2,2		2,2		
224	Правила соблюдения личной гигиены. Повторение гимна РФ. Выполнить комплекс упражнений со	2,2	0,3	1,9		

	скакалкой.					
225	Выполнить комплекс упражнений на гибкость №2	2,2		2,2		
226	Выполнить комплекс упражнений для вольного стиля	2,2		2,2		
227	Выполнить комплекс упражнения для техники плавания на спине	2,2		2,2		
228	Инструктаж по технике безопасности. Вспомнить многократных и титулованных спортсменов пловцов СССР и России. Комплекс упражнений со скакалкой	2,2	0,3	1,9		
229	Выполнить комплекс упражнений для плавания брассом	2,2		2,2		
230	Выполнить комплекс упражнений для плавания баттерфляем	2,2		2,2		
231	Изучение официальных правил соревнований по плаванию, в том числе правила судейства. Комплекс упражнений со скакалкой	2,2	0,3	1,9		
232	Выполнить комплекс упражнений ОРУ ОФП	2,2		2,2		
233	Выполнить комплекс упражнений силовой подготовки	2,2		2,2		
234	Инструктаж по технике безопасности. Вспомнить многократных победителей Олимпийских игр. Комплекс упражнений со скакалкой.	2,2	0,3	1,9		
235	Подготовить и записать свой комплекс упражнений по ОРУ ОФП, с соблюдением всех правил, основ и норм	2,2		2,2		
236	Выполнить комплекс упражнений на гибкость № 2	2,2		2,2		
237	Выполнить комплекс упражнений ОРУ ОФП	2,2		2,2		
238	Вспомнить и повторить терминологию вида спорта плавание. Комплекс упражнений со скакалкой	2,2	0,3	1,9		
239	Выполнить комплекс специальной гимнастики пловца	2,2		2,2		
240	Выполнить комплекс упражнений ОФП СФП	2,2		2,2		
241	Теоретическая подготовка. Изучение общероссийских и международных антидопинговых правил. Выполнить комплекс упражнений со скакалкой	2,2	0,3	1,9		

242	Выполнить комплекс упражнений на гибкость №1	2,2		2,2		
243	Выполнить комплекс упражнений ОРУ ОФП	2,2		2,2		
244	Просмотреть и изучить таблицу ЕВСК. Проанализировать свой результат, построить план на следующий год. Прохождение курса «АНТИДОПИНГ» Выполнить комплекс упражнений со скакалкой	2,2	0,3	1,9		
245	Выполнить комплекс упражнений на гибкость №2	2,2		2,2		
246	Выполнить комплекс специальной гимнастики пловца	2,2		2,2		
247	Выполнить комплекс упражнений ОФП СФП	2,2		2,2		
248	Теоретическая подготовка. Просмотр видеоматериалов с записью соревнований всероссийского и международного уровня ( Ютуб, Яндекс) Упражнения на гибкость комплекс №1	2,2		2,2		
249	Выполнить комплекс упражнений КИФУТА	2,2		2,2		
250	Выполнить комплекс упражнений с гантелями	2,2		2,2		
251	Выполнить комплекс упражнений ОРУ ОФП	2,2		2,2		
252	Выполнить комплекс упражнений на гибкость №1	2,2		2,2		
253	Выполнить комплекс упражнений ОФП СФП	2,2		2,2		
254	Выполнить комплекс упражнений КИФУТА	2,2		2,2		
255	Общеразвивающие физические упражнения. ОФП	2,2		2,2		
256	Выполнить комплекс упражнений на гибкость №2	2,2		2,2		
257	Выполнить комплекс упражнений планки	2,2		2,2		
258	Выполнить комплекс специальной гимнастики пловца	2,2		2,2		
<b>ИТОГО:</b>		<b>588</b>	<b>14,2</b>	<b>489,8</b>		

**Содержание теоретической подготовки**

**Базовый уровень сложности**

**Тема 1. Развитие спортивного плавания в России**

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания, как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

**Тема 2. Основы методики тренировки**

**Тема 3. Правила поведения в бассейне, техника безопасности**

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Техника безопасности. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

**Тема 4. Правила, организация и проведение соревнований**

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождению дистанции, к технике стартов и поворотов.

**Тема 5. Гигиена физических упражнений**

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.

**Тема 6. Влияние физических упражнений на организм человека**

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

**Тема 7. Техника и терминология плавания**

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

### **Углубленный уровень сложности**

#### **Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом**

История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.

#### **Тема 2. Основы методики тренировки**

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств.

Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировки, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

#### **Тема 3. Правила поведения в бассейне, техника безопасности**

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Техника безопасности. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

#### **Тема 4. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию**

Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; определение результатов; регистрация рекордов.

Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

### **Тема 5. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний**

Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца.

Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

### **Тема 6. Влияние физических упражнений на организм человека**

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков.

Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

**Тема 7. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты**



Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положения тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.)

Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

### **Тема 8. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка**

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях.

Психологическая подготовка юного пловца. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.

Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п.

### **Тема 9. Спортивный инвентарь и оборудование**

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

**Тема 10. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях** Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля

и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием.

Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.).

Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

### **Терминология в плавании**

**Активное сопротивление** в плавании - сопротивление, вызываемое частями тела, участвующими в подготовительных и рабочих движениях пловца.

**Бассейн** – искусственный водоем, предназначенный для плавания, спортивных соревнований.

**Баттерфляй** - самый вычурный и самый красивый способ плавания. При освоении требует большой предварительной плавательной подготовки и необходимой степени атлетизма. При освоении баттерфляя не стоит гнушаться применения ласт.

**Брасс** - способ плавания, принципиально отличающийся от других. В брассе подготовительные движения рук и ног производятся в воде и вызывают существенно большее, нежели в других способах плавания, активное сопротивление. Кроме того, в брассе наивысшие из всех способов плавания внутрицикловые колебания скорости.

В этой связи при освоении брасса наиглавнейшим является освоение правильной координации движений. Совершенствование отдельных движений в первую очередь должно быть подчинено главной задаче.

Брасс считается самым экономичным способом плавания, это справедливо при малой скорости, пока 'крылышками машешь, но не летишь'.

Отдельного разговора заслуживает работа рук в брассе. Брассисты высокого уровня осуществляют принципиально быстрое выведение рук, теоретически это фаза называется подготовительной, но в современном брассе она выполняется сверхактивно. Ускорение в гребковой части движения постоянно, и слитно продолжается в выведении рук.

В этой связи считаю, что для правильного понимания современного брасса выведение рук и непосредственно гребок необходимо объединить в одну фазу - рабочую, подготовительной считать лишь фазу наплыва.

**Вдох** - вдох пловца осуществляется ртом. Вдох пловца должен быть быстрым. Скорость вдоха дельфина - 20 литров в сек.

У человека скорость вдоха выше скорости выдоха. И это не случайно, физиология такова - существенные мышечные усилия 'на вдохе' не делаются. В этой связи 'быстрый вдох' проще гармонизировать с техникой плавания.

**Внутрицикловые колебания скорости** - изменения скорости плавания в каждом цикле движений. Рабочие движения увеличивают скорость, подготовительные уменьшают скорость. Уменьшение внутрицикловых колебаний - обязательное условие совершенствования техники плавания.

**Вода** - любимая среда обитания пловца.

**Волнение** (предстартовое) - естественное состояние спортсмена перед стартом. Без волнения (без выброса адреналина, без должной капилляризации) войти в состояния максимальной работоспособности нельзя. Другое дело, волнение должно быть организованным и контролируемым.

**Вольный стиль** - это, когда разрешается плыть любыми способами, при необходимости меняя их в произвольном порядке.

**Восстановление** - восстановление, также как и нагрузка - инструмент учебно-тренировочного процесса. Без своевременного и должного восстановления тренировочная нагрузка в физиологическом аспекте - бессмысленна. Главный (можно сказать - священный) критерий восстановления (некая ватерлиния) - состояние иммунитета.

**Выдох** - выдох пловца - протяжный (медленный) с резким возрастанием скорости (выдоха) непосредственно перед вдохом. Объясняется это тем, что в момент выдоха в воду, равно как и при настуживании или стоне, в лёгких создаётся некое избыточное давление. Это облегчает газообмен. Выдох пловца осуществляется и ртом, и носом.

В этой связи, для быстрого восстановления на тренировке или после заплыва, дыхание с выдохами в воду более эффективно.

**Гребок** - продуктивное движение пловца рукой. Эффективность гребка зависит: от оптимальности ускорения гребкового движения (в основном определяется 'чувством опоры'), от оптимальности трансформаций положений гребущих поверхностей в зависимости от фазы гребка. Эффективность гребка также зависит от физиологических аспектов (умение расслаблять мышцы, умение использовать при гребке крупные мышцы).

**Деятельность** - основа человеческой жизни.

**Дистанция** – расстояние между объектами, участок, на котором проводятся спортивные состязания.

**Длина бассейна** - короткая вода - 25м, длинная вода - 50м.

Доминирующее в плавательном мире мнение, что тренировки на 'длинной' воде дают пловцам в сравнении с тренировками на 'короткой' воде существенное преимущество уходит корнями глубже 70-х, когда высокостатусные соревнования на 'короткой' воде не проводились. Сейчас ситуация изменилась. Проводятся Чемпионаты Мира, Европы, России... на 'короткой' воде. У пловцов высокого уровня, в зависимости от индивидуальных качеств, зачастую возникает специализация, связанная с длиной бассейна.

При подготовке пловцов на 'короткой' воде необходимо учитывать некоторые обстоятельства. Если поворот считать поводом для послабления нагрузки, неким отдыхом, то конкурировать с пловцами, тренирующимися на 'длинной' воде будет сложно. Но, если поворот рассматривать, как дополнительный тренировочный фактор - картина будет другая.

**Дыхание** - краеугольный критерий мастерства пловца - степень гармонизации главного желания спортивного пловца (плыть быстро) с главным физиологическим желанием человека (дышать удобно). Первое можно считать рефлексом условным, второе - безусловным. И гармония здесь случается далеко не всегда. Гармонизация безусловных и условных рефлексов - одно из проявлений психологически зрелой личности.

**Здоровье** - это способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся внешним условиям.

**Колобашка** (поплавок, зажимаемый между ног) - классическое приспособление для плавания на руках. Также используется в качестве тормозящего средства, чаще в брасе и дельфине.

**Кроль на груди** - вид плавания на животе, в котором левая и правая часть тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, во время чего ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются и опускаются. Лицо плывущего находится в воде, и лишь периодически во время гребка голова поворачивается, чтобы сделать вдох. Кроль считается наиболее быстрым способом плавания. На соревнованиях по плаванию вольным стилем большинство спортсменов отдают предпочтение именно кролю, поэтому «вольный стиль» и «кроль» стали практически синонимами.

**Кроль на спине** - не обгонит кроль на груди, так как по природе человеческой (прежде всего ментальной) грести под себя удобнее, чем от себя.

Кроль на спине - реликтовый способ плавания. Возможность упрощённого в сравнении с другими способами плавания дыхания делает его незаменимым в самом начале освоения плавания. В кроле на спине, как и в кроле на груди - минимальные внутрицикловые колебания скорости. Быстрым ему бы, как кроль на груди быть, но этого нет, предполагаю, по следующим причинам:

- Из-за анатомической невозможности осуществить 'копьеобразное' вкладывание рук, т. е. в дистальной последовательности, начиная с кисти,

продолжая предплечьем и заканчивая плечом, что в кроле на груди существенно уменьшает активное сопротивление при вкладывании рук. А также, из-за анатомической и идеомоторной затруднённости выполнять столь качественный 'захват', как в кроле на груди.

При попытке минимизации активного сопротивления вкладывания рук, в кроле на спине, за счёт подъёма плечевого сустава в проносе (не только осевым вращением) увеличивается угол атаки спины, что в определённый момент становится нецелесообразным.

- В связи с 'боковыми' гребками увеличивается 'рыскание' т. е. горизонтальные колебания тела.

- Ладони во время гребка в этих способах плавания находятся на разной глубине (плотность воды около ладоней разная)

Есть ещё отличие (утверждать однозначно, что оно существенно влияет на скорость плавания - не могу):

- В кроле на груди рабочие поверхности ног находятся в потоке перемещающимся относительно тела быстрее скорости плавания (в предварительно сдвинутом гребками относительно общей массы воды потоке). При плавании на спине такого нет.

**Ласты** - при начальном обучении ласты облегчают выполнение новых упражнений.

Основное предназначение ласт в спортивном плавании - увеличение скорости плавания, что помогает совершенствованию обтекаемости. В физиологическом аспекте ласты способствуют развитию митохондрий в мышцах, что способствует аэробной производительности. Существенный минус применения ласт - ухудшение 'хлыстообразности' в работе ног (при передозировке).

**Ловкость** - (координация движений) под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать

новыми движениями. (из Программы для ДЮСШ по плаванию). В плавании координация движений - очень важна. Эффективность гребка, обтекаемость и соединение одного с другим невозможны без хорошей координации движений. К тому же, в заплыве на установление личного рекорда пловец сталкивается с новыми физическими условиями. Адекватно приспособиться к ним можно только при наличии запаса координационных возможностей.

**Лопатки** - (аквапластины) лопатки - важнейший инструмент в тренировке пловца. У них исключительная роль в развитии 'чувства опоры'.

Распространённое мнение, что лопатки предназначены исключительно для развития силы гребка и силовой выносливости - ошибочно. Сила и силовая выносливость развивается в основном на суше. Лопатки способствуют переносу силы и силовой выносливости в качество гребка. Причём, успешнее это будет происходить в различных сочетаниях с гидротормозами и ластами, и при правильном подборе упражнений. Переносу силы на воду также служит и плавание на привязи. Такой перенос возможен в связи с улучшением 'чувства опоры'.

**Мастерство** - это лёгкость в тяжёлом.

**Мотивация** - устойчивое желание, основанное на совокупности причин, заниматься какой-либо деятельностью. 'Нет мотивации - нет спортсмена' - сказал однажды великий футбольный тренер В. В. Лобановский. Мне кажется, можно обобщить - 'нет мотивации - нет человека'.

**Обтекаемость** - хорошая обтекаемость - способность пловца уменьшать сопротивление водной среды. Главная задача пловца - знать, чувствовать и использовать особенности гидродинамики для минимизации сопротивления встречных потоков воды. А также, для увеличения сопротивления гребковым поверхностям.

**Олимпийские игры** – международные соревнования по основным видам спорта, зародились еще в Древней Греции.

**Опора** пловца (чувство опоры) Качество гребковых усилий определяется - 'чувством опоры'.

**Отдых** - возможность для восстановления. Отдых - не только безделье, но и смена деятельности. Отдых - часть тренировочного процесса.

**Первенство** - соревнование среди ограниченного определёнными условиями состава участников, например, по возрасту, по ведомственной принадлежности и т. д.

**Пик формы** - это не только высокая специальная работоспособность, но и быстрое восстановление после специальной работы.

### **Плавание**

- Спортивное плавание - это не дать себе остановиться после хорошего толчка от бортика.

- Плавание от слова плавно... или наоборот.

- Плавание - способ перемещения в зыбкой среде.

- Плавание - это не отталкивать воду от себя, это отталкиваться от воды.

- Плавание сродни полёту.

**Плавучесть** - плавучесть, если она не за счёт атлетизма и обтекаемости, - помощник спортивного пловца. При высокой скорости плавания (когда пловец становится 'ракетой') недостаток плавучести компенсируется возникающими дополнительными подъёмными силами. Плавучесть пловца определяется в соответствии с законом Архимеда. Природная плавучесть пловца зависит от антропометрических данных. Например, таких как: тонкокость, количество жировой компоненты, объём лёгких...

Плавучесть зависит от положения тела. Чем больше частей тела торчит над водой, тем меньше 'Архимедова сила' (подъёмная сила). Например, вес головы нормального человека составляет примерно 7% от общего веса тела. В этой связи высокое положение головы существенно уменьшает подъёмную силу.

**Профессионализм** - это стабильность мастерства в профессии.



**Психическая зрелость** - некоторым не даётся до старости. Психическая зрелость во многом тождественна зрелости личностной. Психическая зрелость - состояние и качество психологически зрелой личности.

**Победа** в плавании - приближение к идеалу.

Единственный способ побеждать в плавании - совершенствоваться. В плавании невозможно побеждать за счёт прямого сдерживания соперника. Среди болельщиков бытует такое восприятие событий, что побеждает всегда спортсмен, а проигрывает тренер. Великий Российский борец А. А. Карелин сказал: 'Побеждаешь благодаря всем - тренеру, родителям, друзьям, соперникам... проигрываешь в одиночку!' Это - философия Чемпиона.

**Разминка** - Сильному - разминка не нужна, слабому - разминка не поможет' - это классическая шутка юмористов от спорта.

На самом деле, роль разминки и предстартовой, и тренировочной - очень важна.

Предстартовая разминка помогает войти в стартовое состояние, 'разгоняет' обмен веществ, 'включает' специфические механизмы энергоснабжения и капилляризацию, помогает справиться с излишним волнением.

Тренировочная разминка, прежде всего, готовит организм к интенсивной работе и уменьшает травмоопасность.

**Рекорд** – лучший, высший результат, достигнутый в работе или состязании.

**Ритмика** - (чувство ритма) Чувство ритма - одно из проявлений ловкости (координации движений). Чувство ритма - одно из важнейших качеств в любом циклическом виде спорта, особенно в спринте.

**Соревнование** ('Старт' - в спортивном просторечии) - основное спортивное действие.

Соревнование возможно в первую очередь благодаря природному стремлению психически и физиологически здорового человека к состязательности. В современных тенденциях развития спортивного плавания

имеет место значительное увеличение количества стартов в сезоне (на всех этапах подготовки пловца, с максимумом на этапе высших достижений).

Соревновательный метод подготовки пловца - радикально действенный, но жёсткий. Увеличение количества стартов целесообразно только до того момента пока не исчезает радость состязания, пока не угасает та самая природная тяга к состязательности.

**Соревновательный метод** тренировки - это, когда мастерство пловца совершенствуется на соревнованиях.

Можно выделить следующие аспекты:

- умение рассчитывать силы на дистанции;
- умение 'выкладываться' (терпеть сдвиги гомеостаза);
- умение не ломать технику на фоне усталости;
- умение физиологически и, прежде всего - координационно приспособляться к новым скоростям;
- умение контролировать и правильно использовать эмоциональное возбуждение, умение входить в стартовое состояние;
- умение приспособляться к вариативности соревновательных обстоятельств...

**Спорт** - спорт, прежде всего, - соревнования, но также специальная практика подготовки к соревнованиям. Успешная соревновательная деятельность и, главное, успешная подготовка к соревнованиям возможны только на основе высокой физической культуры.

**Суперкомпенсация** - основа спортивной тренировки.

Суперкомпенсация проявляется через некоторое время после тренировки, и характеризуется ростом показателей тренируемой функции относительно первоначальных значений. Именно в фазе суперкомпенсации целесообразно продолжить работу над тренируемой функцией, на этом строится грамотная спортивная тренировка.

В работе с детьми до определённого возраста (есть индивидуальные особенности) системно работать с учётом суперкомпенсации - невозможно.

**Тактика** - заплыва бывает двух видов: 'рекордная' и 'на победу' (из классического курса ТФВ). В спринтерских заплывах, за исключением предварительных заплывов, присутствует исключительно 'рекордная' тактика. В стайерских - доля тактического варианта 'на победу' возрастает.

**Темп** - проверяется количеством циклов в секунду или временем цикла. Во время прохождения дистанции темп в идеале должен быть постоянным (что свидетельствовало бы о правильной раскладке сил, любой сбой в темпе говорит о включении компенсаторных заменителей оптимальности.)

На практике по ходу заплыва чаще всего темп падает, так как при закислении спортсмены в большинстве своём, не жертвуя длиной шага, уже не могут сохранять мощность гребка.

У брассистов темп по ходу заплыва обычно возрастает. Это объясняется необходимостью учащения дыхания. А также у стайеров по тактическим причинам.

**Техника плавания** - это способ координации качественных 'гребковых усилий' и обтекаемости в сочетании с физиологией пловца.

Если говорить о технике упрощённо, то её можно разделить на три составляющие: обтекаемость, 'гребковые усилия' и координация первого и второго.

Но, ещё существует физиологичность техники. В циклическом виде спорта - это, прежде всего, своевременность вдоха и постоянство темпа. А также, приоритетное использование крупных мышц и умение расслаблять мышцы-антагонисты.

К общим задачам совершенствования техники плавания, в первую очередь относится приобретение навыка варьирования стереотипами техники плавания в соответствии со скоростью плавания на основе безусловного стремления к уменьшению внутрицикловых колебаний.

**Угол атаки** - угол между встречным потоком воды и телом пловца.

**Фартлек** - игра со скоростью. В плавании это всевозможные ускорения. Например, перед поворотом или на определённом отрезке при дистанционном плавании.

**Физическая культура** - это сумма знаний и умений, помогающих совершенствовать физическое тело, его двигательные возможности и адаптивность, а также, ментальное осознание их значимости.

Физическая культура невозможна без спорта. Даже если человек совершенствуется, не соревнуясь с другими, так или иначе он 'сореvнуется' с самим собой. Спорт - одна из главных мотивационных составляющих физической культуры.

**Федерация** – объединение, союз отдельных организаций, обществ.

**Цикл** - в плавании - комбинация согласованных движений, составляющих целое для постоянного повторения.

В баттерфляе и брассе термин 'цикл', для благозвучности, можно было бы заменить 'шагом'.

**Циклические виды спорта** - дистанционные виды спорта с тем или иным циклично повторяемым способом преодоления дистанции.

В циклических видах спорта основным физическим качеством является - выносливость.

**Чемпион** - спортсмен, который сумел оптимально подготовиться, но прежде всего, который сумел себя реализовать. Будущий чемпион обязательно стремится к психологической зрелости. **Чемпионат** - соревнование, в котором участвуют, в отличие от Первенства, абсолютно сильнейшие спортсмены, без каких-либо ограничений, например, по возрасту.

**ЭГО** (налат. ego - 'Я') Чемпиону эго надо укреплять. И, если это делать без угнетения окружающих и созидательно, в эгоизм эго не впадёт.

**Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями**

1. Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.
2. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).
3. Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим для правильного питания.
4. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.
5. Помните, что результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4-5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.
6. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Поспешность может привести к перегрузке организма и переутомлению.
7. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.
8. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств).

9. Если вы чувствуете чрезмерную усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить.

10. Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки посоветуйтесь с тренером или врачом.

11. Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих товарищей, членов семьи, родственников, братьев и сестер.

**Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов.**

**I, II, III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды - с 9 лет**

№ п/п	Спортивная дисциплина, стартующий	Едини ца измере ния		Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды					
				I		II		III		I		II		III	
				М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Б а с с е й н 25 метров															
1	Вольный стиль 50 м	с		24,65	28,05	27,05	30,75	29,25	32,75	35,25	39,75	45,25	49,75	55,25	59,25
2	Вольный стиль 100 м	мин, с		57,10	1:04,24	1:03,50	1:11,80	1:11,00	1:19,50	1:23,50	1:33,50	1:43,50	1:53,50	2:03,50	2:12,50
3	Вольный стиль 200 м	мин, с		2:06,50	2:21,25	2:21,00	2:37,00	2:39,50	2:55,00	3:05,00	3:26,00	3:15,00	4:06,00	4:25,00	4:44,00
4	Вольный стиль 400 м	мин, с		4:28,00	4:56,00	5:03,00	5:37,00	5:44,00	6:21,00	6:40,00	7:32,00	7:36,00	8:43,00	8:32,00	9:54,00
5	Вольный стиль 800 м	мин, с		9:28,00	10:15,00	11:06,00	11:46,00	12:28,00	13:19,00	14:30,00	16:04,00	16:30,00	18:34,00	18:30,00	21:04,00
6	Вольный стиль 1500 м	мин, с		18:15,00	20:14,50	20:37,50	22:44,50	23:37,50	26:07,50	27:40,00	30:15,00	31:40,00	34:20,00	35:40,00	38:30,00
7	На спине 50 м	мин, с		29,35	31,75	32,25	36,75	35,75	40,75	41,75	47,25	51,75	57,25	1:01,75	1:07,25
8	На спине 100 м	мин, с		1:04,80	1:13,40	1:13,00	1:21,50	1:21,50	1:31,50	1:34,00	1:45,50	1:56,50	2:08,50	2:16,50	2:28,50
9	На спине200 м	мин, с		2:20,00	2:35,75	2:37,00	2:55,00	2:57,00	3:17,00	3:25,00	3:51,00	4:11,00	4:36,00	4:51,00	5:16,00
10	Брасс 50 м	мин, с		31,85	36,15	35,25	40,25	38,75	44,25	45,25	51,75	55,25	1:01,75	1:05,25	1:11,75
11	Брасс 100 м	мин, с		1:11,80	1:21,40	1:20,50	1:30,00	1:28,50	1:42,00	1:44,50	2:06,50	2:03,50	2:16,50	2:23,50	2:37,50
12	Брасс 200 м	мин, с		2:37,25	2:54,75	2:56,50	3:15,00	3:19,50	3:40,00	3:52,00	4:17,00	4:25,00	4:52,00	5:05,00	5:34,00
13	Баттерфляй 50 м	мин, с		27,15	31,15	30,25	33,75	33,25	36,75	38,25	43,75	48,25	53,75	58,25	1:03,75
14	Баттерфляй 100 м	мин, с		1:01,90	1:09,90	1:10,50	1:19,50	1:20,50	1:30,50	1:30,50	1:42,50	1:49,50	2:01,50	2:09,50	2:21,50
15	Баттерфляй 200 м	мин, с		2:18,75	2:35,25	2:37,50	2:56,00	2:58,00	3:19,00	3:22,00	3:46,00	3:57,00	4:22,00	4:37,00	5:02,00
16	Комплексное плавание 100 м	мин, с		1:05,90	1:14,90	1:14,00	1:24,00	1:24,00	1:35,00	1:35,00	1:47,00	1:54,00	2:06,00	2:14,00	2:46,00
17	Комплексное плавание 200 м	мин, с		2:22,75	2:39,75	2:41,00	3:00,00	3:05,00	3:26,00	3:30,00	3:55,00	4:05,00	4:31,00	4:45,00	5:11,00
18	Комплексное плавание 400 м	мин, с		5:05,00	5:40,00	5:46,00	6:24,00	6:34,00	7:17,00	7:29,00	8:18,00	8:25,00	9:29,00	9:21,00	10:40,00
19	Эстафета 4x50 м - вольный стиль (бассейн 25 м) (только для спортсмена стартующего первым)	мин, с		24,65	28,05	27,05	30,75	29,25	32,75	35,25	39,75	45,25	49,75	55,25	59,25

20	Эстафета 4х100 м - вольный стиль (бассейн 25 м) (только для спортсмена стартующего первым)	мин, с		57,10	1:04,24	1:03,50	1:11,80	1:11,00	1:19,50	1:23,50	1:33,50	1:43,50	1:53,50	2:03,50	2:12,50
21	Эстафета 4х200 м - вольный стиль (бассейн 25 м) (только для спортсмена стартующего первым)	мин, с		2:06,50	2:21,25	2:21,00	2:37,00	2:39,50	2:55,00	3:05,00	3:26,00	3:15,00	4:06,00	4:25,00	4:44,00
22	Эстафета 4х50 м - комбинированная (бассейн 25 м) (только для спортсмена стартующего первым - на спине)	мин, с		29,35	31,75	32,25	36,75	35,75	40,75	41,75	47,25	51,75	57,25	1:01,75	1:07,25
23	Эстафета 4х100 м - комбинированная (бассейн 25 м) (только для спортсмена стартующего первым - на спине)	мин, с		1:04,80	1:13,40	1:13,00	1:21,50	1:21,50	1:31,50	1:34,00	1:45,50	1:56,50	2:08,50	2:16,50	2:28,50
<b>Б а с с е й н 50 метров</b>															
24	Вольный стиль 50 м	мин, с		25,40	28,80	27,80	31,50	30,00	33,50	36,00	40,50	46,00	50,50	56,00	1:00,00
25	Вольный стиль 100 м	мин, с		58,70	1:05,74	1:05,00	1:13,30	1:12,50	1:21,00	1:25,00	1:35,00	1:45,00	1:55,00	2:05,00	2:14,00
26	Вольный стиль 200 м	мин, с		2:09,75	2:24,25	2:24,00	2:40,00	2:42,50	2:58,00	3:08,00	3:29,00	3:48,00	4:09,00	4:28,00	4:47,00
27	Вольный стиль 400 м	мин, с		4:34,00	5:02,00	5:09,00	5:43,00	5:50,00	6:27,00	6:46,00	7:38,00	7:42,00	8:49,00	8:38,00	10:00,00
28	Вольный стиль 800 м	мин, с		9:41,00	10:27,00	11:18,00	11:58,00	12:40,00	13:31,00	14:42,00	16:16,00	16:42,00	18:46,00	18:42,00	21:16,00
29	Вольный стиль 1500 м	мин, с		18:39,00	20:37,00	21:00,00	23:07,00	24:00,00	26:30,00	28:02,50	30:37,50	32:02,50	34:42,50	36:02,50	38:52,50
30	На спине 50 м	мин, с		28,70	32,50	33,00	37,50	36,50	41,50	42,50	48,00	52,50	58,00	1:02,50	1:08,00
31	На спине 100 м	мин, с		1:06,40	1:14,90	1:14,50	1:23,00	1:23,00	1:33,00	1:35,50	1:47,00	1:58,00	2:10,00	2:18,00	2:30,00
32	На спине 200 м	мин, с		2:23,25	2:38,75	2:40,00	2:58,00	3:00,00	3:20,00	3:28,00	3:54,00	4:14,00	4:39,00	4:54,00	5:19,00
33	Брасс 50 м	мин, с		32,60	36,90	36,00	41,00	39,50	45,00	46,00	52,50	56,00	1:02,50	1:06,00	1:12,50
34	Брасс 100 м	мин, с		1:13,40	1:22,90	1:22,00	1:31,50	1:30,00	1:43,50	1:46,00	2:08,00	2:05,00	2:18,00	2:25,00	2:39,00
35	Брасс 200 м	мин, с		2:40,25	2:57,75	2:59,50	3:18,00	3:22,50	3:43,00	3:55,00	4:20,00	4:28,00	4:55,00	5:08,00	5:37,00
36	Баттерфляй 50 м	мин, с		27,90	31,90	31,00	34,50	34,00	37,50	39,00	44,50	49,00	54,50	59,00	1:04,50
37	Баттерфляй 100 м	мин, с		1:03,40	1:11,40	1:12,00	1:21,00	1:22,00	1:32,00	1:32,00	1:44,00	1:51,00	2:03,00	2:11,00	2:23,00



38	Баттерфляй 200 м	мин, с	2:21,75	2:38,25	2:40,50	2:59,00	3:01,00	3:22,00	3:25,00	3:49,00	4:00,00	4:25,00	4:40,00	5:05,00
39	Комплексное плавание 200	мин, с	2:25,75	2:42,75	2:44,00	3:03,00	3:08,00	3:29,00	3:33,00	3:58,00	4:08,00	4:34,00	4:48,00	5:14,00
40	Комплексное плавание 400	мин, с	5:11,00	5:46,00	5:52,00	6:30,00	6:40,00	7:23,00	7:35,00	8:24,00	8:31,00	9:35,00	9:27,00	10:46,00
41	Эстафета 4x100 м - вольный стиль (только для спортсмена стартующего первым)	мин, с	58,70	1:05,74	1:05,00	1:13,30	1:12,50	1:21,00	1:25,00	1:35,00	1:45,00	1:55,00	2:05,00	2:14,00
42	Эстафета 4x200 м - вольный стиль (только для спортсмена стартующего первым)	мин, с	2:09,75	2:24,25	2:24,00	2:40,00	2:42,50	2:58,00	3:08,00	3:29,00	3:48,00	4:09,00	4:28,00	4:47,00
43	Эстафета 4x100 м - комбинированная (только для спортсмена стартующего первым - на спине)	мин, с	1:06,40	1:14,90	1:14,50	1:23,00	1:23,00	1:33,00	1:35,50	1:47,00	1:58,00	2:10,00	2:18,00	2:30,00

#### Условия присвоения норм

4. I спортивный разряд присваивается за выполнение нормы на спортивных соревнованиях не ниже статуса других официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.
5. КМС и I спортивные разряды присваиваются при наличии электронной системы хронометража, а при ее отсутствии - при наличии трех секундометристов на каждой дорожке.
6. II, III спортивные разряды и I юношеский спортивный разряд присваиваются за выполнение нормы на спортивных соревнованиях не ниже статуса официальных межмуниципальных спортивных соревнований.
7. II и III юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение нормы на соревнованиях любого статуса.
8. Спортивные звания и спортивные разряды присваиваются за выполнение нормы на 1-ом этапе эстафетного плавания (за исключением смешанных эстафет).
9. Первенства России проводятся в возрастных группах: юниоры (17-18 лет), юниорки (15-17 лет), юноши (15-16 лет), девушки (13-14 лет).
10. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Сокращения, используемые в настоящих нормах, требованиях и условиях их выполнения по виду спорта «плавание»:

I - первый;

II - второй;

III - третий;

ЕКП - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий;

мин - минута;

М - мужской пол;

Ж - женский пол.

### **Физическая и специальная подготовка**

*Общая физическая подготовка* направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

*Специальная физическая подготовка* направлена на развитие и специализирования проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в плавании. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях. Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других. Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

#### *Скоростные способности*

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Различают элементарные и комплексные

формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 с) – прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения – упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

#### *Мышечная сила*

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

#### *Вестибулярная устойчивость*

Вестибулярная устойчивость-это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве. Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

#### *Выносливость*

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности. Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность. Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

### *Гибкость*

Гибкость - это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

### *Координационные способности*

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под *двигательно-координационными* способностями способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

**Комплекс упражнений по общей физической подготовке**

**Комплекс ОФП №1**

*«Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»*

*Для верхних конечностей:* поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; то же, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

*Для туловища:* повороты, наклоны в сторону, вперед из различных исходных положений.

*Для нижних конечностей:* сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее рукой, свободную руку на пояс: а) махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо); б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Приседать на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке; в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера (не допускать болевых ощущений); г) Стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, назад, в сторону с отягощением (мешки с песком весом 1 – 2 кг).

**Комплекс ОФП №2**

*«Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»*

Обучение шпагата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в комплексе №1: поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шпагата и исключает травматические повреждения.

*Для нижних конечностей:* из упора лежа ноги врозь (шире), носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставяя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром; стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь (шире). Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже; тоже, но встать на 2 – 3 рейку.

Выпады, шпагаты.

*Для туловища:* Разные виды «складочек» в положении сидя. При выполнении разного вида «складочек» необходимо тянуться максимально вперед.

Вариант 1: вторая нога согнута в колене, пятка внутрь в области паха. Выполнить медленно наклон вперед, до полного касания корпусом передней поверхности вытянутой ноги. Зафиксировать это положение в течение 5 сек. Затем сменить положение ног и повторить упражнение.

Вариант 2: вторая нога согнута в колене, голень параллельна вытянутой ноге, подошва стопы направлена вверх. Методика выполнения та же, что и в варианте 1. Данное упражнение предполагает наличие хорошей подвижности в коленном суставе, потому, если возникают боли, то это сигнал к тому, что упражнение следует выполнять в облегченном варианте.

### **Комплекс ОФП №3**

#### *«Упражнения на развитие силовой выносливости»*

Для мышц нижних конечностей

#### **«Приседание»**

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

*Используемое оборудование:* с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом.

Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла  $90^\circ$  в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п.

*Методические указания:* спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

**«Выпады».**

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

*Используемое оборудование:* с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом.

Движение: И.п.: стойка ноги врозь, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла  $90^\circ$ , на выдохе – вернуться в И.П.

Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются).

*Методические указания те же:* спина выпрямлена, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее  $90^\circ$ .

**«Наклоны» (становая тяга).**

Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный.

Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника.

Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч.

Движение: И.п.: стойка ноги врозь, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла  $90^\circ$

бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.п.

Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

#### **Комплекс ОФП №4**

##### *«Упражнения на развитие силовой выносливости»*

Для мышц спины:

##### **«Тяга в наклоне».**

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы, приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча.

Оборудование: без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи.

Движение: И.п.: стоя в наклоне, угол 90° бедро-корпус, хватбодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в И.п. *Методические указания:* спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра.

##### *«Разгибание спины, лежа на животе» (гиперэкстензия).*

Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Движение: И.п.: лежа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в И.п.

*Методические указания:* мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику).

#### **Комплекс ОФП №5**

##### *«Упражнения на развитие силовой выносливости»*

Для мышц верхних конечностей и грудных мышц:

##### **«Тяга стоя к груди».**



Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапецевидных мышц.

Движение: И.п.: стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в И.п.

*Методические указания:* корпус зафиксирован, спина выпрямлена (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

### ***«Жим лежа».***

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

Оборудование: гантели, бодибар.

Движение: И.п.: лежа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибарана плечевые суставы. На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в И.п. *Методические указания:* лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе 90°, угол плечо – корпус 75-80°; не блокировать локтевые суставы.

### ***«Сгибание и разгибание рук в упоре»***

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

Движение: И.п.: упор лежа, широкая постановка рук. Облегченное И.п: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе - вернуться в И.п.

*Методические указания:* лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус 75-80°; не блокировать локтевые суставы.

### ***«Жим стоя».***

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча.

Движение: И.п.: стоя, хват по шире, бодибар (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на вдохе - вернуться в И.п.

*Методические указания:* спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке бодибар (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

## **Комплекс ОФП №6**

### ***«Упражнения на развитие силовой выносливости»***

#### ***«Диагональное скручивание».***

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота.

Движение: И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.п.

*Методические указания:* поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

#### ***«Планка».***

Выполнение: И.п.: упор лежа на предплечья, удержание И.п.

*Методические указания:* не прогибаться в пояснице, живот подтянут.

Облегченный вариант – с колен.

#### ***«Полный сед».***

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра.

Движение: И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.п.

*Методические указания:* исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника. Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений: в зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижении высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно 25-30 раз за одну серию), необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения

**Комплекс специальной гимнастики пловца**

**I. Общая часть**

1. И. п. - основная стойка. Подняться на носки, руки через стороны вверх, прогнуться, вдох, вернуться в и. п., выдох (5-8 раз).
2. И. п. - ноги на ширине плеч. Круги прямыми руками вперед и назад (10-15 раз в каждую сторону).
3. И. п. - основная стойка. Подскоки (1-2 мин).
4. И. п. - ноги на ширине плеч. Наклоны вперед, к правой ноге и к левой (10 раз). При выпрямлении прогибаться, руки расслаблены.
5. И. п. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (две серии по 8-10 раз).
6. И. п. - лежа на спине, руки на затылке. Сесть, наклониться вперед (2 серии по 8-10 раз).
7. И. п. - упор присев. Прыжок вверх, руки выпрямить и соединить над головой (5-6 раз).

**II. Специальная часть**

*Для плавающих кролем:*

1. И. п.- руки на поясе. Повороты туловища направо и налево (10-15 раз).
2. И. п. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук в быстром темпе (2 серии по 5-8 раз).
3. И. п. - упор сидя, ноги приподняты. Движения ногами вверх-вниз (2 серии по 8-10 раз).
4. И. п. - лежа на животе, руки на затылке. Прогнуться, возвратиться в и. п. (8-10 раз).
5. И. п. - стоя в наклоне вперед, правая рука впереди, левая на колене. Имитационные движения руки как при плавании кролем (10-15 раз каждой рукой).
6. И. п. - о. с. Махи прямой ногой вперед-назад. 10-15 раз каждой ногой.

*Для плавающих кролем на спине:*

1. И. п. - сидя на скамейке с упором руками сзади. Сгибая руки, сесть на пол; разгибая руки, возвратиться в и. п. (2 серии по 10 раз).

2. И. п. - стоя, держа впереди в руках палку или полотенце за концы. «Выкрут» руками назад-вперед (10-15 раз).

3. И. п. - стоя, руки за головой. Завязать полотенце за головой в узел и развязать его (3-5 раз).

4. Предыдущее упражнение, но руки за спиной.

5. Упражнение 3, но одна рука за спиной, другая согнута над плечом.

6. И. п. - стоя, правая рука вверху, левая внизу. Круги прямыми руками вперед, назад и противоходом-вверху ладонь разворачивается в сторону (8-10 раз каждым способом).

7. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты плеч направо и налево (10-15 раз).

*Для плавающих брассом:*

1. И. п. - выпад вперед. Двойные пружинистые приседания (по 8-10 раз на каждую ногу).

2. И. п. - основная стойка. Махи прямой ногой вперед-назад и вправо-влево (8-10 раз каждой ногой).

3. И. п. - стоя на коленях, расставленных на ширину плеч, стопы развернуты, руки на поясе. Сесть на пятки, прогнуться, возвратиться в и. п. (6-8 раз).

4. И. п. - ноги на ширине плеч, стопы развернуты. Присесть, соединив колени вместе, быстро вернуться в и. п. (2 серии по 10-15 раз).

5. И. п. - стоя, руки на поясе. Поочередное поднятие колена вперед-в сторону до отказа (10-15 раз каждой ногой).

6. И. п. - стоя, руки на поясе, круги поочередно каждой ногой (10-15 раз каждой ногой).

***Примечания:***

1. Указанная дозировка упражнений относится к пловцам, регулярно занимающимся физической подготовкой. Для пловцов, не имеющих такой подготовки, дозировку следует сократить примерно на 20—30%.

2. При выполнении серий упражнений после каждой из них необходим отдых, стоя или в движении в сочетании с упражнениями для дыхания.

### Акробатические упражнения

Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

**Силовая подготовка**

**Упражнения без предметов**

1. И.п. - лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги.
2. И.п. - то же, но ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
3. И.п. - то же, но руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
4. И.п. - то же, но руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
5. И.п. - лежа на спине, руки вверх. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.
6. И.п. - то же. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола.
7. И.п. - сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.
8. И.п. - сед углом, ноги врозь, руки вперед. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.
9. И.п. - то же, но руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.
10. И.п. - то же, но руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
11. И.п. - то же, но руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.
12. И.п. - упор сидя на пятках с наклоном вперед. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).
13. И.п. - полуприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.



14. И.п. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук. *Варианты:* с широким или узким расположением кистей; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой ногами на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх; с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами; с опорой на выпрямленные пальцы; с поворотом туловища вокруг продольной оси на 90° с одновременным подниманием прямой руки в верхнем положении.

15. И.п. - то же. Сгибание и разгибание туловища.

16. И.п. - то же. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.

17. И.п. - то же. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).

18. И.п. - то же. Одновременное поднимание руки и разноименной ноги вверх.

19. И.п. - то же. Переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»).

20. И.п. - то же. Продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах.

21. И.п. - то же. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.

22. И.п. - то же. Передвижения в упоре лежа и в упоре сзади, «волоча» ноги.

23. И.п. - упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку.

24. И.п. - то же. Подняв прямые ноги, описывать круги. *Вариант:* прямыми ногами «написать» в воздухе свое имя, фамилию, желаемый результат.

25. И.п. - то же. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше.

26. И.п. - упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.

27. И.п. - то же, но другая рука на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову.

28. И.п. - о.с. Вращение прямых рук вперед к назад в максимальном темпе, с небольшой (30-50 см) амплитудой. *Варианты:* с постепенно увеличивающейся амплитудой, сохраняя темп, одна рука вперед - другая назад.

### **Упражнения с партнером**

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

2. То же, но захватывать друг друга руками, вытянутыми вверх.

3. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

4. Стоя лицом друг к другу, руки согнуты перед грудью и упираются ладонями в ладони партнера: попеременное выполнение нажима руками, преодолевая сопротивление партнера.

5. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклоняться назад.

6. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.

7. Стоя ноги врозь, руки за голову, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.

8. То же, но у первого партнера локти согнутых рук направлены вверх.

9. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх-наружу: опускание и поднятие рук через стороны; партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.

10. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад: поднятие и опускание прямых рук, партнер оказывает сопротивление.

11. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу: поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.

12. То же, но партнер оказывает сопротивление движению снизу, создавая упор для рук упражняющегося.

13. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках; партнер поддерживает упражняющегося за голени («тачка»).

14. «Тачка» в упоре сзади.

15. Стоя, прямые руки вытянуты в стороны: нажатие партнером на кисти сверху вниз и, преодолевая сопротивление, опускание их.

### **Упражнения с набивными мячами**

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.

2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движения руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.

3. Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках: движения прямыми руками вперед до бедер и обратно.

4. Основная стойка, мяч в руках: приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.

5. Основная стойка, мяч в руках: вращение мяча вокруг туловища.

6. Стоя руки в стороны, мяч на одной руке - поднятие рук вверх, переключивание мяча из одной руки в другую и опускание рук в исходное положение.

7. Стоя в наклоне, ноги на расстоянии двойной ширины плеч, мяч в опущенных руках: передавать мяч из рук в руки, описывая «восьмерку» вокруг ног.

8. Стать лицом друг к другу: броски мяча двумя руками от груди; прямыми руками из-за головы.

9. То же, но из положения сидя на полу.

10) Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках: бросок мяча партнеру прямыми руками.

11. Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках (партнер сидит): бросок мяча, переходя в сед. Партнер ловит мяч и ложится на спину, касаясь мячом пола за головой.

12. Стоя спиной к партнеру: бросок мяча двумя руками между ног назад.

13. Стоя спиной к партнеру, мяч в опущенных руках: бросок мяча двумя руками за спину, обращая внимание на полное выпрямление рук в заключительной фазе броска с последующим расслаблением.

14. Стоя боком к партнеру, мяч в поднятых руках: перебрасывание мяча толчком кистями.

15. Группой из 3-5 человек перебрасывать один-три мяча по кругу.

### **Упражнения со штангой**

1. Стоя: жим штанги. *Варианты:* широким или узким хватом; обратным или разноименным хватом; с одновременным поворотом туловища; опуская штангу за голову до лопаток.

2. То же, но сидя.

3. Стоя со штангой на плечах. Наклон вперед. *Вариант:* с одновременным разворотом туловища.

4. Стоя или сидя со штангой на плечах. Поворот туловища. *Вариант:* поворот туловища сидя.

5. Стоя, штанга сбоку. Разворачивая туловище, поднять штангу на грудь, опустить в другую сторону.

6. Стоя, штанга в опущенных вниз руках. Рывок с активным движением туловища «волной».

7. Стоя, штанга в опущенных вниз руках. Подтягивание штанги к подбородку, локти все время выше грифа штанги.

8. Стоя, штанга в опущенных руках обратным хватом. Сгибая руки в локтях, подтягивание штанги к груди.

9. То же, но стоя в наклоне или сидя.

10. Стоя, штанга впереди в вытянутых руках. Сгибание и выпрямление рук (штанга перед грудью), при сгибании - локти в стороны.

11. Стоя, штанга в опущенных руках за спиной. Полуприсед, поднятие на носки с одновременным подниманием штанги вверх (локти выше головы).

12. Стоя в наклоне, штанга в опущенных руках. Подтягивание штанги к груди.

13. Сидя, предплечья тыльной стороной опираются на переднюю поверхность бедра, кисти со штангой свисают над коленями. Сгибание кистей.

14. То же, но предплечья опираются на бедро внутренней стороной. Разгибание кистей.

15. Лежа на спине на скамейке. Жим штанги (от груди). *Варианты:* широким или узким хватом; жим от живота; жим с одновременным прогибанием туловища вверх.

16. Лежа на спине на скамейке. Опускание штанги за голову, поднятие ее вверх, разгибая руки в локтях (плечи относительно неподвижны).

17. Лежа на спине на скамейке или мате. Перенесение штанги прямыми руками из-за головы до вертикали или на бедра. *Вариант:* выпрямление рук, перемещая штангу параллельно полу.

### **Упражнения с гантелями**

1. Стоя или сидя. Жим двумя руками, одновременно или попеременно.

2. Стоя или сидя. Поднятие гантелей прямыми руками вперед-вверх, одновременно или попеременно. *Вариант:* в стороны-вверх.

3. Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками (вперед, назад, перед грудью).

4. Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, одновременно или попеременно.

5. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели прямым или обратным хватом).
6. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам. *Вариант'*, то же, наклоняя туловище.
7. Стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперед перед грудью.
8. Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно.
9. Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднимание прямых рук вперед. *Варианты*: в стороны; назад-вверх, к груди; подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища.
10. Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.
11. Лежа, одновременный жим гантелей двумя руками. *Варианты*: попеременный жим; жим от живота; жим под углом 45°.
12. Лежа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны. *Варианты*: выпрямление рук вверх; выпрямление рук к ногам.
13. Лежа, гантели в прямых руках за головой. Поднимание гантелей вверх.
14. Лежа, руки с гантелями в стороны. Поднимание рук вверх.
15. Лежа, гантели в прямых руках за головой. «Перенос» гантелей прямыми руками на бедра. *Вариант*: попеременный «перенос» гантелей.
16. Лежа на скамейке, гантели в согнутых за головой руках. Поднимание гантелей вперед, разгибая руки в локтях. *Варианты*: попеременное поднимание гантелей; выпрямляя руки, перемещение гантелей параллельно полу.

### **Упражнения на расслабление**

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

1. Упражнения с мячами эффективны, когда внимание занимающихся акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска.

2. Бросок набивного мяча партнеру из-за головы. Обратить особое внимание на то, чтобы после броска руки совершенно свободно, как плети, упали вниз.

3. Ведение баскетбольного мяча ударами о пол. Обратить особое внимание на то, чтобы после каждого удара по мячу вначале кисть, а затем вся рука от плеча полностью расслабились.

4. Прыжки со скакалкой. Обратить внимание на то, чтобы после толчка ногами вначале стопа, а затем вся нога от бедра полностью расслабились.

5. Стоя (сидя или лежа) сделать глубокий вдох с последующим 4-6 секундным напряжением отдельных мышц или мышечных групп. При выдохе расслабить мышцы.

6. Лежа на спине, ноги опираются о стопы. Задержать дыхание на вдохе, сильно сжать колени на 6-8 с. Постепенно выдыхая, «уронить» колени.

7. Стоя сделать глубокий вдох, поднять руки над головой, с выдохом «бросить» их вниз, расслабиться.

8. Стоя поднять руки вверх, сжать кисти в кулак на 6-8 с, затем расслабить и «уронить».

9. Выполнить изометрическое напряжение мышц плеча и предплечья в течение 6-8 с, затем расслабить и «уронить» сначала предплечье, затем плечо.

10. Напрячь мышцы шеи на 4-6 с, затем расслабить их, «уронить» голову.

И.п. – о.с.: 1) наклонить туловище вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы руки и плечевого пояса, пальцы сжать в кулаки; 2) уменьшить напряжение мышц рук и плечевого пояса; 3) расслабить их (руки «падают»); 4) принять исходное положение.

И.п. – сидя на полу, ноги вперед, упор руками за туловищем: 1) прогнуться и одновременно сильно напрячь мышцы всего тела; 2) постепенно расслабить мышцы; 3) вернуться в исходное положение.

И.п. – о.с.: 1) сделать выпад правой (левой) ногой вперед, прогнуться, руки назад, пальцы крепко сжаты в кулаки; 2) расслабить мышцы рук и плечевого пояса (руки «падают»); 3) почувствовать расслабленное состояние мышц и принять исходное положение.

И.п. – о.с.: 1) сильно напрягая мышцы, согнуть руки к плечам; 2) поднять руки вверх (их мышцы напряжены); 3) расслабляя мышцы, «уронить» предплечье и кисти; 4) расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.

И.п. – о.с.: 1) наклонить туловище вперед, правую руку с усиленным напряжением мышц вытянуть в сторону и одновременно расслабить мышцы левой руки; 2) сильно напрягая мышцы, вытянуть левую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы правой руки и опустить ее вниз; 3) сильно напрягая мышцы, вытянуть правую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы левой руки и опустить ее вниз; 4) вернуться в исходное положение.

Комплекс упражнений на расслабление, разработанный И. Ловицкой, включает следующие приемы: вначале используются упражнения, при выполнении которых мышцы усиленно напрягаются (№ 10), затем степень напряжения уменьшается до ясного ощущения тяжести удерживаемой части тела, после чего осуществляется полное расслабление мышц, сочетающееся с «падением» этой части тела под воздействием ее тяжести. На следующей ступени обучения расслаблению мышц используют упражнения, в которых переход от усиленно напряженных мышц к их расслаблению осуществляется постепенно (№ 11-13). На завершающей ступени переходят к более сложным упражнениям на расслабление мышц, в которых произвольное расслабление одних мышц сочетается с одновременным произвольным напряжением других мышц (№ 14).



**Упражнения для развития гибкости**

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
6. Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
7. Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх.
8. Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.
9. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голеньями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.
10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).
11. Лежа на спине. Поднятие прямых ног за голову до касания носками пола.
12. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.
13. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.
14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).

15. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.
16. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.
17. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.
18. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.
19. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны как при бросе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.
20. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.
21. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.
22. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой - за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено - к себе.
23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).
24. Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.
25. То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. *Вариант:* взяв за локти, сводит согнутые руки.
26. Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх-назад.
27. Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.
28. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

## Зоны тренировочных нагрузок в плавании

### *V зона*

#### *(смешанная алактатно-гликолитическая направленность воздействия)*

Максимальная мощность алактатно-анаэробного механизма ресинтеза энергии достигается в упражнениях длительностью 3-4 с и удерживается до 6-8 с. При работе продолжительностью до 10 с эта система продолжает оставаться главным поставщиком энергии, но на первый план выходит емкость алактатной системы (т. е. запасы креатин фосфата и АТФ). С увеличением продолжительности упражнения уровень молочной кислоты начинает увеличиваться, а значимость алактатнофосфагенной системы постепенно снижается. Упражнения данной зоны могут применяться для Развития скоростных качеств (однократное и повторное проплывание отрезков 10, 15, 25 м) и скоростной выносливости (СкВ). Частота пульса для этой зоны как правило, не учитывается.

Для развития СкВ используются отрезки от 10 до 25 м с количеством повторений от 2 до 16, а приодно-, двух- или трехразовой повторной работе с интервалами 1-2 мин - отрезки до 50 м. Рекомендуется проводить развитие СкВ у юных пловцов с обязательным контролем темпа и шага гребковых движений.

### *IV зона - (гликолитическая анаэробная направленность воздействия)*

Упражнения с длительностью работы от 0,5 до 4,5 мин главным образом выполняются за счет анаэробного гликолиза, причем до 1 мин ведущим фактором является его мощность (скорость накопления молочной кислоты), свыше - емкость (общее количество накопленного лактата). Соответственно можно выделить подзоны «максимального уровня гликолиза» и «лактатной толерантности».

Развитие выносливости к работе анаэробно-гликолитического характера (АГВ) является главным звеном в системе подготовки пловцов и направлено на

повышение мощности и емкости анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения, повышение способности к удержанию оптимального соотношения темпа и шага плавательных движений по мере развития утомления. Упражнения выполняются в IV пульсовом режиме. Для юных пловцов 8-11 лет основной формой развития АГВ являются соревнования на дистанциях 50-200 м, а также проплывание «коротких» серий (4-6 отрезков по 25-50 м или 2-4 отрезка по 100 м).

Основой для развития АГВ является плавание избранным способом с полной координацией движений на коротких и средних отрезках (75-400 м) в условиях соревнований, а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких (50-100 м) отрезках с интервалами отдыха, в 1,5-3 раза превышающими время преодоления рабочих отрезков, в виде повторно-интервального плавания так называемых «дробных» серий. Для стайеров это серии типа 1-3 x (4-6 x 100) с инт. 5-20 с, 1-3 x (4 x 50) с инт. 5-10 с; отдых между сериями 5-10 мин.

Для средневики и спринтеров это серии типа 1-2 X (3-4 x 100), или 4-8 x 50 с инт. 5-15 с, 1-5 x (4 x 25) с инт. 5-10 с, 2-4 X (4 x 50) с инт. 5-15 с; отдых между сериями 3-7 мин.

Упражнения типа «дробных» серий в малых объемах могут включаться в тренировку девочек с 12-13 лет и мальчиков с 13-14 лет.

### ***III зона - (смешанная аэробно-анаэробная направленность воздействия)***

Работа продолжительностью от 4 до 15 мин происходит при одновременной мобилизации как аэробного, так и гликолитического анаэробного процессов и выделяется в одну смешанную зону. Для более точного распределения упражнений можно выделить две подзоны - анаэробно-аэробную (от 4 до 8 мин) и аэробно-анаэробную (8-15 мин). Работа такого рода требует максимального (или близкого к максимуму) напряжения аэробных возможностей при высоком уровне производительности анаэробного гликолитического процесса. За выносливостью к работе такого рода в плавании

закрепился термин «базовая выносливость-2» (БВ-2). Основой БВ-2 является высокая мощность и выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания. Это работа в III пульсовом режиме. Средствами развития БВ-2 у юных спортсменов в препубертатном возрасте могут быть кроссовый бег и лыжные гонки по сильнопересеченной местности. Для развития максимальных аэробных возможностей у детей 8-11 лет характерно применение коротких и средних отрезков (25-100 м), так как на более длинных отрезках они еще не в состоянии удерживать стабильную технику плавания.

С 13-14 лет основной формой развития БВ-2 становится плавательная подготовка. Используются упражнения в плавании кролем на груди и избранным способом с полной координацией. Развитие БВ-2 при плавании проводится с использованием дистанционно-интервальных упражнений 2-6 X (300-600 м), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с дыханием через 3, 5, 7, 9 циклов; с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (200-800 м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки на отрезках 25-200 м.

Работа продолжительностью от 4 до 15 мин происходит при одновременной мобилизации как аэробного, так и гликолитического анаэробного процессов и выделяется в одну смешанную зону. Для более точного распределения упражнений можно выделить две подзоны - анаэробно-аэробную (от 4 до 8 мин) и аэробно-анаэробную (8-15 мин).

Работа такого рода требует максимального (или близкого к максимуму) напряжения аэробных возможностей при высоком уровне производительности анаэробного гликолитического процесса. За выносливостью к работе такого рода в плавании закрепился термин «базовая выносливость-2» (БВ-2).

Основой БВ-2 является высокая мощность и выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания. Это работа в III пульсовом режиме. Средствами развития БВ-2 у юных спортсменов в препубертатном возрасте могут быть кроссовый бег и лыжные гонки по сильнопересеченной местности.

С 13-14 лет основной формой развития БВ-2 становится плавательная подготовка. Используются упражнения в плавании кролем на груди и избранным способом с полной координацией. Развитие БВ-2 при плавании проводится с использованием дистанционно-интервальных упражнений 2-6 X (300-600 м), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с дыханием через 3, 5, 7, 9 циклов; с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (200-800 м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки на отрезках 25-200 м.

Для развития максимальных аэробных возможностей у детей 8-11 лет характерно применение коротких и средних отрезков (25-100 м), так как на более длинных отрезках они еще не в состоянии удерживать стабильную технику плавания. С возрастом увеличивается доля в общем объеме плавания повторно-интервальных упражнений и интенсивного варианта интервальной тренировки, в том числе упражнений, выполняемых в жестких режимах (III пульсовой режим, паузы отдыха между отрезками в сериях 5-20 с). Упражнения III пульсового режима в определенной степени способствуют повышению у юных спортсменов и анаэробно-гликолитической производительности, особенно при «гипоксическом» варианте выполнения упражнений. В то же время применение упражнений III пульсового режима при работе подростками требует осторожности, так как большие объемы таких нагрузок могут вызвать у них перенапряжение миокарда и центральной нервной системы.

Эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей у юных пловцов являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости плавания. Например: 15 x 100 м в виде: 3 x 100 с интенсивностью 50% от максимальной + 3 x 100 с инт. 60-70% + 1 x 200 с инт. 70-75% + 3 x 100 с инт. 75-80% + 3 x 100 с инт. 80-85% + 3 x 100 с инт. 85-90%. Нужно иметь в виду, что постепенное повышение мощности работы является важнейшим условием достижения МПК. Поэтому

методическим правилом выполнения тренировочных серий для развития БВ-2 является удержание и даже некоторое повышение скорости плавания на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а также при преодолении средних и длинных отрезков в III пульсовом режиме. Таким образом, параллельно с задачами функциональной подготовки будут решаться задачи тактической подготовки - отработка оптимального с точки зрения физиологии варианта преодоления длинных и средних дистанций (с равномерной или постепенно возрастающей скоростью).

### ***II зона - (преимущественно аэробная направленность воздействия)***

Нагрузки II зоны носят преимущественно аэробную направленность, находятся примерно на уровне порога анаэробного обмена или немного выше. Средняя продолжительность предельной непрерывной работы находится в пределах от 15 до 30 мин (последнее значение примерно соответствует уровню ПАНО).

Развитие аэробной выносливости к длительной работе у юных спортсменов в препубертатном возрасте (базовая выносливость-1, БВ-1) проводится с использованием плавания и других циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I и II пульсовых режимах. Средствами развития БВ-1 также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности. Средства ОФП являются достаточно эффективными для развития БВ-1 при работе с девочками до 12-13 лет и с мальчиками до 13-14 лет. При развитии БВ-1 средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях от 800 до 2000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (50-600 м) в пульсовых режимах I и II. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»)) способствует повышению ПАНО. Это основная форма тренировки для спортсменов 8-11 лет.

Спортсмены данных возрастных групп выполняют упражнения на развитие БВ-1 с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд), что позволяет эффективно работать над техникой плавания.

В более старших возрастах (12 лет и более) интервалы отдыха постепенно сокращаются. Основной объем работы на развитие БВ-1 выполняется кролем на груди, а также кролем на спине и брассом как с полной координацией движений, так и при плавании с помощью ног или рук. БВ-1 является предпосылкой для развития выносливости к работе на уровне МПК (базовая выносливость-2, БВ-2).

### ***I зона - (аэробная направленность воздействия)***

Нагрузки I зоны носят чисто аэробную направленность, находятся ниже уровня порога анаэробного обмена. Продолжительность предельной непрерывной работы составляет свыше 30 мин. Работа в этой зоне может выполняться длительное время (до 3 часов и более), так как ее интенсивность невелика. Нагрузки этой зоны применяются на начальных этапах тренировки с целью создания базы выносливости, а в остальное время - в качестве компенсаторного плавания. В тренировке стайеров и пловцов-марафонцев (на открытой воде) эти нагрузки играют важную роль. Развитие аэробной выносливости к длительной малоинтенсивной работе в зоне допороговых скоростей проводится с использованием циклических упражнений (плавание, бег, спортивная ходьба, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I пульсовом режиме. Средствами развития аэробной выносливости также могут быть тренировочные занятия в целом при условии постепенного повышения их моторной плотности, спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. При развитии аэробной выносливости средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях от 2000 до 5000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (400-1000 м) в I пульсовом режиме. Такая работа повышает капилляризацию мышц,



совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание») и способствует повышению ПАНО. Так как с возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность юных пловцов, то должны изменяться в определенной степени средства тренировки, используемые для развития отдельных видов выносливости. Это прежде всего касается длины используемых тренировочных отрезков в рамках одних и тех же пульсовых режимов, соотношения объемов плавания с полной координацией и по элементам.

## **Плавательная подготовка**

### **Упражнения для изучения техники стартов**

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

#### **Стартовый прыжок с тумбочки**

1. И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же из исходного положения для старта.

3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.

4. То же, но под команду.

5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

8. То же, но под команду.

9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.

10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

#### **Старт из воды**

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3. То же, пронося руки вперед над водой.

4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

### **Упражнения для изучения техники поворотов**

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

### **Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди**

1. И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись,

выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

3. И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

### **Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине**

1. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

2. И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются

за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.
4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.
5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

## **Совершенствование техники плавания**

### **Кроль на груди**

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

2. Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

3. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.

4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

5. То же, с акцентирование ускоренным проносом руки.

6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.

7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.

8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.

9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.

10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавок или ягодич).

11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

12. То же, время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.

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

14. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.

15. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д.

16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).

17. То же, но с движениями ног дельфином.

18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.

19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
21. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех - и двухударной.
25. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
26. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

### **Кроль на спине**

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
4. Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
6. То же с лопаточками.
7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
9. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).
10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).
11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).
12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
15. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.
16. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
19. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.



20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.

21. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

22. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

### **Брасс**

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

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

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

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

5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.

7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).

12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.

13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.

14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.

15). Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.

16. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.

17. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.

18. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.

19. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.

20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями йогами.

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

22. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.

23. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме

необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.

24. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.

25. Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

### **Дельфин**

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.

2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.

3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).

5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.

7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.

8. И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй • завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и

вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и. п.

9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.

10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.

13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).

14. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором - в конце гребка руками.

15. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.

16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.

17. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.

18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

19. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.

20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.

21. То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.

22. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.

23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.

24. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.

25. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.

26. То же, но с касанием кистями бедер.

27. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.

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

29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

30. Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

### Прикладное плавание

**Брасс.** Такой способ передвижения используется для спасения тонущего человека (его транспортировке), при нырянии под воду, буксировке предметов, при заплывах через переправы. Брасс является самым популярным типом прикладного плавания, благодаря возможности применения в самых сложных ситуациях. При плавании на груди темп передвижения и направление могут свободно изменяться при различных условиях. Голова человека может находиться над поверхностью воды и под ней. Благодаря положению пловца на груди, сохраняется хороший обзор. Подплыть к пострадавшему человеку и переправить его на берег не составляет труда. Предмет, который требуется отбуксировать, толкается перед собой. Если передвигаться только с помощью ног, то можно отбуксировать даже довольно габаритные вещи. В брасе человек в любой момент может снять одежду в воде и моментально нырнуть.

**Кроль на груди.** Наиболее скоростной способ плавания. Применяется для преодоления больших расстояний, особенно при необходимости ныряния. В спасении пострадавших людей чаще всего используется именно эта техника.

**Кроль на спине.** Определенные технические движения такого способа используются для буксировки груза и человека, и для вынужденного отдыха в воде.

**Дельфин.** Применяется для ныряния и передвижения под водой с использованием ласт.

*Элементы самобытных стилей:*

**Брасс на спине.** Основан на расположении пловца в воде на спине, и выполнении циклических движений: руками - одновременные гребки (симметричные друг друга), ногами - толчки (одновременные) и цикл дыхания (один вдох и один выдох). Такой способ применяется при заплывах на значительные расстояния и для отдыха в воде. Иногда для передвижения используются только ноги, когда руки держат предмет или пострадавшего.

**Плавание на боку.** Расположение в воде - на одном боку, половина головы полностью находится в воде, корпус слегка поворачивается в сторону. Двигательный цикл основан на паре движений рук (ассиметричных друг другу), одного движения ног (одновременного), и цикла дыхания. Рабочая сила организуется движением нижних конечностей. Техника удобна для передвижения в одежде на больших расстояниях. В этом случае также можно перевозить пострадавшего человека или транспортировать груз.

**Кроль на груди без выноса рук.** Голова человека располагается над поверхностью воды. Техника применяется для плавания в одежде.

**Кроль на спине без выноса рук.** Техника подходит для перевозки различных вещей и пострадавших людей, и во время отдыха при иных способах передвижения. Руками выполняются характерные движения: ладони поворачиваются вниз, мизинцы оттопыриваются по сторонам, совершается быстрый гребок в направлении бедер с разворотом ладоней к корпусу.

**Элементы комбинированного (совмещенного)** плавания состоят из отдельных движений всех спортивных способов плавания. Обычно используется движение рук брассом и ног кролем. Это наиболее эффективный и быстрый способ передвижения.

#### *Техника погружения в воду*

Нахождение под водой с задержанным дыханием длительное время - ныряние, является одним из видов прикладного плавания. Такой элемент применяется для спасения утопающих, оказания ему помощи, и для плавания под водой в критических ситуациях.

Ныряние сопровождается большим риском для человека, поэтому тренировки и обучение должны проводиться под строгим контролем тренера. Длительное погружение под воду без восполнения запаса кислорода в легких, наносит серьезный вред здоровью человека.

Тренировка для ныряния заключается в гипервентиляции легких: частое и глубокое дыхание. Методика применяется перед непосредственным

погружением и сразу после его завершения (для скорейшего восстановления). Снизить давление на ушные перепонки можно при выполнении глотательных движений.

Ныряние выполняется из опорного положения (с твердой поверхности) или с безопорной стойки (с водной поверхности). При выполнении погружения ночью и при плохой видимости водоема, руки спортсмена направляются вперед.

При нырянии можно использовать две техники: голова вперед или ноги вперед. Если неизвестна глубина и почва дна, или пловец ныряет в одежде, то применяется прыжок с ногами вперед. В других случаях используется положение головой вперед.

При прыжке ногами вперед с точки опоры применяются техники:

Стоя на твердой поверхности, ноги вместе, руки плотно соприкасаются с корпусом, голова смотрит вперед. Под силой тяжести собственного веса одна нога шагает вперед, а другая отрывается от точки опоры. В воздухе ноги мгновенно соединяются вместе, носки оттягиваются.

Стоя на твердой поверхности, ноги вместе и чуть согнуты в коленях, руки плотно соприкасаются с корпусом, голова смотрит вперед. С небольшим отталкиванием и прыжком, тело вертикально входит в воду с вытянутыми носочками.

При нырянии ногами вперед из положения без опоры, туловище пловца группируется (ноги согнуты в коленях и разведены по сторонам, колени плотно прижаты к груди, стопы соприкасаются с тазом, руки выпрямлены вперед). Выполняя мощный гребок вниз, голова и плечи выныривают над водной поверхностью, ноги совершают сильный толчок (брассом) с полным выпрямлением. Под действием силы тяжести пловец полностью погружается в воду. Достигнув глубины, корпус опять группируется и разворачивается в определенном направлении. Совершая гребки ногами (брасом) осуществляется плавание под водой.



При погружении головой вперед с точки опоры используются техники:

Ноги вместе, пальцы обхватывают край бортика (или любой другой поверхности), руки вытягиваются вверх. Тело наклоняется, ноги чуть сгибаются. Отталкиваясь от точки опоры, прямой корпус входит в воду.

*Ныряние в воду стартовым прыжком профессиональных пловцов с тумбы бассейна.*

При нырянии из безопорного положения, тело группируется (аналогично технике ногами вперед). На глубоком вдохе голова опускается вниз, руки направляются в сторону дна, ноги выходят над водной поверхностью. Погружение осуществляется под действием силы тяжести.

Глубина ныряния и направление регулируются положением головы, тела и рук, а также углом сгиба корпуса в пояснице. При подъеме на поверхность голова поднимается, руки вытягиваются вперед, тело прогибается. Совершаются гребки сверху в направлении к тазовой области. Если подъем совершается со дна, то тело группируется, руки вытягиваются, выполняется толчок ногами. При большой глубине руки выполняют гребки, а ноги толчки (брассом).

*Спасение тонущего человека*

**Вход в воду.** Точка входа должна располагаться максимально близко к месту утопления.

**Подплыв к пострадавшему.** Используется наиболее скоростной способ – кроль на груди. Голова при этом располагается над поверхностью воды, чтобы сохранить максимальный обзор. Приближаться к спасаемому человеку лучше сзади во избежание захвата.

**Поиск пострадавшего под водой.** Определив точку погружения человека, выполняется ныряние. Достигнув дна, следует осмотреться вокруг, постепенно расширяя радиус осмотра. В перерывах между погружениями, спасатель выполняет гипервентиляцию легких для восстановления дыхания. Поднимать утопающего необходимо за подмышки со стороны спины.

**Устранение захватов.** В паническом состоянии утопленники нередко стараются крепко захватить спасателя, тем самым препятствуя работе. Если захват совершен за руку, то можно не избавляться от него, а тащить человека к берегу за эту руку. В иных ситуациях захваты следует устранять.

**Транспортировка утопающего.** Вне зависимости от состояния пострадавшего, транспортировка производится на спине, чтобы жидкость не касалась лица. Применяются такие техники прикладного плавания, как брасс на спине и груди, плавание на боку. В некоторых случаях возможны совместные действия двух спасателей.

*Оказание первой помощи.*

*Водные переправы*

**Переправа вплавь.** Используется при отсутствии каких-либо вещей в руках пловца, а также при отсутствии мешающей одежды (не спортивной экипировки). Применяется любая подходящая техника плавания. Если пловцу мешает одежда, то используется техника без выноса рук.

**Использование вспомогательных средств.** Для передвижения по воде применяются поплавки, узлы, пластиковые изделия, доски. Ногами совершаются движения кролем, руками – брассом, либо используется чистая техника брасса. Если применяются провода, веревки или длинные жерди, то одновременно используются и плавучие средства.

Все виды прикладного плавания широко используются в спасательных операциях. Правильная техника выполнения и соблюдение мер безопасности позволяют спасти утопающих, переправить их на берег, транспортировать различные предметы по воде в кратчайшие сроки.

## Игры с прыжками в воду

### 1. «Не отставай!»

Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

*Методические указания.* Игру можно проводить с не умеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди

### 2. «Эстафета»

Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

*Методические указания.* Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

### 3. «Прыжки в круг»

Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

*Методические указания.* Обращая внимание играющих на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

### 4. «Кто дальше прыгнет?»

Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна и на расстоянии до 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант 2. На расстоянии 1,5-2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

*Методические указания.* Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывает на безопасное расстояние или выйдет из воды.

#### 5. «Клоунада»

По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед входом в воду и др.

После того как все варианты прыжков разучены каждым участником игры, можно выполнять прыжки в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары.

*Методические указания.* В глубоком водоеме с непрозрачной водой каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий участник отплывает на большое расстояние.

#### 6. «Кто дальше проскользит?»

Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего они низко наклоняются головой и

руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

*Методические указания.* В неглубоком водоеме спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком – поочередно.

#### 7. «На старт – марш!»

Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользил после прыжка дальше всех.

*Методические указания.* В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

#### 8. «Полет»

Играющие выстраиваются на бортике бассейна (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют стартовый прыжок. Выигрывает участник, пролетевший в воздухе до погружения в воду как можно дальше.

*Методические указания.* Игра проводится с детьми, хорошо умеющими плавать. Играющих можно разделить на две команды. Повышению интереса к игре будет способствовать натянутая на расстоянии 1,5-2 м от бортика бассейна веревка (или разграничительная дорожка), через которую необходимо перелететь, не задев ее.

#### 9. «Все вместе»

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед или какой-либо другой прыжок.

*Методические указания.* Для повышения интереса к игре участников можно разделить на две равные по силам команды.

#### 10. «Каскад»

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок.

*Методические указания.* Перед каждым прыжком ведущему необходимо внимательно проверить правильность принятия исходного положения.

### **Игры с мячом**

#### 1. «Мяч по кругу»

Играющие становятся в круг и перебрасывают в друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

#### 2. «Волейбол в воде»

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или глубоком бассейне.

#### 3. «Салки с мячом»

Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой»

*Методические указания.* В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

#### 4. «Борьба за мяч»

Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них – легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг, другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

#### 5. «Мяч своему тренеру»

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги напротив друг друга: первая – на одной линии, вторая – на другой. У каждой команды есть тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от своей команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находившимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

#### 6. «Гонки мячей»

Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условное расстояние и не потерявший мяч.

*Методические указания.* Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

#### 7.«Водное поло»

Играющие делятся на две равные по силам команды. Победитель определяется по наибольшему забитым голам в ворота.

**Тексты внушений для сеансов аутотренинга**

Годы тренировок сделали мой организм в высшей степени адаптивным к любым физическим нагрузкам:

- в рамках существующего режима я могу выдержать практически любую физическую нагрузку;
- то, что заложено в меня годами тренировок, обеспечивает мне базу для перенесения ещё более высоких нагрузок;
- с каждой тренировкой уровень моей тренированности возрастает. Я нередко замечаю во время тренировок, что во мне открываются все новые и новые возможности.

Я отлично знаю, что мой организм отличается быстрым и качественным восстановлением:

- как бы я ни устал на тренировке, я совершенно точно знаю, что хорошо восстанавлиюсь после нее, восстанавлиюсь настолько, что очередная тренировка пройдет ещё более продуктивно;
- даже очень высокие тренировочные нагрузки будут казаться мне интересной игрой, в результате которой я непременно выиграю, выиграю высокую тренированность и способность быстро и качественно восстанавливаться после любых нагрузок.

Как бы я ни устал на тренировке, я сохраняю жизнерадостность, бодрость, оптимизм:

- в пики тренировочных нагрузок я иногда чувствую большую усталость. Но я знаю, что эти состояния надо перетерпеть, так как, только пройдя их я могу ожидать роста моих результатов;
- по прошлому опыту я знаю, что, поборов свою вялость в период большой, иногда болезненной усталости и сохранив хорошее качество работы, я через месяц-полтора получу скачек моих спортивных результатов. И это вселяет в меня спокойную уверенность.



Я знаю, что сейчас моя тренированность дошла до такого уровня, что дальнейший рост результатов возможен только за счет предельного качества исполнения всех тренировочных упражнений:

- каждое упражнение я буду выполнять с полной отдачей сил. В каждом упражнении я буду доводить себя до утомления и затем, преодолевая себя, повторять упражнения ещё и ещё раз;

- в каждом упражнении я буду делать все, на что способен, и добавлять к этому ещё чуть-чуть;

- я отлично понимаю, что именно эти завершающие усилия и являются тем, что будет поднимать мою тренированность все выше и выше.

### **Пример самовнушения спокойной «боевой» уверенности перед стартом**

1. Я уверенно подхожу к соревнованиям.

2. Я сделал все, что от меня требовалось. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено.

3. Приближающийся спортивный праздник вызовет у меня большое воодушевление и общий подъем.

4. Я доказал своими стартами, что я закаленный боец. Давно ушли прочь предсоревновательная неуверенность, тревожность. На смену им пришли всевозрастающая уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой сбивающей ситуации.

5. Я испытываю на старте волнение, переходящее в боевое воодушевление.

6. Я отдам все свои силы борьбе, все до конца.

7. Спокойная боевая уверенность – вот мое состояние в период соревнований.

В случае *предстартовой лихорадки и нетерпения выступить* (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях – выполнение разминочных упражнений средней интенсивности короткими сериями в сочетании с

упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выходе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае *предстартовой апатии* выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера, в максимальном темпе, короткими сериями, в сочетании с упражнениями на расслабление, и идеомоторной настройкой на предстоящее проплывание дистанции. Акцентировать внимание на резком и быстром выходе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

**Контрольно-измерительные материалы  
предпрофессиональной программы  
«Плавание»**

**Входная диагностика базового уровня 1 года обучения (сентябрь)**

**Практика**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Бросок набивного мяча 2 кг; м	2,0 – <b>5 баллов</b> 1,5 – <b>4 балла</b> менее 0,8 – <b>3 балла</b>	1,5 – <b>5 баллов</b> 1,0 – <b>4 балла</b> менее 0,6 – <b>3 балла</b>
Наклон вперед стоя на возвышении	Руки до скамейки – <b>5 баллов</b> Выше 5 см - <b>4 балла</b>	Руки до скамейки – <b>5 баллов</b> Выше 5 см - <b>4 балла</b>
Челночный бег 3 x 10 м; с	13,0 – <b>5 баллов</b> 13,5 – <b>4 балла</b> более 14,0 – <b>3 балла</b>	13,5 – <b>5 баллов</b> 14,0 – <b>4 балла</b> более 14,5 – <b>3 балла</b>
<b>Плавательная подготовка</b>		
Проплывание дистанций без учета времени:  25 м на спине	Экспертная оценка техники плавания <b>5 баллов</b> – владение техникой плавания, проплывание без остановок. <b>4 балла</b> – имеет незначительные ошибки, проплывает с остановкой. <b>3 балла</b> – имеет 2 и более технические ошибки, останавливается, хватается за дорожку.	

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**  
**предпрофессиональной программы базового уровня**  
**«Плавание»**  
**для 1 года обучения (входная диагностика)**

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Срез знаний по темам (сентябрь)				Общее количество баллов	Результат
		Общая физическая подготовка			Плавательная подготовка		
		Бросок набивного мяча 2 кг; м	Наклон вперед стоя на возвышении	Челночный бег 3 x 10 м; с	25 м на спине без учета времени		
1							
2							

**Критерии определения уровня учащихся:**

**Общее количество баллов:**

**17 – 20 баллов** – оптимальный уровень;

**13 – 16 баллов** – допустимый уровень программы;

**12 баллов** – критический уровень программы

**Промежуточная аттестация базового уровня 1 года обучения (декабрь)**

**Практика**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Бросок набивного мяча 2 кг; м	2,2 – <b>5 баллов</b> 1,8 – <b>4 балла</b> менее 1,0 – <b>3 балла</b>	1,8 – <b>5 баллов</b> 1,3 – <b>4 балла</b> менее 0,8 – <b>3 балла</b>
Наклон вперед стоя на возвышении	Руки до скамейки – <b>5 баллов</b> Выше 4 см - <b>4 балла</b> 8 см и выше - <b>3 балла</b>	Руки до скамейки – <b>5 баллов</b> Выше 4 см - <b>4 балла</b> 8 см и выше - <b>3 балла</b>

Челночный бег 3 x 10 м; с	12,5 – <b>5 баллов</b> 13,0 – <b>4 балла</b> более 13,5 – <b>3 балла</b>	13,0 – <b>5 баллов</b> 13,5 – <b>4 балла</b> более 14,0 – <b>3 балла</b>
<b>Плавательная подготовка</b>		
Проплывание дистанций без учета времени: 25 м на спине 25 м вольный стиль	Экспертная оценка техники плавания:  <b>5 баллов</b> – владение техникой плавания, проплывание без остановок. <b>4 балла</b> – имеет незначительные ошибки, проплывает с остановкой. <b>3 балла</b> – имеет 2 и более технические ошибки, останавливается, хватается за дорожку.	

**СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**  
**предпрофессиональной программы базового уровня**  
**«Плавание»**  
**для 1 года обучения (промежуточная аттестация (декабрь))**

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Срез знаний по темам (декабрь)					Общее количество баллов	Результат
		Общая физическая подготовка			Плавательная подготовка			
		Бросок набивного мяча 2 кг; м	Наклон вперед стоя на возвышении	Челночный бег 3 х 10 м; с	25 м на спине без учета времени	25 м вольный стиль без учета времени		
1								
2								

**Критерии определения уровня учащихся:**

**Общее количество баллов:**

**21– 25 баллов** – оптимальный уровень;

**16 – 20 баллов** – допустимый уровень программы;

**15 баллов** – критический уровень программы

## Промежуточная аттестация базового уровня 1 года обучения (апрель)

### Практика

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Бросок набивного мяча 2 кг; м	2,5 – <b>5 баллов</b> 2,0 – <b>4 балла</b> менее 1,2 – <b>3 балла</b>	2,0 – <b>5 баллов</b> 1,5 – <b>4 балла</b> менее 1,0 – <b>3 балла</b>
Наклон вперед стоя на возвышении	Руки до скамейки – <b>5баллов</b> 4 см - <b>4 балла</b> 8 см и выше - <b>3 балла</b>	Руки до скамейки – <b>5баллов</b> 4 см - <b>4 балла</b> 8 см и выше - <b>3 балла</b>
Челночный бег 3 x 10 м; с	12,0 – <b>5 баллов</b> 12,5 – <b>4 балла</b> более 13,0 – <b>3 балла</b>	12,5 – <b>5 баллов</b> 13,0 – <b>4 балла</b> более 13,5 – <b>3 балла</b>
<b>Плавательная подготовка</b>		
Проплавание дистанций без учета времени (мин,с)  50 м на спине 50 м вольный стиль 25 м брасс 25 м дельфин	Экспертная оценка техники плавания: <b>5 баллов</b> – владение техникой плавания, проплавание без остановок. <b>4 балла</b> – имеет незначительные ошибки, проплывает с остановкой. <b>3 балла</b> – имеет 3 и более технические ошибки, останавливается, хватается за дорожку	

### Контрольные вопросы для определения теоретических знаний пловца

### Промежуточная аттестация учащихся базового уровня 1 года обучения

(апрель)

#### Тест

1. Спортсмен лежит на спине и работает руками попеременно, что это за способ?
  - а. брасс
  - б. баттерфляй
  - в. **кроль на спине**
2. Как выполнить спортсмену старт на дистанции “кроль на груди”?
  - а. **с тумбочки или бортика**
  - б. из воды

- в. с бортика сальто вперёд
3. Во время тренировочных занятий, по какой стороне дорожки можно плавать?
- посередине
  - по левой стороне
  - по правой стороне**
4. Как выполняется старт в способе кроль на спине?
- с тумбочки
  - с бортика
  - из воды**
5. Какой способ плавания похож на лягушку?
- брасс**
  - кроль на груди
  - баттерфляй
  - на спине
6. В каком способе руки пловца проносятся над водой одновременно?
- вольный стиль
  - кроль на спине
  - брасс
  - баттерфляй**

**Оценочный лист по теоретической подготовке базового уровня 1 года обучения**

ФИО учащегося	Вопрос 1	Вопрос 2	Вопрос 3	Вопрос 4	Вопрос 5	Вопрос 6	Итого баллов	Уровень

**Критерии оценки:**

**1 балл** - правильный ответ

**0 баллов** - не правильный ответ

**Общее количество баллов:**

**6 баллов** - оптимальный уровень, характеризуется высоким темпом учебной деятельности, полным усвоением теоретического материала.

**4 - 5 балла** - допустимый уровень, характеризуется средним темпом учебной деятельности, усвоением теоретического материала с частичной помощью педагога.

**3 балла и менее** - критический уровень, характеризуется темпом учебной деятельности на уровне «ниже среднего», частичным усвоением теоретического материала.

**СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**  
**предпрофессиональной программы базового уровня**  
**«Плавание»**  
**для 1 года обучения (промежуточная аттестация (апрель))**

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Срез знаний по темам (апрель)						Теоретические знания	Общее количество баллов	Результат
		Общая физическая подготовка			Плавательная подготовка					
		Бросок набивного мяча 2 кг; м	Наклон вперед стоя на возвышении	Челночный бег 3 x 10 м; с	50 м на спине без учета времени	50 м вольный стиль без учета времени	25 м брасс без учета времени			
1										
2										

**Критерии определения уровня учащихся:**

***Общее количество баллов:***

**36 - 41** – оптимальный уровень;

**30 – 35 баллов** – допустимый уровень программы;

**24 - 29 баллов** – критический уровень программы

**Промежуточная аттестация базового уровня 2 года обучения (декабрь)**

**Практика**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Бросок набивного мяча 2 кг; м	2,7 – <b>5 баллов</b> 2,2 – <b>4 балла</b> менее 1,4 – <b>3 балла</b>	2,2 – <b>5 баллов</b> 1,7 – <b>4 балла</b> менее 1,2 – <b>3 балла</b>
Наклон вперед стоя на возвышении	Руки до скамейки – <b>5баллов</b>	Руки до скамейки – <b>5баллов</b>



	4 см - <b>4 балла</b> 6 см - <b>3 балла</b>	4 см - <b>4 балла</b> 6 см - <b>3 балла</b>
Челночный бег 3 x 10 м; с	11,8 – <b>5 баллов</b> 12,3 – <b>4 балла</b> более 12,8 – <b>3 балла</b>	12,2 – <b>5 баллов</b> 12,8 – <b>4 балла</b> более 13,3 – <b>3 балла</b>
<b>Плавательная подготовка</b>		
Проплавание дистанций с учетом времени (мин,с) по протоколу соревнований  50 м на спине 50 м вольный стиль  Проплавание дистанций без учета времени (мин,с) 50 м брасс 50 м дельфин	Экспертная оценка техники плавания и выполнения старта и поворота:  <b>5 баллов</b> – владение техникой плавания, проплавание без остановок, по нормативу 3 юношеского разряда. <b>4 балла</b> – имеет незначительные ошибки, проплаывает с остановкой, без разряда. <b>3 балла</b> – имеет 3 и более технические ошибки, останавливается, хватается за дорожку	

**СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**  
**предпрофессиональной программы базового уровня**  
**«Плавание»**  
**для 2 года обучения (промежуточная аттестация ( декабрь))**

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Срез знаний по темам (декабрь)						Общее количество баллов	Результат	
		Общая физическая подготовка			Плавательная подготовка					
		Бросок набивного мяча 2 кг, м	Наклон вперед стоя на возвышении	Челночный бег 3 x 10 м, с	50 м на спине с учетом времени по протоколу соревнований	50 м вольный стиль с учетом времени по протоколу соревнований	50 м брасс без учета времени			50 м дельфин без учета времени
1										
2										

**Критерии определения уровня учащихся:****Общее количество баллов:****30 - 35 баллов** – оптимальный уровень;**24 – 29 баллов** – допустимый уровень программы;**21 – 23 балла** – критический уровень программы**Промежуточная аттестация базового уровня 2 год обучения (апрель)  
Практика**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Бросок набивного мяча 2 кг; м	2,9 – <b>5 баллов</b> 2,4 – <b>4 балла</b> менее 1,6– <b>3 балла</b>	2,4 – <b>5 баллов</b> 1,9 – <b>4 балла</b> менее 1,4– <b>3 балла</b>
Наклон вперед стоя на возвышении	Руки до скамейки – <b>5баллов</b> Менее 3 см - <b>4 балла</b> Менее 5 см- <b>3 балла</b>	Руки до скамейки – <b>5баллов</b> Менее 3 см - <b>4 балла</b> Менее 5 см - <b>3 балла</b>
Челночный бег 3 x 10 м; с	11,6 – <b>5 баллов</b> 12,1 – <b>4 балла</b> более 12,6 – <b>3 балла</b>	12,0 – <b>5 баллов</b> 12,6 – <b>4 балла</b> более 13,1 – <b>3 балла</b>
<b>Плавательная подготовка</b>		
Проплавание дистанции без учета времени (мин,с) 100 м на спине	Экспертная оценка техники плавания и выполнения старта и поворотов: <b>5 баллов</b> – владение техникой плавания, проплавание без остановок, по нормативу <b>4 балла</b> – имеет незначительные ошибки, проплывает с остановкой, <b>3 балла</b> – имеет 3 и более технические ошибки, останавливается, не знает порядок способов, хватается за дорожку.	

**Контрольные вопросы для определения теоретических знаний пловца**  
**Промежуточная аттестация учащихся базового уровня 2 года**  
**обучения (апрель)**

**Тест**

1. Назовите порядок стилей в комплексном плавании?
  - а. кроль, спина, баттерфляй, брасс
  - б. баттерфляй, спина, брасс, кроль**
  - в. брасс, спина, кроль, баттерфляй
2. Каким способом работают ноги в способе кроль на груди?
  - а. одновременно;
  - б. попеременно;**
  - в. брассом;
  - г. на боку.
3. Что можно делать спортсмену после команды: - На старт!!?
  - а. поправлять шапочку
  - б. шевелиться
  - в. замереть**
4. Как работают руки спортсмена в способе баттерфляй
  - а. под водой
  - б. над водой, попеременно
  - в. над водой, одновременно**
5. Как выполнить поворот на дистанции 50 брасс правильно
  - а. кувырком
  - б. коснуться любой рукой стенки
  - в. касание двумя руками одновременно**
6. Как развиваются пловцы во время занятий?
  - а. физически**
  - б. не развиваются
  - в. отрицательно

**Оценочный лист по теоретической подготовке базового уровня 2 года**  
**обучения**

ФИО учащегося	Вопрос 1	Вопрос 2	Вопрос 3	Вопрос 4	Вопрос 5	Вопрос 6	Итого баллов	Уровень

**Критерии оценки:**

**1 балл** - правильный ответ

**0 баллов** - не правильный  
ответ

**Общее количество баллов:**

**6 баллов** - оптимальный уровень, характеризуется  
высоким темпом учебной деятельности, полным  
усвоением теоретического материала.

**4 - 5 балла** - допустимый уровень, характеризуется  
средним темпом учебной деятельности, усвоением

теоретического материала с частичной помощью педагога.

**3 балла и менее** - критический уровень, характеризуется темпом учебной деятельности на уровне «ниже среднего», частичным усвоением теоретического материала.

**СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**  
**предпрофессиональной программы базового уровня**  
**«Плывание»**  
**для 2 года обучения (промежуточная аттестация (апрель))**

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Срез знаний по темам (апрель)				Теоретические знания	Общее количество баллов	Результат
		Общая физическая подготовка			Плавательная подготовка			
		Бросок набивного мяча 2 кг, м	Наклон вперед стоя на возвышении	Челночный бег 3 x 10 м; с	100 м на спине без учета времени			
1								
2								

**Критерии определения уровня учащихся:**

**Общее количество баллов:**

**22 - 26 баллов** – оптимальный уровень;

**17 – 21 баллов** – допустимый уровень программы;

**менее 16 баллов** – критический уровень программы

## Промежуточная аттестация базового уровня 3 года обучения (декабрь)

### Практика

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Бросок набивного мяча 2 кг; м	3,1 – <b>5 баллов</b> 2,6 – <b>4 балла</b> менее 1,8 – <b>3 балла</b>	2,6 – <b>5 баллов</b> 2,1 – <b>4 балла</b> менее 1,6 – <b>3 балла</b>
Прыжок в длину с места; см	126 – <b>5 баллов</b> 123 – <b>4 балла</b> менее 120 – <b>3 балла</b>	121 – <b>5 баллов</b> 118 – <b>4 балла</b> менее 115 – <b>3 балла</b>
Челночный бег 3 x 10 м; с	11,4 – <b>5 баллов</b> 11,9 – <b>4 балла</b> более 12,4 – <b>3 балла</b>	11,8 – <b>5 баллов</b> 12,4 – <b>4 балла</b> более 12,9 – <b>3 балла</b>
Отжимания; раз	7 – <b>5 баллов</b> 5 – <b>4 балла</b> 3 – <b>3 балла</b>	6 – <b>5 баллов</b> 4 – <b>4 балла</b> 2 – <b>3 балла</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
Наклон вперед, стоя на возвышении	Руки до скамейки – <b>5 баллов</b> Менее 3 см - <b>4 балла</b> Менее 5 см - <b>3 балла</b>	Руки до скамейки – <b>5 баллов</b> Менее 3 см - <b>4 балла</b> Менее 5 см - <b>3 балла</b>
Выкрут рук; см	70 см – <b>5 баллов</b> 72 см – <b>4 балла</b> более 75 см – <b>3 балла</b>	70 см – <b>5 баллов</b> 72 см – <b>4 балла</b> более 75 см – <b>3 балла</b>
<b>Плавательная подготовка</b>		
Длина скольжения; м	4м – <b>5 баллов</b> 3м – <b>4 балла</b> менее 2м – <b>3 балла</b>	4м – <b>5 баллов</b> 3м – <b>4 балла</b> Менее 2м – <b>3 балла</b>
Проплавание дистанции с учетом времени времени по протоколу соревнований:  100 м на спине	Экспертная оценка техники плавания и выполнения старта и поворотов: <b>5 баллов</b> – владение техникой плавания, проплавание без остановок, по нормативу 2 -3 юн разряда <b>4 балла</b> – имеет незначительные ошибки, проплывает с остановкой, без разряда <b>3 балла</b> – имеет 3 и более технические ошибки, останавливается, хватается за дорожку.	

**СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**  
**предпрофессиональной программы базового уровня**  
**«Плавание»**  
**для 3 года обучения (промежуточная аттестация (декабрь))**

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Срез знаний по темам (декабрь)						Общее количество баллов	Результат		
		Общая физическая подготовка				СФП				Плавательна я подготовка	
		Бросок набивного мяча 2 кг; м	Прыжок в длину с места; см	Челночный бег 3 х 10 м; с	Отжимания ; раз	Наклон вперед, стоя на возвышении	Выкрут рук; см			Длина скольжения, м	100 м на спине с учетом времени
1											
2											

**Критерии определения уровня учащихся:**

**Общее количество баллов:**

**35 – 40 баллов** – оптимальный уровень;

**29 – 34 баллов** – допустимый уровень программы;

**24- 28 балла** – критический уровень программы.

**Промежуточная аттестация базового уровня 3 года обучения (апрель)**  
**Практика**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Бросок набивного мяча 2 кг; м	3,2 – <b>5 баллов</b> 2,8 – <b>4 балла</b> менее 2 – <b>3 балла</b>	2,8– <b>5 баллов</b> 2,2 – <b>4 балла</b> Менее 1,8 – <b>3 балла</b>
Прыжок в длину с места; см	129 – <b>5 баллов</b> 126 – <b>4 балла</b> менее 123 – <b>3 балла</b>	124 – <b>5 баллов</b> 121 – <b>4 балла</b> менее 118 – <b>3 балла</b>
Челночный бег 3 x 10 м; с	11,2 – <b>5 баллов</b> 11,7 – <b>4 балла</b> более 12,2 – <b>3 балла</b>	11,6 – <b>5 баллов</b> 12,2 – <b>4 балла</b> более 12,7– <b>3 балла</b>

Отжимания; раз	8 – <b>5 баллов</b> 6 – <b>4 балла</b> 4 – <b>3 балла</b>	7 – <b>5 баллов</b> 5 – <b>4 балла</b> 3 – <b>3 балла</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
Наклон вперед, стоя на возвышении	Руки ниже скамейки – <b>5 баллов</b> Менее 2 см - <b>4</b>	Руки ниже скамейки – <b>5 баллов</b> Менее 2 см - <b>4 балла</b> Менее 4 см - <b>3 балла</b>
Выкрут рук; см	69см – <b>5 баллов</b> 71см – <b>4 балла</b> более 74см – <b>3 балла</b>	69см – <b>5 баллов</b> 71см – <b>4 балла</b> Более 74см – <b>3 балла</b>
<b>Плавательная подготовка</b>		
Длина скольжения; м	5м – <b>5 баллов</b> 4м – <b>4 балла</b> Менее 3м – <b>3 балла</b>	5м – <b>5 баллов</b> 4м – <b>4 балла</b> Менее 3м – <b>3 балла</b>
Проплывание дистанции без учета времени 100 м комплексное плавание	Экспертная оценка техники плавания и выполнения старта и поворота: <b>5 баллов</b> – владение техникой плавания, проплывание без остановок <b>4 балла</b> – имеет незначительные ошибки, проплывает с остановкой <b>3 балла</b> – имеет 3 и более технические ошибки, останавливается, не знает порядок способов, хватается за дорожку,	

**Контрольные вопросы для определения теоретических знаний пловца**  
**Промежуточная аттестация учащихся базового уровня 3 года обучения**  
**(апрель)**

**Тест**

- Как выполнить правильно вдох в способе брасс?
  - вперед**
  - в сторону
  - перевернуться на спину
- Какой длины бассейны для спортивного плавания?
  - 25 м и 50 м**
  - 30 м и 50 м
  - 100 м
- Как удержаться на поверхности воды длительное время?
  - лежа на спине с полным погружением рук, ног, туловища, головы – на уровне ушей;**
  - лежа на груди с полным погружением;
  - лежа на груди с поднятой головой и интенсивной работой рук и ног.
- Когда можно заниматься плаванием после приёма пищи?
  - сразу после приёма**

- б. **через 1,5-2 часа**
  - в. **через 3-4 часа**
5. Как выполнить поворот на дистанции 50 баттерфляй правильно
- а. кувырком
  - б. коснуться любой рукой стенки
  - в. **касание двумя руками одновременно**
6. Что делают спортсмены перед стартом?
- а. **разминаются**
  - б. сидят
  - в. играют в телефон

**Оценочный лист по теоретической подготовке базового уровня 3 года обучения**

ФИО учащегося	Вопрос 1	Вопрос 2	Вопрос 3	Вопрос 4	Вопрос 5	Вопрос 6	Итого баллов	Уровень

**Критерии оценки:**

**1 балл** - правильный ответ

**0 баллов** - не правильный ответ

**Общее количество баллов:**

**6 баллов** - оптимальный уровень, характеризуется высоким темпом учебной деятельности, полным усвоением теоретического материала.

**4 - 5 балла** - допустимый уровень, характеризуется средним темпом учебной деятельности, усвоением теоретического материала с частичной помощью педагога.

**3 балла и менее** - критический уровень, характеризуется темпом учебной деятельности на уровне «ниже среднего», частичным усвоением теоретического материала.

**СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**



**предпрофессиональной программы базового уровня  
«Плавание»  
для 3 года обучения (промежуточная аттестация (апрель))**

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Срез знаний по темам (апрель)							Теоретические знания	Общее количество баллов	Результат
		Общая физическая подготовка				СФП		Плавательна я подготовка			
		Бросок набивного мяча 2 кг; м	Прыжок в длину с места;  Челночный бег 3 x 10 м; с	Отжимания; раз	Наклон вперед, стоя на возвышении	Выкрут рук; см	Длина скольжения	100 м комплексное плавание без учета времени			
1											
2											

**Критерии определения уровня учащихся:**

**Общее количество баллов:**

**40 - 46 баллов** - оптимальный уровень;

**33 – 39 баллов** – допустимый уровень программы;

**27 - 32 баллов** – критический уровень программы

**Промежуточная аттестация базового уровня 4 года обучения (декабрь)**

**Практика**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Бросок набивного мяча 2 кг; м	3,4 – <b>5 баллов</b> 3,0 – <b>4 балла</b> менее 2,2 – <b>3 балла</b>	3,0 – <b>5 баллов</b> 2,4 – <b>4 балла</b> Менее 2,0 – <b>3 балла</b>
Прыжок в длину с места; см	131см – <b>5 баллов</b> 129 см – <b>4 балла</b> менее 126см – <b>3 балла</b>	127см – <b>5 баллов</b> 124см – <b>4 балла</b> Менее 121см – <b>3 балла</b>

Челночный бег 3 x 10 м; с	11,0 с – <b>5 баллов</b> 11,5 с – <b>4 балла</b> более 12,4с – <b>3 балла</b>	11,4с – <b>5 баллов</b> 12,0с – <b>4 балла</b> более 12,5с – <b>3 балла</b>
Отжимания; раз	9 – <b>5 баллов</b> 7 – <b>4 балла</b> менее 5 – <b>3 балла</b>	8 – <b>5 баллов</b> 6 – <b>4 балла</b> Менее 4 – <b>3 балла</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
Наклон вперед, стоя на возвышении	Руки ниже скамейки – <b>5 баллов</b> Менее 2 см - <b>4</b>	Руки ниже скамейки – <b>5 баллов</b> Менее 2 см - <b>4 балла</b> Менее 4 см - <b>3 балла</b>
Выкрут рук; см	67см – <b>5 баллов</b> 69см – <b>4 балла</b> более 72см – <b>3 балла</b>	67см – <b>5 баллов</b> 69см – <b>4 балла</b> Более 72см – <b>3 балла</b>
<b>Плавательная подготовка</b>		
Длина скольжения; м	6м – <b>5 баллов</b> 5 м – <b>4 балла</b> Менее 4м – <b>3 балла</b>	6 м – <b>5 баллов</b> 85м – <b>4 балла</b> Менее 4 м – <b>3 балла</b>
<p>Проплывание дистанции с учетом времени (мин,с) по протоколу соревнований:</p> <p>100 м вольным стилем</p>	<p>Экспертная оценка техники плавания и выполнения старта и поворота:</p> <p><b>5 баллов</b> – владение техникой плавания, проплывание без остановок, по нормативу 2 и 3 юношеского разряда.</p> <p><b>4 балла</b> – имеет незначительные ошибки, проплывает с остановкой, по нормативу 3 юношеского разряда.</p> <p><b>3 балла</b> – имеет 3 и более технические ошибки, останавливается, хватается за дорожку, без разряда.</p>	

## СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

**предпрофессиональной программы базового уровня  
«Плавание»  
для 4 года обучения (промежуточная аттестация (декабрь))**

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Срез знаний по темам (декабрь)							Общее количество баллов	Результат
		Общая физическая подготовка				СФП		Плавательная подготовка		
		Бросок набивного мяча 2	Прыжок в длину с места;	Челночный бег 3 x 10 м; с	Отжимания; раз	Наклон вперед, стоя на возвышении	Выкрут рук; см	Длина скольжения		
1										
2										

**Критерии определения уровня учащихся:**

**Общее количество баллов:**

**35 - 40 баллов** – оптимальный уровень;

**29 – 34 баллов** – допустимый уровень программы;

**24 - 28 баллов** – критический уровень программы

**Промежуточная аттестация базового уровня 4 года обучения (апрель)  
Практика**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Бросок набивного мяча 2 кг; м	3,6 – <b>5 баллов</b> 3,2 – <b>4 балла</b> менее 2,4 – <b>3 балла</b>	3,2 – <b>5 баллов</b> 2,6 – <b>4 балла</b> менее 2,2 – <b>3 балла</b>
Прыжок в длину с места; см	133см– <b>5 баллов</b> 131см– <b>4 балла</b> менее 129см– <b>3 балла</b>	129см– <b>5 баллов</b> 126см– <b>4 балла</b> менее 123см – <b>3 балла</b>

Челночный бег 3 x 10 м; с	10,8с – <b>5 баллов</b> 11,3с – <b>4 балла</b> более 12,6 с – <b>3 балла</b>	11,2с – <b>5 баллов</b> 11,9с – <b>4 балла</b> более 12,3с – <b>3 балла</b>
Отжимания; раз	10 – <b>5 баллов</b> 8 – <b>4 балла</b> менее 6 – <b>3 балла</b>	9 – <b>5 баллов</b> 7 – <b>4 балла</b> Менее 5 – <b>3 балла</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
Наклон вперед, стоя на возвышении	Руки ниже скамейки – <b>5 баллов</b> Менее 2 см – <b>4</b>	Руки ниже скамейки – <b>5 баллов</b> Менее 2 см – <b>4</b>
Выкрут рук; см	65см – <b>5 баллов</b> 67см – <b>4 балла</b> более 70см – <b>3 балла</b>	65см – <b>5 баллов</b> 67см – <b>4 балла</b> более 70см – <b>3 балла</b>
<b>Плавательная подготовка</b>		
Длина скольжения; м	5,5м – <b>5 баллов</b> 5м – <b>4 балла</b> Менее 4 м – <b>3 балла</b>	5,5м – <b>5 баллов</b> 5м – <b>4 балла</b> Менее 4м – <b>3 балла</b>
Проплывание дистанции с учетом времени по протоколу соревнований:  100 м комплексное плавание	Экспертная оценка техники плавания и выполнения старта и поворота: <b>5 баллов</b> – владение техникой плавания, проплывание без остановок, по нормативу 2 и 3 юношеского разряда. <b>4 балла</b> – имеет незначительные ошибки, проплывает с остановкой, по нормативу 3 юношеского разряда. <b>3 балла</b> – имеет 3 и более технические ошибки, останавливается, хватается за дорожку, без разряда.	

**Контрольные вопросы для определения теоретических знаний  
пловцаПромежуточная аттестация учащихся базового уровня 4 года  
обучения (апрель)**

**Тест**

- Какой вид спортивного плавания не входит в программу соревнований?
  - кроль на груди
  - кроль на спине
  - кроль на боку**
  - брасс
  - баттерфляй
- Какой вид спортивного плавания самый быстрый?
  - кроль на груди**
  - кроль на спине

- в. брасс  
г. баттерфляй
3. Что такое «поплавок»?
- а. упражнение для освоения с водой;**  
б. пенопластовая доска;  
в. сигнальное устройство у удочки для рыбной ловли;  
г. часть разделительной волногасящей дорожки.
4. Бассейн 25 м, спортсмену надо проплыть 400 м вольный стиль, сколько это раз по 25?
- а. 16**  
б. 10  
в. 18  
г. 12
5. В каком способе плавания старт осуществляется из воды?
- а. кроль на груди;  
**б. кроль на спине**  
в. брасс  
г. баттерфляй.
6. Как лучше выполнить поворот на дистанции 100 м вольный стиль?
- а. коснуться и оттолкнуться  
**б. выполнить кувырок**  
в. не касаться совсем

### Оценочный лист по теоретической подготовке базового уровня 4 года обучения

ФИО учащегося	Вопрос 1	Вопрос 2	Вопрос 3	Вопрос 4	Вопрос 5	Вопрос 6	Итого баллов	Уровень

#### Критерии оценки:

**1 балл** - правильный ответ

**0 баллов** - не правильный ответ

#### Общее количество баллов:

**6 баллов** - оптимальный уровень, характеризуется высоким темпом учебной деятельности, полным усвоением теоретического материала.

**4 - 5 балла** - допустимый уровень, характеризуется средним темпом учебной деятельности, усвоением теоретического материала с частичной помощью педагога.

**3 балла и менее** - критический уровень, характеризуется темпом учебной деятельности на уровне «ниже среднего», частичным усвоением теоретического материала.

### СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА предпрофессиональной программы базового уровня

**«Плавание»**  
**для 4 года обучения (промежуточная аттестация (апрель))**

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Срез знаний по темам (апрель)						Теоретические знания	Общее количество баллов	Результат
		Общая физическая подготовка			СФП		Плавательна я подготовка			
		Бросок набивного мяча 2	Прыжок в длину с места; см	Челночный бег 3 x 10 м; с	Отжимания; раз	Наклон вперед, стоя на возвышении	Выкрут рук; см			
1										
2										

**Критерии определения уровня учащихся:**

***Общее количество баллов:***

**40 - 46 баллов** - оптимальный уровень;

**33 - 39 баллов** - допустимый уровень программы;

**27 - 32 баллов** - критический уровень программы

**Промежуточная аттестация базового уровня 5 года обучения (декабрь)**

**Практика**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Бросок набивного мяча 2 кг; м	3,8 – <b>5 баллов</b> 3,3 – <b>4 балла</b> менее 2,6 – <b>3 балла</b>	3,4 – <b>5 баллов</b> 2,8 – <b>4 балла</b> менее 2,4 – <b>3 балла</b>
Прыжок в длину с места; см	138см – <b>5 баллов</b> 135см – <b>4 балла</b> менее 132см – <b>3 балла</b>	132см – <b>5 баллов</b> 129см – <b>4 балла</b> менее 126см – <b>3 балла</b>

Челночный бег 3 x 10 м; с	10,6с – <b>5 баллов</b> 11,1с– <b>4 балла</b> более 12,4 с– <b>3 балла</b>	11,0с – <b>5 баллов</b> 11,7с– <b>4 балла</b> более 12,1 с– <b>3 балла</b>
Отжимания; раз	11 – <b>5 баллов</b> 9– <b>4 балла</b> менее 7 – <b>3 балла</b>	10 – <b>5 баллов</b> 8 – <b>4 балла</b> Менее 6 – <b>3 балла</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
Наклон вперед, стоя на возвышении	Руки ниже скамейки на 2 см – <b>5баллов</b> Менее 2 см - <b>4 балла</b> Менее 3 см- <b>3 балла</b>	Руки ниже скамейки на 2 см – <b>5баллов</b> Менее 2 см - <b>4 балла</b> Менее 3 см - <b>3 балла</b>
Выкрут рук; см	63см – <b>5 баллов</b> 65см– <b>4 балла</b> менее 68см – <b>3 балла</b>	63см – <b>5 баллов</b> 65см – <b>4 балла</b> менее 68см – <b>3 балла</b>
<b>Плавательная подготовка</b>		
Длина скольжения; м	5,8м – <b>5 баллов</b> 5 м– <b>4 балла</b> менее 4,2м – <b>3 балла</b>	5,8м – <b>5 баллов</b> 5м – <b>4 балла</b> Менее 4,2м – <b>3 балла</b>
Проплывание дистанции без учета времени:  200 м вольный стиль	Экспертная оценка техники плавания и выполнения старта и поворота: <b>5 баллов</b> – владение техникой плавания, проплывание без остановок, <b>4 балла</b> – имеет незначительные ошибки, проплывает с остановкой <b>3 балла</b> – имеет 3 и более технические ошибки, останавливается, хватается за дорожку.	

**СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**  
**предпрофессиональной программы базового уровня**  
**«Плавание»**  
**для 5 года обучения (промежуточная аттестация ( декабрь))**

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Срез знаний по темам (декабрь)						Общее количество баллов	Результат	
		Общая физическая подготовка			СФП		Плавательная подготовка			
		Бросок набивного мяча 2	Прыжок в длину с места; см	Челночный бег 3 x 10 м; с	Отжимания; раз	Наклон вперед, стоя на возвышении	Выкрут рук; см			Длина скольжения
1										
2										

**Критерии определения уровня учащихся:**

***Общее количество баллов:***

**35 - 40 баллов** – оптимальный уровень;

**29 – 34 баллов** – допустимый уровень программы;

**24 - 28 баллов** – критический уровень программы



**Промежуточная аттестация базового уровня 5 года обучения (апрель)**  
**Практика**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Бросок набивного мяча 2 кг; м	3,8 – <b>5 баллов</b> 3,4 – <b>4 балла</b> менее 2,6 – <b>3 балла</b>	3,0 – <b>5 баллов</b> 2,8 – <b>4 балла</b> менее 2,4 – <b>3 балла</b>
Прыжок в длину с места; см	140см – <b>5 баллов</b> 137см – <b>4 балла</b> менее 133см – <b>3 балла</b>	135см – <b>5 баллов</b> 132см – <b>4 балла</b> менее 128см – <b>3 балла</b>
Челночный бег 3 x 10 м; с	10,5 с – <b>5 баллов</b> 11,0с – <b>4 балла</b> более 12,2с – <b>3 балла</b>	10,8с – <b>5 баллов</b> 11,5с – <b>4 балла</b> более 12,0с – <b>3 балла</b>
Отжимания; раз	12 – <b>5 баллов</b> 10 – <b>4 балла</b> менее 8 – <b>3 балла</b>	11 – <b>5 баллов</b> 9 – <b>4 балла</b> менее 7 – <b>3 балла</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
Наклон вперед, стоя на возвышении	Руки ниже скамейки на 2 см – <b>5баллов</b> Менее 1 см - <b>4 балла</b> Менее 2 см- <b>3 балла</b>	Руки ниже скамейки на 2 см – <b>5баллов</b> Менее 1 см - <b>4 балла</b> Менее 2 см - <b>3 балла</b>
Выкрут рук; см	60см – <b>5 баллов</b> 63см – <b>4 балла</b> более 66см – <b>3 балла</b>	60см – <b>5 баллов</b> 63см – <b>4 балла</b> более 66см – <b>3 балла</b>
<b>Плавательная подготовка</b>		
Длина скольжения; м	6,0м – <b>5 баллов</b> 5,2м – <b>4 балла</b> менее 4,5м – <b>3 балла</b>	6,0м – <b>5 баллов</b> 5,2м – <b>4 балла</b> Менее 4,5м – <b>3 балла</b>
<p>Проплавание дистанции без учета времени (мин,с) :</p> <p>200 м комплексное плавание</p>	<p>Экспертная оценка техники плавания и выполнения старта и поворота:</p> <p><b>5 баллов</b> – владение техникой плавания, проплавание без остановок.</p> <p><b>4 балла</b> – имеет незначительные ошибки, проплывает с остановкой</p> <p><b>3 балла</b> – имеет 3 и более технические ошибки, останавливается, хватается за дорожку.</p>	

**Контрольные вопросы для определения теоретических знаний пловца**  
**Промежуточная аттестация учащихся базового уровня 5 года обучения**  
**(апрель)**

**Тест**

1. Важно ли соблюдать спортсмену правила поведения на воде, если он умеет плавать?  
**а. да**  
 б. нет
2. Во время соревнований может ли участник перейти на другую дорожку?  
**а. нет, будет дисквалифицирован**  
 б. может, если не мешает другому пловцу  
 в. будет перезаплыв
3. Сколько метров может проплыть пловец под водой после старта?  
 а. сколько сможет;  
 б. пока не остановят;  
 в. 10 метров;  
**г. 15 метров**
4. Будет ли дисквалифицирован спортсмен, перепутавший способы плавания в комплексе?  
 а. нет  
 б. по усмотрению судьи  
**в. да**
5. Сколько человек участвуют в эстафетном плавании?  
 а. 6  
 б. 5  
**в. 4**
6. Чем разграничивают дорожки в бассейне?  
**а. волногасителем**  
 б. канаты  
 в. поплавки

**Оценочный лист по теоретической подготовке базового уровня 5 года обучения**

ФИО учащегося	Вопрос 1	Вопрос 2	Вопрос 3	Вопрос 4	Вопрос 5	Вопрос 6	Итого баллов	Уровень

**Критерии оценки:**

**1 балл** - правильный ответ

**0 баллов** - не правильный ответ

**Общее количество баллов:**

**6 баллов** - оптимальный уровень, характеризуется высоким темпом учебной деятельности, полным усвоением теоретического материала.

**4 - 5 балла** - допустимый уровень, характеризуется средним темпом учебной деятельности, усвоением теоретического материала с частичной помощью педагога.

**3 балла и менее** - критический уровень, характеризуется темпом учебной деятельности на уровне «ниже среднего», частичным усвоением теоретического материала.

**СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**  
**предпрофессиональной программы базового уровня**  
**«Плавание»**  
**для 5 года обучения (промежуточная аттестация (апрель))**

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Срез знаний по темам (апрель)						Теоретические знания	Общее количество баллов	Результат
		Общая физическая подготовка			СФП		Плавательная подготовка			
		Бросок набивного мяча 2	Прыжок в длину с места; см	Челночный бег 3 x 10 м; с	Отжимания; раз	Наклон вперед, стоя на возвышении	Выкрут рук; см			
1										
2										

**Критерии определения уровня учащихся:**

*Общее количество баллов:*

**40 - 46 баллов** - оптимальный уровень;

**33 - 39 баллов** - допустимый уровень программы;

**27 - 32 баллов** - критический уровень программы

## Промежуточная аттестация базового уровня 6 года обучения (декабрь)

### Практика

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Бросок набивного мяча 2 кг; м	4,0 – <b>5 баллов</b> 3,6 – <b>4 балла</b> менее 2,8 – <b>3 балла</b>	3,2 – <b>5 баллов</b> 3,0 – <b>4 балла</b> менее 2,6 – <b>3 балла</b>
Прыжок в длину с места; см	145см – <b>5 баллов</b> 140см – <b>4 балла</b> менее 135см – <b>3 балла</b>	140см – <b>5 баллов</b> 135см – <b>4 балла</b> менее 130см – <b>3 балла</b>
Челночный бег 3 x 10 м; с	10,4с – <b>5 баллов</b> 10,8с – <b>4 балла</b> более 12,0с – <b>3 балла</b>	10,7с – <b>5 баллов</b> 11,3с – <b>4 балла</b> более 12,0с – <b>3 балла</b>
Отжимания; раз	13 – <b>5 баллов</b> 11 – <b>4 балла</b> менее 9 – <b>3 балла</b>	12 – <b>5 баллов</b> 10 – <b>4 балла</b> менее 8 – <b>3 балла</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
Наклон вперед, стоя на возвышении	Руки ниже скамейки на 3 см – <b>5 баллов</b> Менее 1 см – <b>4 балла</b> Менее 2 см – <b>3 балла</b>	Руки ниже скамейки на 3 см – <b>5 баллов</b> Менее 1 см – <b>4 балла</b> Менее 2 см – <b>3 балла</b>
Выкрут рук; см	58см – <b>5 баллов</b> 60см – <b>4 балла</b> более 65см – <b>3 балла</b>	58см – <b>5 баллов</b> 60см – <b>4 балла</b> более 65см – <b>3 балла</b>
<b>Плавательная подготовка</b>		
Длина скольжения; м	6,5м – <b>5 баллов</b> 5м – <b>4 балла</b> Менее 4,5 м – <b>3 балла</b>	6,5м – <b>5 баллов</b> 5м – <b>4 балла</b> Менее 4,5 м – <b>3 балла</b>
<p>Проплавание дистанции с учетом времени (мин,с) по протоколу соревнований:</p> <p>200 м комплексное плавание</p>	<p>Экспертная оценка техники плавания и выполнения старта и поворота:</p> <p><b>5 баллов</b> – владение техникой плавания, проплавание без остановок, по нормативу 1 юношеского разряда.</p> <p><b>4 балла</b> – имеет незначительные ошибки, проплывает с остановкой, по нормативу 2 юношеского разряда.</p> <p><b>3 балла</b> – имеет незначительные ошибки, проплывает с остановкой, по нормативу 3 юношеского разряда.</p>	

**СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**  
**предпрофессиональной программы базового уровня**  
**«Плавание»**  
**для 6 года обучения (промежуточная аттестация (декабрь))**

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Срез знаний по темам (декабрь)						Общее количество баллов	Результат	
		Общая физическая подготовка			СФП		Плавательная подготовка			
		Бросок набивного мяча 2	Прыжок в длину с места; см	Челночный бег 3 x 10 м; с	Отжимания; раз	Наклон вперед, стоя на возвышении	Выкрут рук; см			Длина скольжения
1										
2										

**Критерии определения уровня учащихся:**

**Общее количество баллов:**

**35 - 40 баллов** – оптимальный уровень;

**28 - 34 баллов** – допустимый уровень программы;

**24 - 27 баллов** – критический уровень программы

**Промежуточная аттестация базового уровня 6 года обучения (апрель)**

**Практика**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Бросок набивного мяча 2 кг; м	4,2 – <b>5 баллов</b> 3,8 – <b>4 балла</b> менее 3,0 – <b>3 балла</b>	3,5 – <b>5 баллов</b> 3,2 – <b>4 балла</b> менее 3,0 – <b>3 балла</b>
Прыжок в длину с места; см	150см – <b>5 баллов</b> 145 см – <b>4 балла</b> менее 140см – <b>3 балла</b>	145см – <b>5 баллов</b> 140см – <b>4 балла</b> менее 135см – <b>3 балла</b>

Челночный бег 3 x 10 м; с	10,3с – <b>5 баллов</b> 10,7 с – <b>4 балла</b> более 11,9с – <b>3 балла</b>	10,6с – <b>5 баллов</b> 11,2с – <b>4 балла</b> более 11,9с – <b>3 балла</b>
Отжимания; раз	15 – <b>5 баллов</b> 12 – <b>4 балла</b> менее 10 – <b>3 балла</b>	13 – <b>5 баллов</b> 11 – <b>4 балла</b> менее 9 – <b>3 балла</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
Наклон вперед, стоя на возвышении	Руки ниже скамейки на 4 см – <b>5 баллов</b> Руки до скамейки – <b>4 балла</b> Менее 1 см – <b>3 балла</b>	Руки ниже скамейки на 4 см – <b>5 баллов</b> Руки до скамейки – <b>4 балла</b> Менее 1 см – <b>3 балла</b>
Выкрут рук; см	55 см – <b>5 баллов</b> 58 см – <b>4 балла</b> более 60 см – <b>3 балла</b>	55 см – <b>5 баллов</b> 58 см – <b>4 балла</b> более 60 см – <b>3 балла</b>
<b>Плавательная подготовка</b>		
Длина скольжения; м	6,7м – <b>5 баллов</b> 5,5м – <b>4 балла</b> Менее 4,7 м – <b>3 балла</b>	6,7м – <b>5 баллов</b> 5,5м – <b>4 балла</b> Менее 4,7м – <b>3 балла</b>
Проплывание дистанции без учета времени:  400 м вольный стиль	Экспертная оценка техники плавания и выполнения старта и поворота: <b>5 баллов</b> – владение техникой плавания, проплывание без остановок <b>4 балла</b> – имеет незначительные ошибки, проплывает с остановкой <b>3 балла</b> – имеет 3 и более технические ошибки, останавливается, хватается за дорожку	

**Контрольные вопросы для определения теоретических знаний пловца**  
**Промежуточная аттестация учащихся базового уровня 6 года обучения**  
**(апрель)**

**Тест**

1. Что определяют судьи по приходу?
  - а. порядок прихода пловцов к финишу;**
  - б. порядок прихода спортсменов к месту старта;
  - в. порядок прихода спортсменов в столовую;
  - г. порядок прихода призовых за выступление в соревнованиях.
2. В какой последовательности изучается техника спортивного вида плавания?
  - а. обучение дыханию; обучение работе ног; обучение согласованию работы ног и дыхания; обучение работе рук; общее согласование работы рук, ног и дыхания**

- б. обучение работе ног; обучение работе рук; обучение дыханию; общее согласование работы рук, ног и дыхания
- в. обучение работе рук; обучение работе ног; обучение дыханию; общее согласование работы рук, ног и дыхания
- г. обучение дыханию; обучение работе рук; обучение согласованию работы рук и дыхания; обучение работе ног; общее согласование работы рук, ног и дыхания
3. Перечислите способы прикладного плавания
- а. кроль на спине;
- б. баттерфляй;
- в. **брасс на спине, на боку;**
- г. кроль на груди.
4. Укажите последовательность стилей в эстафетном комплексном плавании
- а. **кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди**
- б. баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди
- в. кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, брасс
5. Сколько способов в спортивном плавании?
- а. 5
- б. 6
- в. **4**
6. Какую дистанцию спортивного плавания называют "плавательным марафоном"?
- а. **1500 м - вольный стиль**
- б. 800 м - вольный стиль
- в. 400 м - комплексное плавание
- г. 4х400 м - эстафетное плавание
- д. 1500 м – брасс

**Оценочный лист по теоретической подготовке базового уровня 6 года обучения**

ФИО учащегося	Вопрос 1	Вопрос 2	Вопрос 3	Вопрос 4	Вопрос 5	Вопрос 6	Итого баллов	Уровень

**Критерии оценки:**

**1 балл** - правильный ответ

**0 баллов** - не правильный ответ

**Общее количество баллов:**

**6 баллов** - оптимальный уровень, характеризуется высоким темпом учебной деятельности, полным усвоением теоретического материала.

**4 - 5 балла** - допустимый уровень, характеризуется средним темпом учебной деятельности, усвоением теоретического материала с частичной помощью педагога.

**3 балла и менее** - критический уровень, характеризуется темпом учебной деятельности на уровне «ниже среднего», частичным усвоением теоретического материала.

**СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**  
**предпрофессиональной программы базового уровня**  
**«Плавание»**  
**для 6 года обучения (промежуточная аттестация (апрель))**

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Срез знаний по темам (апрель)							Теоретические знания	Общее количество баллов	Результат
		Общая физическая подготовка				СФП		Плавательная подготовка			
		Бросок набивного мяча 2 кг; м	Прыжок в длину с места; см	Челночный бег 3 х 10 м; с	Отжимания ; раз	Наклон вперед, стоя на возвышении	Выкрут рук; см	Длина скольжения  400 м вольный стиль без учета времени			
1											
2											

**Критерии определения уровня учащихся:**

***Общее количество баллов:***

**40 - 46 баллов** - оптимальный уровень;

**33 - 39 баллов** - допустимый уровень программы;

**27 - 32 баллов** - критический уровень программы



**Промежуточная аттестация углубленного уровня 1 года обучения  
(декабрь)**

**Практика**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Бросок набивного мяча 2 кг; м	4,5 – <b>5 баллов</b> 4,0 – <b>4 балла</b> менее 3,5 – <b>3 балла</b>	4,0 – <b>5 баллов</b> 3,5 – <b>4 балла</b> менее 3,2 – <b>3 балла</b>
Прыжок в длину с места; см	153см – <b>5 баллов</b> 148см – <b>4 балла</b> менее 143см – <b>3 балла</b>	148см – <b>5 баллов</b> 143см – <b>4 балла</b> менее 138см – <b>3 балла</b>
Челночный бег 3 x 10 м; с	10,2с – <b>5 баллов</b> 10,5с – <b>4 балла</b> более 11,8с – <b>3 балла</b>	10,5с – <b>5 баллов</b> 11,0с – <b>4 балла</b> более 11,8с – <b>3 балла</b>
Отжимания; раз	16 – <b>5 баллов</b> 13 – <b>4 балла</b> менее 11 – <b>3 балла</b>	14 – <b>5 баллов</b> 12 – <b>4 балла</b> менее 10 – <b>3 балла</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
Наклон вперед, стоя на возвышении	Руки ниже скамейки на 5 см – <b>5 баллов</b> Руки до скамейки – <b>4 балла</b> Менее 1 см – <b>3 балла</b>	Руки ниже скамейки на 5 см – <b>5 баллов</b> Руки до скамейки – <b>4 балла</b> Менее 1 см – <b>3 балла</b>
Выкрут рук; см	53см – <b>5 баллов</b> 55см – <b>4 балла</b> более 58 см – <b>3 балла</b>	53см – <b>5 баллов</b> 55 см – <b>4 балла</b> более 58см – <b>3 балла</b>
<b>Плавательная подготовка</b>		
Длина скольжения; м	8м – <b>5 баллов</b> 6 м – <b>4 балла</b> менее 5м – <b>3 балла</b>	8м – <b>5 баллов</b> 6 м – <b>4 балла</b> менее 5 м – <b>3 балла</b>
Проплывание дистанции с учетом времени ( мин,с) по протоколу соревнований:  400 м вольный стиль	Экспертная оценка техники плавания и выполнения старта и поворота: <b>5 баллов</b> – владение техникой плавания, проплывание без остановок, по нормативу 1 юношеского разряда. <b>4 балла</b> – имеет незначительные	

	<p>ошибки, проплывает с остановкой, по нормативу 2 юношеского разряда.  <b>3 балла</b> – имеет незначительные ошибки, проплывает с остановкой, по нормативу 3 юношеского разряда.  <b>3 балла</b> – имеет 3 и более технические ошибки, останавливается, хватается за дорожку.</p>
--	--

**СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**  
**предпрофессиональной программы углубленного уровня**  
**«Плавание»**  
**для 1 года обучения (промежуточная аттестация (декабрь))**

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Срез знаний по темам (декабрь)						Общее количество баллов	Результат	
		Общая физическая подготовка			СФП	Плавательная подготовка				
		Бросок набивного мяча 2	Прыжок в длину с места; см	Челночный бег 3 x 10 м; с	Отжимания; раз	Наклон вперед, стоя на возвышении	Выкрут рук; см			Длина скольжения
1										
2										

**Критерии определения уровня учащихся:**

***Общее количество баллов:***

**35 - 40 баллов** – оптимальный уровень;

**28 – 34 баллов** – допустимый уровень программы;

**24 - 27 баллов** – критический уровень программы.

# Промежуточная аттестация углубленного уровня 1 года обучения (апрель)

## Практика

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Бросок набивного мяча 2 кг; м	4,8 – <b>5 баллов</b> 4,2 – <b>4 балла</b> менее 3,8 – <b>3 балла</b>	4,3– <b>5 баллов</b> 4,0 – <b>4 балла</b> менее 3,5 – <b>3 балла</b>
Прыжок в длину с места; см	155см– <b>5 баллов</b> 150см– <b>4 балла</b> менее 145см – <b>3 балла</b>	150см – <b>5 баллов</b> 145см – <b>4 балла</b> менее 140см – <b>3 балла</b>
Челночный бег 3 x 10 м; с	10,0с– <b>5 баллов</b> 10,3 с– <b>4 балла</b> более 11,6с – <b>3 балла</b>	10,3с – <b>5 баллов</b> 10,8с– <b>4 балла</b> более 11,6с – <b>3 балла</b>
Отжимания; раз	17 – <b>5 баллов</b> 14 – <b>4 балла</b> менее 12 – <b>3 балла</b>	15 – <b>5 баллов</b> 13 – <b>4 балла</b> менее 11– <b>3 балла</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
Наклон вперед, стоя на возвышении	Руки ниже скамейки на 6 см – <b>5баллов</b> Руки ниже скамейки на 1 см - <b>4 балла</b> Руки до скамейки- <b>3 балла</b>	Руки ниже скамейки на 6 см – <b>5баллов</b> Руки ниже скамейки на 1 см - <b>4 балла</b> Руки до скамейки- <b>3 балла</b>
Выкрут рук; см	50см – <b>5 баллов</b> 53см – <b>4 балла</b> более 55см– <b>3 балла</b>	50см– <b>5 баллов</b> 53см – <b>4 балла</b> более 55 см– <b>3 балла</b>
<b>Плавательная подготовка</b>		
Длина скольжения; м	8,5м– <b>5 баллов</b> 6,5 м– <b>4 балла</b> менее 5,5м – <b>3 балла</b>	8,5м– <b>5 баллов</b> 6,5 м– <b>4 балла</b> менее 5,5м – <b>3 балла</b>
Проплывание дистанции с учетом времени (мин,с) по протоколу соревнований:  200 м комплексное плавание	Экспертная оценка техники плавания и выполнения старта и поворота: <b>5 баллов</b> – по нормативу 1 юношеского разряда. 3 спортивного разряда. <b>4 балла</b> – по нормативу 2 юношеского разряда. <b>3 балла</b> – по нормативу 3 юношеского разряда	

Проплавание дистанции без учета времени по протоколу соревнований:  800 м вольный стиль	Экспертная оценка техники плавания и выполнения старта и поворота: <b>5 баллов</b> – владение техникой плавания, проплавание без остановок. <b>4 балла</b> – имеет незначительные ошибки, проплывает с остановкой. <b>3 балла</b> – имеет 3 и более технические ошибки, останавливается, хватается за дорожку.
---	---

**Контрольные вопросы для определения теоретических знаний пловца**  
**Промежуточная аттестация учащихся углубленного уровня 1 года**  
**обучения (апрель)**

**Тест**

1. Пловец, принимающий участие в заплыве на спине, работает двумя руками одновременно. Должен ли он быть дисквалифицирован?
  - а. нет**
  - б. да
  - в. на усмотрение рефери
2. В каких случаях локти пловца могут находиться не под водой на дистанции 100 метров брасс?
  - а. во время финального гребка на финише
  - б. во время финального гребка до поворота
  - в. во время выполнения поворота
  - г. во всех, вышеперечисленных случаях**
3. Перед касанием щита при плавании баттерфляем спортсмен выполнил дополнительное движение руками, как при брассе. Разрешаются ли подобные действия?
  - а. да
  - б. нет**
4. В заплыве на дистанции 200 метров вольный стиль в 50и метровом бассейне спортсмен после старта проплыл 30 метров баттерфляем, после чего оставшуюся дистанцию проплыл вольным стилем. Должен ли он быть дисквалифицирован?
  - а. да
  - б. нет**
5. Спортсмен в способе баттерфляй за 2 метра перед стенкой бассейна полностью погрузился под воду и выполнил несколько ударов ногами баттерфляй. Должен ли он быть дисквалифицирован?
  - а. да**
  - б. нет

6. После старта стартер доложил Рефери, что спортсмен на 7 дорожке дернулся после команды «На старт!». Рефери ответил, что не заметил этого. Что в этом случае нужно делать?

а. Дисквалифицировать спортсмена по докладу стартера.

**б. Не дисквалифицировать**

в. Не дисквалифицировать, но предупредить спортсмена после заплыва.

### Оценочный лист по теоретической подготовке углубленного 1 года обучения

ФИО учащегося	Вопрос 1	Вопрос 2	Вопрос 3	Вопрос 4	Вопрос 5	Вопрос 6	Итого баллов	Уровень

**Критерии оценки:**

**1 балл** - правильный ответ

**0 баллов** - не правильный ответ

**Общее количество баллов:**

**6 баллов** - оптимальный уровень, характеризуется высоким темпом учебной деятельности, полным усвоением теоретического материала.

**4 - 5 балла** - допустимый уровень, характеризуется средним темпом учебной деятельности, усвоением теоретического материала с частичной помощью педагога.

**3 балла и менее** - критический уровень, характеризуется темпом учебной деятельности на уровне «ниже среднего», частичным усвоением теоретического материала.

### СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА предпрофессиональной программы углубленного уровня «Плавание» для 1 года обучения (промежуточная аттестация (апрель))

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Срез знаний по темам (апрель)							Теоретические знания	Общее количество баллов	Результат		
		Общая физическая подготовка				СФП		Плавательная подготовка					
		Бросок набивного мяча	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 3 x 10 м, с	Отжимания; раз	Наклон вперед, стоя на возвышении	Выкрут рук; см	Длина скольжения				200 м комплексное плавание с учетом времени	800 м вольный стиль без учета времени
1													

2													
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### Критерии определения уровня учащихся:

*Общее количество баллов:*

**45 – 51 баллов** - оптимальный уровень;

**36 – 44 баллов** – допустимый уровень программы;

**30 - 35 баллов** – критический уровень программы

### Промежуточная аттестация углубленного уровня 2 года обучения (декабрь)

#### Практика

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Бросок набивного мяча 2 кг; м	4,9– <b>5 баллов</b> 4,3 – <b>4 балла</b> менее 3,9 – <b>3 балла</b>	4,5 – <b>5 баллов</b> 4,3– <b>4 балла</b> менее 3,7– <b>3 балла</b>
Прыжок в длину с места; см	158см – <b>5 баллов</b> 153см – <b>4 балла</b> менее 147см – <b>3 балла</b>	153см – <b>5 баллов</b> 147см – <b>4 балла</b> менее 143см – <b>3 балла</b>
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,8с– <b>5 баллов</b> 10,2с – <b>4 балла</b> более 11,3с – <b>3 балла</b>	10,1 с– <b>5 баллов</b> 10,6с– <b>4 балла</b> более 11,5с– <b>3 балла</b>
Отжимания; раз	18 – <b>5 баллов</b> 15– <b>4 балла</b> менее 13 – <b>3 балла</b>	16 – <b>5 баллов</b> 14– <b>4 балла</b> менее 12 – <b>3 балла</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
Наклон вперед, стоя на возвышении	Руки ниже скамейки на 7 см – <b>5баллов</b> Руки ниже скамейки на 2 см- <b>4 балла</b> Руки до скамейки- <b>3 балла</b>	Руки ниже скамейки на 7 см – <b>5баллов</b> Руки ниже скамейки на 2 см- <b>4 балла</b> Руки до скамейки- <b>3 балла</b>
Выкрут рук; см	50см – <b>5 баллов</b> 53см – <b>4 балла</b>	50см – <b>5 баллов</b> 53см – <b>4 балла</b>

	более 55см– <b>3 балла</b>	более 55см– <b>3 балла</b>
<b>Плавательная подготовка</b>		
Длина скольжения; м	8,7м – <b>5 баллов</b> 6,7 – <b>4 балла</b> менее 5,7м – <b>3 балла</b>	8,7м – <b>5 баллов</b> 6,7 – <b>4 балла</b> менее 5,7м – <b>3 балла</b>
Проплывание дистанции с учетом времени ( мин,с) по протоколу соревнований:  800 м вольный стиль	Экспертная оценка техники плавания и выполнения старта и поворота: <b>5 баллов</b> – по нормативу 2 и 3 спортивного разряда. <b>4 балла</b> – по нормативу 1 юношеского разряда. <b>3 балла</b> – по нормативу 2 юношеского разряда.	

**СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**  
**предпрофессиональной программы углубленного уровня**  
**«Плавание»**  
**для 2 года обучения (промежуточная аттестация (декабрь))**

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Срез знаний по темам (декабрь)						Общее количество баллов	Результат	
		Общая физическая подготовка			СФП		Плавательная подготовка			
		Бросок набивного мяча 2	Прыжок в длину с места; см	Челночный бег 3 x 10 м; с	Отжимания; раз	Наклон вперед, стоя на возвышении	Выкрут рук; см			Длина скольжения
1										
2										

**Критерии определения уровня учащихся:**

*Общее количество баллов:*

**35 - 40 баллов** – оптимальный уровень;

**28 – 34 баллов** – допустимый уровень программы;

**24 - 27 баллов** – критический уровень программы.

# Промежуточная аттестация углубленного уровня 2 года обучения (апрель)

## Практика

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Бросок набивного мяча 2 кг; м	5,0– <b>5 баллов</b> 4,5 – <b>4 балла</b> менее 4,0 – <b>3 балла</b>	4,8– <b>5 баллов</b> 4,5– <b>4 балла</b> менее 3,9– <b>3 балла</b>
Прыжок в длину с места; см	160см – <b>5 баллов</b> 155см – <b>4 балла</b> менее 150см – <b>3 балла</b>	155см – <b>5 баллов</b> 150см – <b>4 балла</b> менее 145см – <b>3 балла</b>
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,7с– <b>5 баллов</b> 10,1с – <b>4 балла</b> более 11,2с – <b>3 балла</b>	10,0с– <b>5 баллов</b> 10,5с– <b>4 балла</b> более 11,3с– <b>3 балла</b>
Отжимания; раз	19 – <b>5 баллов</b> 16– <b>4 балла</b> менее 14– <b>3 балла</b>	17– <b>5 баллов</b> 15– <b>4 балла</b> менее 13 – <b>3 балла</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
Наклон вперед, стоя на возвышении	Руки ниже скамейки на 7 см – <b>5баллов</b> Руки ниже скамейки на 2 см- <b>4 балла</b> Руки до скамейки- <b>3 балла</b>	Руки ниже скамейки на 7 см – <b>5баллов</b> Руки ниже скамейки на 2 см- <b>4 балла</b> Руки до скамейки- <b>3 балла</b>
Выкрут рук; см	50см – <b>5 баллов</b> 53см – <b>4 балла</b> более 55см– <b>3 балла</b>	50см – <b>5 баллов</b> 53см – <b>4 балла</b> более 55см– <b>3 балла</b>
<b>Плавательная подготовка</b>		
Длина скольжения; м	8,7м – <b>5 баллов</b> 6,7 – <b>4 балла</b> менее 5,7м – <b>3 балла</b>	8,7м – <b>5 баллов</b> 6,7 – <b>4 балла</b> менее 5,7м – <b>3 балла</b>
Проплывание дистанции с учетом времени (мин,с) по протоколу соревнований:  200 м комплексное плавание	Экспертная оценка техники плавания и выполнения старта и поворота: <b>5 баллов</b> – по нормативу 2 - 3 спортивного разряда. <b>4 балла</b> – по нормативу 1 юношеского разряда. <b>3 балла</b> – по нормативу 2 юношеского разряда.	



Проплавание дистанции с учетом времени (мин,с) по протоколу соревнований:  800 м вольный стиль	Экспертная оценка техники плавания и выполнения старта и поворота: <b>5 баллов</b> – по нормативу 2 спортивного разряда. <b>4 балла</b> – по нормативу 3 спортивного разряда. <b>3 балла</b> – по нормативу 1 юношеского разряда.
--	--

**Контрольные вопросы для определения теоретических знаний пловца**  
**Промежуточная аттестация учащихся углубленного уровня 2 года**  
**обучения (апрель)**

**Тест**

1. Действует ли правило 15и метров в брассе?
  - а. да
  - б. нет**
2. При плавании на спине спортсмен вращал головой вправо, влево, а также поднимал голову из воды и запрокидывал ее назад. Должен ли он быть дисквалифицирован?
  - а. да
  - б. нет**
  - в. на усмотрение рефери.
3. Во время старта не сработал как положено стартовый звуковой сигнал, и два спортсмена упали в воду. Каковы действия судей?
  - а. устранить неисправность и повторить старт для всех участников заплыва.**
  - б. устранить неисправность, повторить старт, а упавших спортсменов дисквалифицировать
  - в. упавших спортсменов дисквалифицировать и крикнуть остальным, чтобы плыли.
4. Спортсмен опоздал на старт в своем предварительном заплыве, и представитель сразу же обратился в Рефери с просьбой разрешить проплыть спортсмену на свободной дорожке в оставшихся заплывах. Каковы действия Рефери?
  - а. Разрешить
  - б. Не разрешать**
  - в. Зависит от квалификации спортсмена
5. На дистанции 50 м на спине спортсмен выполнил старт, держась за поручни на тумбочке только одной рукой. Что должен сделать Рефери?
  - а. Сделать замечание после заплыва.
  - б. Дисквалифицировать**
  - в. Не придавать этому значение.

6. Является ли нарушением, если спортсмен, выполняя поворот в способе баттерфляй, коснулся борта двумя руками, при этом большие пальцы рук оказались перекрещены?

а. Да

б. Нет

в. Да, только если касание было выполнено одновременно

### Оценочный лист по теоретической подготовке углубленного 2 года обучения

ФИО учащегося	Вопрос 1	Вопрос 2	Вопрос 3	Вопрос 4	Вопрос 5	Вопрос 6	Итого баллов	Уровень

**Критерии оценки:**

**1 балл** - правильный ответ

**0 баллов** - не правильный  
ответ

**Общее количество баллов:**

**6 баллов** - оптимальный уровень, характеризуется высоким темпом учебной деятельности, полным усвоением теоретического материала.

**4 - 5 балла** - допустимый уровень, характеризуется средним темпом учебной деятельности, усвоением теоретического материала с частичной помощью педагога.

**3 балла и менее** - критический уровень, характеризуется темпом учебной деятельности на уровне «ниже среднего», частичным усвоением теоретического материала.

## СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА предпрофессиональной программы углубленного уровня «Плавание» для 2 года обучения (промежуточная аттестация (апрель))

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Срез знаний по темам (апрель)							Теоретические знания	Общее количество баллов	Результат
		Общая физическая подготовка				СФП		Плавательная подготовка			
		Бросок набивного	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 3 х 10 м, с	Отжимания; раз	Наклон вперед, стоя на возвышении	Выкрут рук; см	Длина скольжения			
1											
2											

## Критерии определения уровня учащихся:

*Общее количество баллов:*

**45 – 51 баллов** - оптимальный уровень;

**36 – 44 баллов** – допустимый уровень программы;

**30 - 35 баллов** – критический уровень программы

## Промежуточная аттестация углубленного уровня 3 года обучения (декабрь)

### Практика

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Прыжок в длину с места; см	163см – <b>5 баллов</b> 157см – <b>4 балла</b> менее 153см – <b>3 балла</b>	157 см– <b>5 баллов</b> 153см – <b>4 балла</b> менее 150см – <b>3 балла</b>
Отжимание; раз	20– <b>5 баллов</b> 18– <b>4 балла</b> менее 15– <b>3 балла</b>	18 – <b>5 баллов</b> 16 – <b>4 балла</b> Менее 15 – <b>3 балла</b>
Челночный бег 3 х 10 м; с	9,6с – <b>5 баллов</b> 10,0с– <b>4 балла</b> более 11,0с– <b>3 балла</b>	9,8с – <b>5 баллов</b> 10,3с– <b>4 балла</b> более 11,0с – <b>3 балла</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
Наклон вперед, стоя на возвышении	Руки ниже скамейки более 8 см – <b>5баллов</b> Руки ниже скамейки на 3 см – <b>4 балла</b> Руки до скамейки – <b>3 балла</b>	Руки ниже скамейки более 8 см – <b>5баллов</b> Руки ниже скамейки на 3 см – <b>4 балла</b> Руки до скамейки – <b>3 балла</b>
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	48 см– <b>5 баллов</b> 50см– <b>4 балла</b> боле 53см – <b>3 балла</b>	48см – <b>5 баллов</b> 50см– <b>4 балла</b> более 53см – <b>3 балла</b>

Спортивный разряд на избранной дистанции по протоколу соревнований	2 спортивный разряд на 1 дистанции - <b>5 баллов</b> 2 спортивный разряд (на 2 дистанциях) - <b>4 балла</b> 3 спортивный разряд - <b>3 балла</b>	2 спортивный разряд 1 дистанций - <b>5 баллов</b> 2 спортивный разряд (на 2 дистанциях) - <b>4 балла</b> 3 спортивный разряд - <b>3 балла</b>
--	--	---

**СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**  
**предпрофессиональной программы углубленного уровня**  
**«Плавание»**  
**для 3 года обучения (промежуточной аттестации (декабрь))**

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Срез знаний по темам (декабрь)					Общее количество баллов	Результат	
		Общая физическая подготовка			СФП				Плавательная подготовка
		Прыжок в длину с места; см	Челночный бег 3 х 10 м; с	Отжимание; раз	Наклон вперед, стоя на возвышении	Выкрут рук; см			Спортивный разряд на основании присвоения и протоколов соревнований
1									
2									

**Критерии определения уровня учащихся:**

***Общее количество баллов:***

**25 – 30 баллов** – оптимальный уровень;

**21 – 24 баллов** – допустимый уровень программы;

**18 - 20 баллов** – критический уровень программы

**Промежуточная аттестация углубленного уровня 3 года обучения  
(апрель)  
Практика**

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Прыжок в длину с места; см	165см – <b>5 баллов</b> 159см – <b>4 балла</b> менее 155см – <b>3 балла</b>	159 см– <b>5 баллов</b> 155см – <b>4 балла</b> менее 153см – <b>3 балла</b>
Отжимание; раз	22– <b>5 баллов</b> 20– <b>4 балла</b> менее 17– <b>3 балла</b>	20– <b>5 баллов</b> 18 – <b>4 балла</b> Менее 16– <b>3 балла</b>
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5с – <b>5 баллов</b> 9,9с– <b>4 балла</b> более 10,6с– <b>3 балла</b>	9,7с – <b>5 баллов</b> 10,0с– <b>4 балла</b> более 10,8 – <b>3 балла</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
Наклон вперед, стоя на возвышении	Руки ниже скамейки более 8 см – <b>5баллов</b> Руки ниже скамейки на 3 см - <b>4 балла</b> Руки до скамейки - <b>3 балла</b>	Руки ниже скамейки более 8 см – <b>5баллов</b> Руки ниже скамейки на 3 см - <b>4 балла</b> Руки до скамейки- <b>3 балла</b>
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	48 см– <b>5 баллов</b> 50см– <b>4 балла</b> боле 53см – <b>3 балла</b>	48см – <b>5 баллов</b> 50см– <b>4 балла</b> более 53см – <b>3 балла</b>
Спортивный разряд на избранной дистанции по протоколу соревнований	1 спортивный разряд на 1 дистанции - <b>5 баллов</b> 2 спортивный разряд (на 2 и более дистанциях) - <b>4 балла</b> 3 спортивный разряд - <b>3 балла</b>	1 спортивный разряд на 1 дистанции - <b>5 баллов</b> 2 спортивный разряд (на 2 и более дистанциях) - <b>4 балла</b> 3 спортивный разряд - <b>3 балла</b>

**Контрольные вопросы для определения теоретических знаний пловца**  
**Промежуточное тестирование учащихся углубленного уровня 3 года**  
**обучения (апрель)**

**Тест**

1. Спортсмен на дистанции 200 метров брасс поправлял очки обеими руками одновременно и в это время сделал два движения ногами брассом. Должен ли он быть дисквалифицирован?
  - а. да**
  - б. нет
2. На дистанции 100 метров на спине спортсмен встал на дно ногами. Он не шел и не отталкивался от дна ногами, затем лег и поплыл дальше. Должен ли он быть дисквалифицирован?
  - а. да**
  - б. нет
3. До команды «на старт» спортсмен двигался на стартовой тумбе. Действия рефери?
  - а. дисквалифицировать спортсмена
  - б. не дисквалифицировать, но сделать замечание спортсмену
  - в. не обращать внимание.**
4. Во время финишного касания в брассе спортсмен выполнил дополнительный гребок руками брассом и коснулся щита. Разрешается ли такое правилами?
  - а. да**
  - б. нет
5. Какая часть тела должна разорвать поверхность воды на отметке 15 м после старта в способах баттерфляй и вольный стиль?
  - а. Кисти рук
  - б. Голова**
  - в. Плечевой пояс
6. До какого момента судьи на стартовой стороне бассейна должны следить за тем, чтобы пловцы соблюдали соответствующие правила?
  - а. до момента появления какой-либо части тела пловца на поверхности воды
  - б. до момента начала первого гребка руками**
  - в. до момента пересечения пловцом 15 и метровой отметки

**Оценочный лист по теоретической подготовке углубленного 3 года обучения**

ФИО учащегося	Вопрос 1	Вопрос 2	Вопрос 3	Вопрос 4	Вопрос 5	Вопрос 6	Итого баллов	Уровень

**Критерии оценки:****1 балл** - правильный ответ**0 баллов** - не правильный ответ**Общее количество баллов:****6 баллов** - оптимальный уровень, характеризуется высоким темпом учебной деятельности, полным усвоением теоретического материала.**4 - 5 балла** - допустимый уровень, характеризуется средним темпом учебной деятельности, усвоением теоретического материала с частичной помощью педагога.**3 балла и менее** - критический уровень, характеризуется темпом учебной деятельности на уровне «ниже среднего», частичным усвоением теоретического материала.

**СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**  
**предпрофессиональной программы углубленного уровня**  
**«Плавание»**  
**3 года обучения (промежуточная аттестация (апрель))**

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Срез знаний по темам (апрель)						Теоретические знания	Общее количество баллов	Результат
		Общая физическая подготовка			СФП		Плавательная подготовка			
		Прыжок в длину с места; см	Челночный бег 3 x 10 м; с	Отжимания ; раз	Наклон вперед, стоя на возвышении	Выкрут рук; см	Спортивный разряд на основании присвоения и протоколов соревнований			
1										
2										

**Критерии определения уровня учащихся:****Общее количество баллов:****30 - 36 баллов** – оптимальный уровень;**25 – 29 баллов** – допустимый уровень программы;**21 - 24 баллов** – критический уровень программы

**Промежуточная аттестация углубленного уровня 4 года обучения  
(декабрь)**

**Практика**

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Прыжок в длину с места; см	167см – <b>5 баллов</b> 163см – <b>4 балла</b> менее 160см – <b>3 балла</b>	163 см– <b>5 баллов</b> 160см – <b>4 балла</b> менее 155см – <b>3 балла</b>
Отжимание; раз	24– <b>5 баллов</b> 22– <b>4 балла</b> менее 20– <b>3 балла</b>	22– <b>5 баллов</b> 20– <b>4 балла</b> Менее 18– <b>3 балла</b>
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,4с – <b>5 баллов</b> 9,8с– <b>4 балла</b> более 10,3с– <b>3 балла</b>	9,6с – <b>5 баллов</b> 9,9с– <b>4 балла</b> более 10,5– <b>3 балла</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
Наклон вперед, стоя на возвышении	Руки ниже скамейки более 8 см – <b>5баллов</b> Руки ниже скамейки на 3 см - <b>4 балла</b> Руки до скамейки - <b>3 балла</b>	Руки ниже скамейки более 8 см – <b>5баллов</b> Руки ниже скамейки на 3 см - <b>4 балла</b> Руки до скамейки- <b>3 балла</b>
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	48 см– <b>5 баллов</b> 50см– <b>4 балла</b> боле 53см – <b>3 балла</b>	48см – <b>5 баллов</b> 50см– <b>4 балла</b> более 53см – <b>3 балла</b>
Спортивный разряд на избранной дистанции по протоколу соревнований	1 спортивный разряд на 1 дистанции - <b>5 баллов</b> 2 спортивный разряд (на 2 и более дистанциях) - <b>4 балла</b> 3 спортивный разряд - <b>3 балла</b>	1 спортивный разряд на 1 дистанции - <b>5 баллов</b> 2 спортивный разряд (на 2 и более дистанциях) - <b>4 балла</b> 3 спортивный разряд - <b>3 балла</b>



**СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**  
**предпрофессиональной программы углубленного уровня**  
**«Плавание»**  
**для 4 года обучения (промежуточной аттестации (декабрь))**

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Срез знаний по темам (декабрь)						Общее количество баллов	Результат
		Общая физическая подготовка			СФП		Плавательная подготовка		
		Прыжок в длину с места; см	Челночный бег 3 x 10 м; с	Отжимание; раз	Наклон вперед, стоя на возвышении	Выкрут рук; см	Спортивный разряд на основании присвоения и протоколов соревнований		
1									
2									

**Критерии определения уровня учащихся:**

**Общее количество баллов:**

**25 – 30 баллов** – оптимальный уровень;

**21 – 24 баллов** – допустимый уровень программы;

**18 - 20 баллов** – критический уровень программы

**Итоговая аттестация углубленного уровня 4 года обучения (апрель)**

**Практика**

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Прыжок в длину с места; см	169см – <b>5 баллов</b> 165см – <b>4 балла</b> менее 163см – <b>3 балла</b>	165см – <b>5 баллов</b> 163см – <b>4 балла</b> менее 160см – <b>3 балла</b>
Отжимание; раз	25– <b>5 баллов</b> 23– <b>4 балла</b> менее 21– <b>3 балла</b>	23– <b>5 баллов</b> 21– <b>4 балла</b> Менее 19– <b>3 балла</b>

Челночный бег 3 x 10 м; с	9,4с – <b>5 баллов</b> 9,8с– <b>4 балла</b> более 10,3с– <b>3 балла</b>	9,6с – <b>5 баллов</b> 9,9с– <b>4 балла</b> более 10,5– <b>3 балла</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
Наклон вперед, стоя на возвышении	Руки ниже скамейки более 8 см – <b>5баллов</b> Руки ниже скамейки на 3 см - <b>4 балла</b> Руки до скамейки - <b>3 балла</b>	Руки ниже скамейки более 8 см – <b>5баллов</b> Руки ниже скамейки на 3 см - <b>4 балла</b> Руки до скамейки- <b>3 балла</b>
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	48 см– <b>5 баллов</b> 50см– <b>4 балла</b> боле 53см – <b>3 балла</b>	48см – <b>5 баллов</b> 50см– <b>4 балла</b> более 53см – <b>3 балла</b>
Спортивный разряд на избранной дистанции по протоколу соревнований	1 спортивный разряд на 2 и более дистанциях - <b>5 баллов</b> 1 спортивный разряд на 1 дистанции - <b>4 балла</b> 2 спортивный разряд - <b>3 балла</b>	1 спортивный разряд на 2 и более дистанциях - <b>5 баллов</b> 1 спортивный разряд на 1 дистанции- <b>4 балла</b> 2 спортивный разряд - <b>3 балла</b>

**Контрольные вопросы для определения теоретических знаний пловца**  
**Итоговая аттестация учащихся углубленного уровня 4 года обучения**  
**(апрель)**

**Тест**

1. Сколько движений ногами можно сделать во время выхода после старта в баттерфляе?
  - а. 4 удара
  - б. 6 ударов
  - в. сколько угодно**
2. Судья не видел нарушение и не докладывает рефери. А рефери увидел нарушение. Каковы действия рефери?
  - а. дисквалифицировать спортсмена**
  - б. не дисквалифицировать спортсмена
  - в. на усмотрение рефери.

3. На дистанции 100 м вольный стиль спортсмен после старта сделал выход как в способе брасс, пройдя отметку 15 м под водой, поплыл дальше брассом. Должен ли он быть дисквалифицирован?

а. Да

б. Нет

4. На соревнованиях назначены по двое судей по технике с каждой стороны бассейна. Как лучше судьям следить за спортсменами на дистанции 400 метров комплексное плавание?

а. каждый судья за всеми дорожками

б. каждый судья за определенными дорожками

**в. один судья за лидирующими, другой за отстающими спортсменами.**

5. Во время старта заплыва стартер заметил, что один спортсмен начал «валиться». Что делать стартеру в этой ситуации?

а. Дать немедленно старт, чтобы предотвратить падение спортсмена.

б. Дождаться, пока спортсмен упадет в воду.

**в. Дать старт в соответствии с правилами.**

6. Во время заплыва на спине спортсмен поправляет очки и плышет на одних ногах 5-6 метров, находясь в положении на спине. Должен ли он быть дисквалифицирован?

а. Нет

б. Да

в. На усмотрение рефери

### Оценочный лист по теоретической подготовке углубленного 4 года обучения

ФИО учащегося	Вопрос 1	Вопрос 2	Вопрос 3	Вопрос 4	Вопрос 5	Вопрос 6	Итого баллов	Уровень

#### Критерии оценки:

**1 балл** - правильный ответ

**0 баллов** - не правильный ответ

#### Общее количество баллов:

**6 баллов** - оптимальный уровень, характеризуется высоким темпом учебной деятельности, полным усвоением теоретического материала.

**4 - 5 балла** - допустимый уровень, характеризуется средним темпом учебной деятельности, усвоением теоретического материала с частичной помощью педагога.

**3 балла и менее** - критический уровень, характеризуется темпом учебной деятельности на уровне «ниже среднего», частичным усвоением теоретического материала.

## СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

**предпрофессиональной программы углубленного уровня  
«Плавание»  
4 года обучения (итоговая аттестация (апрель))**

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Срез знаний по темам (апрель)					Теоретические знания	Общее количество баллов	Результат	
		Общая физическая подготовка			СФП					Плавательная подготовка
		Прыжок в длину с места; см	Челночный бег 3 x 10 м; с	Отжимания ; раз	Наклон вперед, стоя на возвышении	Выкрут рук; см				Спортивный разряд на основании присвоения и протоколов соревнований
1										
2										

**Критерии определения уровня учащихся:**

***Общее количество баллов:***

**30 - 36 баллов** – оптимальный уровень;

**25 – 29 баллов** – допустимый уровень программы;

**21 - 24 баллов** – критический уровень программы

## Программа воспитания

### 1.

#### *ояснительная записка*

##### ***Общая характеристика и направленность программы.***

Программа воспитания (далее – Программа) учащихся объединения по интересам «Плавание» разработана на основе базовых национальных ценностей Российского общества: патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, здоровье, творчество и труд, наука, искусство, природа, человечество, развитие и направлена на воспитание компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны.

Воспитательная работа с учащимися объединения по интересам «Плавание» осуществляется посредством мероприятий, организованных и проведенных с использованием большого спектра современных формы организации: творческие конкурсы, беседы, экскурсии, соревновательная деятельность.

Важными элементами воспитательной работы в системе дополнительного образования являются сетевое взаимодействие с учреждениями города, а также взаимодействие с родителями учащихся, что учитывается при разработке календарного плана, где указываются все участники воспитательных мероприятий.

В современных российских условиях наблюдается заметное усиление внимания государственных органов к воспитанию детей и молодежи, о чем гласит указ президента о внесении изменений в Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

Деятельность педагога будет значительно эффективней, если социальными партнерами станут родители ребенка.

*Цель* работы с родителями заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями воспитанников с целью обеспечения единой образовательной среды. Основными направлениями работы педагога являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через демонстрацию учебных достижений детей (открытые занятия);
- создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию праздников, соревнований;
- формирование родительского комитета.

Прогнозируемым результатом работы с родителями является высокая степень удовлетворенности родителей качеством образовательной услуги по предпрофессиональной программе «Плавание». Формой контроля данного результата может служить: анкетирование родителей, положительные отзывы, о работе объединения по интересам (Приложение №18).

***Документы, регламентирующие приоритетные цели и задачи, направления воспитательной деятельности.***

Программа воспитания является приоритетным направлением государственной политики Российской Федерации в области образования и воспитания современного подрастающего поколения и разработана на основании нормативно-правовыми документами.

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020).

2. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).

4. Государственная программа РФ «Развитие образования» (2018 - 2025 годы). Утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642.

5. Национальный проект «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. N 16).

6. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р.

### ***Цели и задачи программы***

**Цель:** воспитание высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, передающий духовные и культурные традиции многонационального народа Российской Федерации.

#### **Задачи:**

1. Формировать у учащихся трудовые универсальные качества, внутреннюю потребность и готовность к сознательному и самостоятельному профессиональному выбору.

2. Формировать у учащихся гражданскую идентичность, воспитывая чувство гордости и глубокого уважения к своей Родине, героям Отечества и их подвигам.

3. Формировать ценностно-смысловую сферу

личности учащихся, их способности оценивать и сознательно выстраивать на основе традиционных моральных норм и нравственных идеалов отношение к себе, обществу, государству.

4. Формировать высоконравственные взгляды на семейные ценности.
5. Формировать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни.
6. Способствовать формированию экологической культуры и экологического сознания учащихся.
7. Формировать правовую грамотность подрастающего поколения.

### ***Модули***

#### ***Модуль «Духовно-нравственное воспитание»***

Духовно-нравственное воспитание направлено на формирование гармоничной личности, развитие её ценностно-смысловой сферы посредством сообщения духовно-нравственных, морально-волевых и других базовых ценностей с целью развития:

- нравственных чувств - совести, долга, веры, ответственности;
- нравственного облика — терпения, милосердия;
- нравственной позиции - способности к различению добра и зла, проявлению самоотверженной любви, готовности к преодолению - жизненных испытаний;
- нравственного поведения - готовности служения людям, проявления духовной рассудительности, послушания, доброй воли.

#### ***Модуль «Профориентация»***

Профориентация является формированием профориентационного мировоззрения учащегося, способствует его сохранению неповторимости, раскрытию его талантов и созданию условий для нормального духовного, умственного, физического совершенствования, формировать потребность в



саморазвитии, учить понимать себя, свои поступки, мотивы и желания, учить понимать других, дорожить общечеловеческими ценностями, учить самому справляться с жизненными трудностями, быть эмоционально и интеллектуально независимым, готовым к самостоятельному жизненному и профессиональному выбору.

### ***Модуль «Семейные ценности»***

Семейные ценности воспитания направлены на формирование и развитие представлений у учащихся о семье, о семейных традициях и её базовых ценностях.

### ***Модуль «Здоровый образ жизни»***

Здоровьесберегающие воспитание направленно на совершенствование и развитие физических качеств личности, формы и функций организма человека, формирования осознанной потребности в физкультурных занятиях, двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний, потребности в активном, здоровом образе жизни, негативного отношения к вредным, для здоровья человека, привычкам;

### ***Модуль «Экологическая культура»***

Экологическое воспитание направлено на развитие у обучающихся экологической культуры как системы ценностных установок, включающей в себя знания о природе и формирующей гуманное, ответственное и уважительное отношение к ней как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности.

### ***Модуль «Гражданско – патриотическое воспитание»***

Гражданско – патриотическое воспитание основывается на воспитании обучающихся в духе любви к своей Родине, формировании и развитии личности, обладающей качествами гражданина и патриота России способной на социально оправданные поступки в интересах российского общества и государства, в основе которых лежат общечеловеческие моральные и нравственные ценности патриота, гражданина своей страны. Направлено на

выработку ощущения национальной принадлежности к русскому народу, его историческим корням и современным реалиям.

***Модуль «Правовое воспитание»***

Правовое воспитание является одним из важных условий формирования правовой культуры и законопослушного поведения человека в обществе.

2.

## Календарный план воспитательных

## мероприятий

№ п/п	Направление МОДУЛЬ	Мероприятие	Планируемый результат	Участники мероприятия	Срок выполнения	Отчет о проделанной работе
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
1	<i>Духовно-нравственное воспитание</i>	<b>«День солидарности в борьбе с терроризмом»</b> - беседа - соревнования	-сформированы представления об опасных ситуациях; - воспитание доброты, сострадания, милосердия.	Учащиеся, ПДО отдела плавания	03.09	
2	<i>Здоровый образ жизни</i>  <i>Правовое воспитание</i>	Цикл бесед <b>«Береги себя»</b> 1. Правила поведения на улице, в транспорте. 2.Правила дорожного движения 3.Пожарная безопасность	- сформированы навыки безопасного поведения на дороге и в транспорте; - понимания важности соблюдения правил дорожного движения; - знания учащихся о причинах возникновения пожара и о правилах поведения при пожаре.	Учащиеся учебных групп, ПДО отдела плавания	В период 01.09- 10.09.2022	
3	<i>Здоровый образ жизни</i>  <i>Правовое воспитание</i>	Цикл бесед <b>«Здоровье на всю жизнь»</b> 1. Правильное и здоровое питание. 2. Вредные привычки.	- осознание учащимися негативного влияния вредных привычек на организм; - мотивированы к здоровому образу жизни и к достижению спортивных результатов.	Учащиеся учебных групп, ПДО отдела плавания	В период 20.09- 25.09.2022	
<b>ОКТАБРЬ</b>						
4	<i>Профориентация</i>	Беседа <b>«День учителя»</b>	Сформировано	Учащиеся	05.10.2022	

	<i>Духовно-нравственное</i>		уважительное отношение к профессии учителя.	учебных групп, ПДО		
5	<i>Здоровый образ жизни</i> <i>Правовое воспитание</i>	Беседа, соревнования « <b>За здоровье и безопасность наших детей</b> »	-формирование культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья; - способны противостоять вредным привычкам средствами физической культуры и занятием спортом.	Учащиеся, родители, ПДО отдела плавания	В период 10.10-15.10.2022	
6	<i>Правовое воспитание</i> <i>Здоровый образ жизни</i>	-Беседа по теме антидопинг, консультации по прохождению обучающего курса «Антидопинг»	- потребность в здоровом образе жизни, негативное отношение к применению допинговых препаратов.	Учащиеся, родители, ПДО отдела плавания	В период 20.10-30.10.2022	
7	<i>Духовно-нравственное</i>	Беседа <b>Международный день школьных библиотек.</b>	- потребность в чтении, интереса к поэзии, художественной литературе.	Учащиеся ПДО отдела плавания	25 октября	
<b>НОЯБРЬ</b>						
8	<i>Гражданско – патриотическое воспитание</i>	Просмотр видеоролика об истории зарождения праздника « <b>День народного единства</b> »	- знание истории происхождения праздника. Воспитание чувства любви к Родине, гордости за неё, за народ, населяющий Россию.	Учащиеся, ПДО отдела плавания	04.11.22	
9	<i>Здоровый образ жизни</i>	Цикл бесед « <b>Зимние</b>	- владеют знаниями	Учащиеся,	В период	

	<i>Семейные ценности</i>	<b>виды спорта»</b> 1. Опасность травмирования в зимний период. 2. Всей семьей на лыжи.	безопасного поведения в зимний; - понимания значимости активного образа жизни для здоровья человека; - сохранение семейных традиций.	родители, ПДО	05.11- 15.11.2022	
10	<i>Духовно-нравственное</i>  <i>Семейные ценности</i>	Беседа, выставка рисунков « <b>Мама милая моя</b> »	- сформировано чувство уважения и любви к матери, сформирована ценность бережного отношения к ней.	Учащиеся, родители, ПДО отдела плавания	26.11.22	
11	<i>Гражданско – патриотическое воспитание</i>	Беседа, соревнование ко <b>Дню города.</b>	- проявляют чувство патриотизма, гордости за свой город, свою Родину; - интерес к истории своего родного города; - владеют знаниями о родном городе.	Учащиеся, ПДО отдела плавания	26.11- 27.11.2022	
<b>ДЕКАБРЬ</b>						
12	<i>Экологическая культура</i>	<b>Конкурс экоигрушек</b> «Мастерская деда Мороза»	- бережное отношение к окружающей среде; - понимание учащимися необходимости охраны окружающей среды.	Учащиеся, родители, ПДО отдела плавания	В период 01.12- 15.12.2022	
13	<i>Гражданско – патриотическое воспитание</i>	Просмотр видеоролика о героях Отечества, беседа, посвященная « <b>Дню Героев Отечества.</b> »	- знания учащимися страниц истории Отечества; - уважение учащихся к подвигам Героев Отечества.	Учащиеся, ПДО отдела плавания	09.12.22	

14	<b>Семейные ценности</b> <i>Духовно-нравственное</i> <i>Здоровый образ жизни</i>	Новогодние семейные старты.	- понимание значимости семейных традиций; - потребность в активном образе жизни.	Родители, учащиеся, ПДО отдела плавания	25.12.2022	
<b>ЯНВАРЬ</b>						
15	<b>Гражданско – патриотическое воспитание</b> <i>Духовно-нравственное</i>	Просмотр видеосюжета и беседа « <b>Блокада Ленинграда</b> ».	-знание учащимися исторических событий ВОВ; -понимание ценности человеческой жизни; -чувство гордости за героические поступки русского народа.	Учащиеся, ПДО отдела плавания	В период 20.01-27.01.2023	
16	<b>Гражданско – патриотическое воспитание</b>	Беседа « <b>История Олимпийских игр Олимпийские чемпионы СССР и России</b> ».	-знание истории происхождения Олимпийских игр; - гордость за достижения спортсменов своей страны.	Учащиеся, ПДО отдела плавания	В период 05.12-10.12.2023	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
17	<b>Правовое воспитание</b>	Беседа « <b>Безопасность в интернете</b> ».	-представления учащихся о возможностях и опасностях компьютерной сети Интернет; - знание и соблюдение правил безопасного поведения в сети Интернет.	Учащиеся, ПДО отдела плавания	В период 05.02-15.02.2023	

18	<i>Духовно-нравственное</i> <i>Семейные ценности</i> <i>Здоровый образ жизни</i>	Семейные эстафеты, конкурс рисунков ко «Дню защитника Отечества».	- сформировано уважительное отношение к защитникам своего Отечества.	Учащиеся, родители, ПДО отдела плавания	По положению соревнований	
<b>МАРТ</b>						
19	<i>Духовно-нравственное</i> <i>Семейные ценности</i> <i>Здоровый образ жизни</i>	Конкурс рисунков, соревнования, посвященные «Международному женскому дню».	-уважительное и благодарное отношение к женщинам.	Учащиеся, родители, ПДО отдела плавания	В период 03.03-05.03.2023	
20	<i>Правовое воспитание</i>	Беседа «Правонарушения и последствия».	- понимание учащимися необходимости соблюдения законов РФ, ответственности за свои поступки и их последствия.	Учащиеся, ПДО отдела плавания	В период 20.03-30.03.2023	
<b>АПРЕЛЬ</b>						
21	<i>Гражданско – патриотическое воспитание</i>	Беседа «День космонавтики».	-знание истории развития космонавтики; - гордость за достижения своей страны в развитии космонавтики.	Учащиеся, ПДО отдела плавания	12.04.23	
22	<i>Духовно-нравственное</i> <i>Семейные ценности</i>	Конкурс фотографий «Семейный портрет».	-представления о семейных ценностях; -уважительное отношение ко всем членам семьи.	Учащиеся, родители, ПДО отдела плавания, педагог организатор	19.04.2023	
23	<i>Профориентация</i>	Беседа, конкурс рисунков «Мир профессий».	-представления учащихся о многообразном мире	Учащиеся, ПДО отдела плавания, педагог	25.04.2023	

			профессий.	организатор		
<b>МАЙ</b>						
24	<i>Гражданско – патриотическое воспитание</i>  <i>Духовно-нравственное</i>  <i>Семейные ценности</i>	Беседа, конкурс рисунков, соревнования ко «Дню Победы».	- знания исторических событий ВОВ, доблестных подвигов Героев, завоевавших Победу для нашего поколения; - понимание учащимися значимости сохранения памяти великих подвигов Героев.	Учащиеся, родители, ПДО отдела плавания	В период 06.05.2023-10.05.2023	
25	<i>Здоровый образ жизни</i>  <i>Экологическая культура</i>	Цикл бесед «Лето, море и жара»: «Сохрани жизнь, береги себя» «Лето на природе»	- знание и соблюдение учащимися правил безопасного поведения в летний период; - бережное отношение к природе.	Учащиеся, ПДО отдела плавания	В период 12.05-20.05.2023	



**онтрольно-измерительные материалы.****Методика диагностики личностного развития учащихся  
(1класс – 4 класс)**

**Диагностика уровня воспитанности по методике М.И. Шиловой отражает пять основных показателей нравственной воспитанности школьника:**

- Отношение к обществу, патриотизм
- Отношение к умственному труду
- Отношение к физическому труду
- Отношение к людям (проявление нравственных качеств личности)
- Саморегуляция личности (самодисциплина)

По каждому показателю сформулированы признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня). Баллы по каждому показателю независимо друг от друга выставляют учитель и родители. Полученные в ходе диагностики баллы суммируются по каждому показателю и делятся на два (вычисляем средний балл). Полученные средние баллы по каждому показателю вносятся в сводный лист. Затем средние баллы по всем показателям суммируются. Полученное числовое значение определяет уровень нравственной воспитанности (УНВ) личности ученика:

---

**Невоспитанность (от 0 до 10 баллов)** характеризуется отрицательным опытом поведения ученика, которое с трудом исправляется под влиянием педагогических воздействий, неразвитостью самоорганизации и саморегуляции.

---

**Низкий уровень воспитанности (от 11 до 20 баллов)** представляется слабым, еще неустойчивым опытом положительного поведения, которое регулируется в основном требованиями старших и другими внешними стимулами, и побудителями, при этом саморегуляция и самоорганизация ситуативны.

---

**Средний уровень воспитанности (от 21 до 40 баллов)** характеризуется самостоятельностью, проявлениями саморегуляции и самоорганизации, хотя активная общественная позиция еще не вполне сформирована.

**Высокий уровень воспитанности (от 31 до 40 баллов)** определяется устойчивой и положительной самостоятельностью в деятельности и поведении на основе активной общественной, гражданской позиции.

Таким образом формируется оценка нравственных качеств личности. Необходимо, однако, помнить, что средний балл, выявляемый с помощью «сводного листа», помогает лишь выделить тенденцию, общую характеристику положения дел в классе и предусмотреть целенаправленную работу как с классом в целом, так и с отдельными детьми. Напомним, что управление процессом воспитания предполагает обсуждение и анализ итогов диагностики. Такой анализ необходимо осуществлять на педагогическом консилиуме, на родительском собрании, в индивидуальной беседе с учащимися, коллективно с классом, с группой учащихся, т.е. в разной форме и разными методами.

#### **Диагностическая программа изучения уровней проявления воспитанности младшего школьника**

<b>Основные отношения. Показатели воспитанности</b>	<b>Признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня)</b>
<b>Отношение к обществу</b>	
<b>1. Патриотизм</b>	
1. Отношение к родной природе	3 - любит и бережет природу, побуждает к бережному отношению других; 2 - любит и бережет природу; 1 - участвует в деятельности по охране природы под руководством учителя; 0 - природу не ценит и не бережет.
2. Гордость за свою страну	3 - интересуется и гордится историческим прошлым Отечества, рассказывает об этом другим; 2 - интересуется историческим прошлым; 1 - знакомится с историческим прошлым при побуждении старших; 0 - не интересуется историческим прошлым.
3. Служение своими силами	3 - находит дела на службу малому Отечеству и организует других; 2 - находит дела на службу малому Отечеству; 1 - участвует в делах на службу малому Отечеству при организации и поддержке со стороны учителей; 0 - не принимает участия в делах на пользу малому Отечеству

4. Забота о своей школе	3 - участвует в делах класса и привлекает к этому других 2 - испытывает гордость за свою школу, участвует в делах класса; 1 - в делах класса участвует при побуждении; 0 - в делах класса не участвует, гордости за свою школу не испытывает.
<b>Отношение к умственному труду</b>	
<b>2. Любознательность</b>	
5. Познавательная активность	3 - сам много читает и знает, обсуждает с друзьями узnanное; 2 - сам много читает; 1 - читает при побуждении взрослых, учителей 0 - читает недостаточно, на побуждения учителя не реагирует
6. Стремление реализовать свои интеллектуальные способности	3 - стремится учиться как можно лучше, помогает другим; 2 - стремится учиться как можно лучше 1 - учиться при наличии контроля; 0 - плохо учится даже при наличии контроля
7. Саморазвитие	3 - есть любимое полезное увлечение, к которому привлекает товарищей; 2 - есть любимое полезное увлечение; 1 - нет полезного увлечения, во внеурочной познавательной деятельности участвует при наличии побуждения со стороны учителя; 0 - во внеурочной деятельности не участвует.
8. Организованность в учении	3 - работу на уроке и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно, помогает товарищам; 2 - работу на уроке и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно 1 - Работу на уроке и домашнее задания выполняет под контролем; 0 - на уроках невнимателен, домашнее задания не выполняет
<b>Отношение к физическому труду</b>	
<b>3. Трудолюбие</b>	
9. Инициативность и творчество в труде	3 - находит полезные дела в классе, школе и организует товарищей на творческий труд; 2 - находит полезные дела в классе, школе, выполняет их с интересом; 1 - участвует в полезных делах в классе, в школе, организованных другими; 0 - в полезных делах не участвует, позитивную инициативу и творчество не проявляет.
10. Самостоятельность	3 - хорошо трудится без контроля со стороны старших и побуждает к этому товарищей; 2 - сам хорошо трудится, но к труду других равнодушен; 1 - трудится при наличии контроля; 0 - участия в труде не принимает

11. Бережное отношение к результатам труда	3 - бережет личное и общественное имущество, стимулирует других; 2 - бережет личное и общественное имущество; 1 - требует контроля в отношении к личному и общественному имуществу; 0 - небрежлив, допускает порчу личного и общественного имущества.
12. Осознание значимости труда	3 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам и помогает товарищам; 2 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам; 1 - не имеет четкого представления о значимости труда; при выполнении работ по силам нуждается в руководстве; 0 - не осознает значимости труда, не умеет и не любит трудиться.
<b>Отношение к людям</b>	
<b>4. Доброта и отзывчивость</b>	
13. Уважительное отношение к старшим	3 - уважает старших, не терпит неуважительного отношения к ним со стороны сверстников; 2 - уважает старших; 1 - к старикам не всегда уважителен, нуждается в руководстве; 0 - не уважает старших, допускает грубость.
14. Дружелюбное отношение к сверстникам	3 - отзывчив к друзьям и близким, дружелюбно относится к сверстникам, осуждает грубость; 2 - отзывчив к друзьям, близким и сверстникам; 1 - проявляет дружелюбие, нуждается в побуждении со стороны товарищей и старших; 0 - груб и эгоистичен
15. Милосердие	3 - сочувствует и помогает слабым, больным, беспомощным и настраивает на это других; 2 - сочувствует и помогает слабым, больным; 1 - помогает слабым, больным при условии поручения, наличия контроля 0 - неотзывчив, иногда жесток
16. Честность в отношениях с товарищами и взрослыми	3 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми, не терпит проявления лжи и обмана со стороны других 2 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми; 1 - не всегда честен; 0 - нечестен
<b>Отношение к себе</b>	
<b>5. Самодисциплина</b>	
17. Самообладание и сила воли	3 - проявляет самообладание и силу воли в добрых поступках, стремится развивать ее, побуждает к этому других; 2 - сам проявляет добрую волю, стремится развивать ее, но безразличен к безволию своих товарищей; 1 - развивает волю в организованных взрослых

	ситуациях, нередко подчиняясь воле других; 0 - силой волей не обладает и не стремится ее развивать.
18. Самоуважение, соблюдение правил культуры поведения	3 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, требует этого от других; 2 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, не заботится о других; 1 - нормы, правила поведения соблюдает при наличии контроля; 0 - нормы и правила не соблюдает
19. Организованность и пунктуальность	3 - своевременно и качественно выполняет любое дело, требует этого от других; 2 - своевременно и качественно выполняет свои дела; 1 - при выполнении дел и заданий нуждается в контроле; 0 - начатые дела не выполняет
20. Требовательность к себе	3 - требователен к себе и товарищам, стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 2 - требователен к себе, стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 1 - не всегда требователен, не стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 0 - к себе не требователен, проявляет себя в негативных поступках.

***Сводная таблица показателей воспитанности учащихся объединения  
«Плавание»***

	невоспитанность	низкий уровень воспитанности	средний уровень воспитанности	высокий уровень воспитанности
Количество учащихся/ %				

**Методика диагностики личностного развития учащихся**

**(11 лет – 18 лет)**

**(методика П.В. Степанова)**

Учащимся 5 – 11-х классов будет тяжело работать с большим объемом информации. Поэтому рекомендуется проводить диагностику в два дня, разделив соответственно опросник пополам.

Опросник состоит из 91 утверждения, к которым учащиеся могут выразить свое отношение. Для этого они должны решить для себя, насколько они

согласны (или не согласны) с содержащимися в опроснике высказываниями, и оценить степень своего согласия (или несогласия) в баллах от «+4» до «-4». Количество утверждений – 91 – объясняется следующим образом: на каждую из 13 ценностей (точнее, объектов ценностного отношения), представленных в таблице, нами разработано по 7 утверждений, выявляющих отношение школьников к этим ценностям.

Ниже приведены тексты опросников, бланки ответов и общая для них техника обработки и интерпретации результатов.

### **Опросный лист для учащихся**

*Перед тобой несколько разных высказываний. Пожалуйста, прочти их и подумай – согласен ты с этими высказываниями или нет. Если согласен, то поставь положительную оценку (+1, +2, +3 или +4) в специальном бланке рядом с номером этого высказывания. Если ты не согласен с каким-нибудь высказыванием, то поставь в бланке отрицательную оценку (-1, -2, -3, или -4).*

*«+4» - несомненно, да (очень сильное согласие);*

*«+3» - да, конечно (сильное согласие);*

*«+2» - в общем, да (среднее согласие);*

*«+1» - скорее да, чем нет (слабое согласие);*

*«0» - ни да, ни нет;*

*«-1» - скорее нет, чем да (слабое несогласие);*

*«-2» - в общем, нет (среднее несогласие);*

*«-3» - нет, конечно (сильное несогласие);*

*«-4» - нет, абсолютно неверно (очень сильное несогласие).*

*Постарайся быть честным. Здесь не может быть «правильных» и «неправильных» оценок. Важно лишь, чтобы они выражали только твое личное мнение. Спасибо тебе заранее!*

1. Мне нравится, когда вся наша семья идет в гости, отмечает какой-нибудь праздник или просто собирается за общим столом.
2. Те, кто критикует происходящее в стране, не могут считаться настоящими патриотами.
3. Бродячих собак надо уничтожать, потому что они могут быть опасны.
4. Любые ссоры можно уладить, не прибегая к дракам.
5. Я способен с радостью выполнять разную работу.
6. То, что взрослые называют культурными ценностями прошлого, на самом деле часто оказывается старой рухлядью.
7. Даже если мне что-то непонятно на уроке, я не стану задавать уточняющие вопросы учителю – ведь это не так уж и важно.
8. Человек, совершивший преступление, в будущем никогда не сможет стать хорошим.
9. Глупо рисковать ради другого человека.
10. Даже самые странные люди с самыми необычными увлечениями должны иметь право защищать себя и свои взгляды.
11. Спортивные занятия – необходимость для здоровья каждого человека.
12. Большинство моих сверстников предпочитает общаться с красивыми людьми.
13. Свои проблемы я стремлюсь решать самостоятельно, собственными силами.
14. Когда я стану взрослым, то смогу прожить счастливо и не создавая собственной семьи.
15. Мне повезло, что я живу именно в России.
16. За новогодней елкой лучше сходить в лес, потому что там можно выбрать самую пушистую.
17. Люди, выступающие против войны, наверное, просто трусы.
18. Физическим трудом занимаются одни неудачники.
19. Внешний вид – показатель уважения не только к себе, но и к окружающим.

20. Я люблю узнавать значения незнакомых мне слов.
21. Наша страна станет лучше, если мы избавимся от всех психически больных людей.
22. Мне жаль беспомощных людей и хочется им помочь.
23. Есть такие народы, которые не заслужили, чтобы к ним хорошо относились.
24. Я думаю, что курение и алкоголь помогают людям расслабиться, снять напряжение после трудной работы.
25. Я часто недоволен тем, как я живу.
26. Я не боюсь сделать ошибку, когда выбираю что-то в своей жизни.
27. Хорошо, когда у человека нет семьи и детей – так он чувствует себя более свободным.
28. Когда вырасту, я буду стараться защищать свою Родину от врагов.
29. Держать животных в передвижных зверинцах – бесчеловечно.
30. Фильмы-боевики со стрельбой и кровью помогают детям стать смелыми и мужественными.
31. Работа дворника не менее важна, чем любая другая работа.
32. Нецензурные выражения в общении – признак бескультурья.
33. Учеба – занятие для заумных «ботаников».
34. Если ради справедливости надо убить человека – это нормально.
35. Мне нравится дарить подарки своим друзьям, родственникам, знакомым.
36. Большинство преступлений в нашем городе совершают люди, приехавшие к нам из других мест.
37. Я считаю, что от одной дозы наркотиков нельзя стать наркоманом.
38. Я очень сильно переживаю любые свои неудачи, даже самые маленькие.
39. Я готов спорить с учителем, если считаю, что он не прав.
40. Я горжусь своей фамилией.
41. День Победы (9 мая) – праздник не для всех, а только для ветеранов и пожилых людей.



42. Торговля животными, занесенными в Красную книгу, – неплохой способ заработать деньги.
43. К военнопленным можно относиться жестоко, ведь они наши враги.
44. Я хотел бы подрабатывать в свободное время, если это не будет мешать учебе.
45. Если ребенок резко перебивает разговор взрослых, в этом нет ничего страшного – ребенок тоже имеет право высказаться.
46. Человек не может всего знать, поэтому я не беспокоюсь по поводу того, что не знаю многих важных вещей.
47. Лучше отпустить на свободу 10 преступников, чем казнить одного невиновного человека.
48. Люди, которые просят милостыню, скорее всего, ленивы и лживы.
49. Судейство в отношении «наших» на международных соревнованиях часто несправедливо, потому что россиян никто не любит.
50. Все известные, прославленные люди стараются поддерживать хорошую физическую форму.
51. Мне тяжело знакомиться с новыми людьми я часто при этом стесняюсь и смущаюсь.
52. Я хочу знать, зачем и ради чего я живу.
53. Рассматривать старые семейные фотографии – занятие для чудаков.
54. Мне не нравится, когда исполняется наш гимн – это скучно и приходится все время вставать.
55. Убирать чужой мусор на туристических стоянках – глупое занятие.
56. Уступить в споре – значит, показать свою слабость.
57. Хорошая учеба – это тоже важный и серьезный труд.
58. На стенах подъезда можно рисовать и писать все, что вздумается.
59. Мне нравится копаться в энциклопедиях, журналах, словарях: там можно найти много интересного.
60. Я плохо себя чувствую, когда окружающие меня люди чем-то расстроены.
61. Я помогу другому человеку, даже если очень занят.

62. Несправедливо ставить людей с темным цветом кожи руководителями над белыми людьми.
63. Я больше люблю подвижные игры, занятие спортом или рыбалкой, чем сидение у компьютера или телевизора.
64. Я неловко себя чувствую в незнакомой компании.
65. Мои поступки чаще зависят не от меня самого, а от других людей.
66. Человеку не обязательно что-то знать о своих предках или родственниках.
67. Бывает, что я испытываю сильное волнение, чувство гордости, когда слышу песни о своей Родине.
68. Нет ничего страшного, если после мытья рук ты не закрыл за собой кран в школьной столовой, ведь в нашей стране самые большие запасы воды в мире.
69. Сильную военную державу, в том числе и Россию, другие страны должны уважать и бояться.
70. Субботник по очистке территории дома или школы – бесполезное занятие.
71. Если взрослый человек ругается матом, в этом нет ничего плохого – ведь он уже взрослый.
72. Я думаю, что и без получения хороших знаний смогу в будущем устроиться на неплохую работу.
73. Пыток и издевательств не заслуживают даже отъявленные преступники, ведь они тоже люди.
74. Я готов помочь пожилому человеку только за вознаграждение.
75. Надо запретить въезд в нашу страну беженцам из Азии и Африки, так как их приток увеличивает уровень преступности.
76. Я думаю, что здоровье сегодня не самое главное для человека.
77. Я не грущу и не тоскую, когда остаюсь в одиночестве.
78. Я чаще всего соглашаюсь с мнением большинства.
79. Меня огорчает то, что я не делаю для своих родителей всего, что мог бы.
80. Я хотел бы съездить в другие страны, но жить я хочу в своей стране.

81. Я считаю, что нужно обязательно подкармливать бездомных животных и зимующих птиц.
82. Мне кажется, что у нашей страны слишком много оружия и это плохо – его количество можно было бы уменьшить.
83. Если нужно, то я могу делать даже ту работу, которая мне не нравится.
84. Я могу оскорбить человека, если он мне чем-то не нравится.
85. Телевизор необходим для развлечения и отдыха, а не для того, чтобы узнавать из него что-то новое – на это есть школа.
86. Всех бомжей и попрошайек необходимо вылавливать и силой принуждать к работе.
87. Человек никогда и ничего не будет делать, если ему это не выгодно.
88. Люди другой расы или национальности могут быть нормальными людьми, но в друзья я предпочел бы их не брать.
89. Вкус продуктов питания важнее, чем их полезность.
90. Мне кажется, что во мне больше плохого, чем хорошего.
91. Когда я поступаю плохо, меня мучает совесть.

### **Бланк для ответов**

1	14	27	40	53	66	79
2	15	28	41	54	67	80
3	16	29	42	55	68	81
4	17	30	43	56	69	82
5	18	31	44	57	70	83
6	19	32	45	58	71	84
7	20	33	46	59	72	85
8	21	34	47	60	73	86
9	22	35	48	61	74	87
10	23	36	49	62	75	88
11	24	37	50	63	76	89
12	25	38	51	64	77	90
13	26	39	52	65	78	91

Фамилия, имя (Ты можешь указать по желанию)

---

### **Обработка результатов**

Ответы учащихся распределяются по 13 шкалам: им соответствуют 13 строк в заполняемом респондентом бланке для ответов. Результаты получаются путем сложения баллов по каждой шкале.

1. Характер отношений школьника к семье показывают его оценки высказываний №№ 1, 14, 27, 40, 53, 66, 79. При этом в ответах на вопросы №№ 1, 40, 79 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 14, 27, 53, 66 знак меняется на противоположный.

2. Характер отношений школьника к отечеству показывают его оценки высказываний №№ 2, 15, 28, 41, 54, 67, 80. При этом в ответах на вопросы №№ 15, 28, 67, 80 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 2, 41, 54 знак меняется на противоположный.

3. Характер отношений школьника к Земле показывают его оценки высказываний №№ 3, 16, 29, 42, 55, 68, 81. При этом в ответах на вопросы №№ 29, 81 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 3, 16, 42, 55, 68 знак меняется на противоположный.

4. Характер отношений школьника к миру показывают его оценки высказываний №№ 4, 17, 30, 43, 56, 69, 82. При этом в ответах на вопросы №№ 4, 82 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 17, 30, 43, 56, 69 знак меняется на противоположный.

5. Характер отношений школьника к труду показывают его оценки высказываний №№ 5, 18, 31, 44, 57, 70, 83. При этом в ответах на вопросы №№ 5, 31, 44, 57, 83 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 18, 70 знак меняется на противоположный.

6. Характер отношений школьника к культуре показывают его оценки высказываний №№ 6, 19, 32, 45, 58, 71, 84. При этом в ответах на вопросы №№

19, 32 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 6, 45, 58, 71, 84 знак меняется на противоположный.

7. Характер отношений школьника к знаниям показывают его оценки высказываний №№ 7, 20, 33, 46, 59, 72, 85. При этом в ответах на вопросы №№ 20, 59 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 7, 33, 46, 72, 85 знак меняется на противоположный.

8. Характер отношений школьника к человеку как таковому показывают его оценки высказываний №№ 8, 21, 34, 47, 60, 73, 86. При этом в ответах на вопросы №№ 47, 60, 73 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 8, 21, 34, 86 знак меняется на противоположный.

9. Характер отношений школьника к человеку как Другому показывают его оценки высказываний №№ 9, 22, 35, 48, 61, 74, 87. При этом в ответах на вопросы №№ 22, 35, 61 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 9, 48, 74, 87 знак меняется на противоположный.

10. Характер отношений школьника к человеку как иному, как к представителю иной национальности, иной веры, иной культуры показывают его оценки высказываний №№ 10, 23, 36, 49, 62, 75, 88. При этом в ответе на вопрос №10 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 23, 36, 49, 62, 75, 88 знак меняется на противоположный.

11. Характер отношений школьника к своему телесному Я показывают его оценки высказываний №№ 11, 24, 37, 50, 63, 76, 89. При этом в ответах на вопросы №№ 11, 50, 63 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 24, 37, 76, 89 знак меняется на противоположный.

12. Характер отношений школьника к своему внутреннему миру, своему душевному Я показывают его оценки высказываний №№ 12, 25, 38, 51, 64, 77, 90. При этом в ответе на вопрос № 77 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 12, 25, 38, 51, 64, 90 знак меняется на противоположный.

13. Характер отношений школьника к своему духовному Я показывают его оценки высказываний №№ 13, 26, 39, 52, 65, 78, 91. При этом в ответах на

вопросы №№ 13, 26, 39, 52, 91 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 65, 78 знак меняется на противоположный.

### **Интерпретация результатов**

Предлагаемое описание уровней развития отношения ребенка к той или иной ценности дает приблизительную, типизированную картину того, что стоит за ответами школьника на соответствующую группу вопросов. Это не точный диагноз, это – тенденция, повод для вашего педагогического размышления.

В случае групповой диагностики при обобщении результатов не ограничивайтесь констатацией процентного распределения ответов по четырем уровням. Сделайте общую картину многогранной и многоцветной, отметьте для себя особо выдающиеся результаты.

В случае индивидуальной диагностики будьте предельно внимательны к ответам подростка. Осуществляя факторный анализ, обращайтесь на то, какие его ответы «выпадают» из его же индивидуальной «нормы». Возможно, именно здесь – точка его личностного роста (или регресса).

И в том, и в другом варианте проведения диагностики, даже при наличии отрицательной тенденции, старайтесь подчеркнуть все имеющиеся положительные моменты.

Если вам необходимо сделать результаты опроса достоянием гласности, будьте, пожалуйста, предельно тактичны. Помните: вы не судите, вы размышляете!

#### **1. Отношение подростка к семье**

*От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение)* – ценность семьи высоко значима для подростка. Он дорожит семейными традициями и устоями, помнит о разных мелочах, приятных кому-то из членов семьи. Семейные праздники всегда проходят при его участии и помощи в подготовке. В будущем он хочет создать счастливую семью.

*От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение)* – семья для подростка представляет определенную ценность, но сам факт наличия семьи,

семейных традиций воспринимается им как естественный («а как же иначе?»). Подросток принимает участие в семейных праздниках, но без напоминания не всегда вспомнит о Дне рождения кого-то из близких. Заботу родителей воспринимает как само собой разумеющуюся. Он предполагает, что семья, которую он создаст в будущем, будет не слишком похожа на ту, в которой он живет сейчас.

*От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение)* – отношение к семье у подростка, как правило, потребительское. Ему «должны» давать деньги на мелкие расходы и прощать шалости. Но если от родителей нужно что-то серьезное, подросток добьется этого любыми путями – лестью, ложью, послушанием. Сам он, скорее всего, считает, что никому и ничем не обязан.

*От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение)* – семья не представляет для ребенка какой-либо ценности. Такое отношение проявляется в чувстве стыда за свою фамилию, сознательном неприятии принятых в семье норм поведения, представлений о жизни. Все это в будущем может негативно отразиться на его способности и желании создать собственную счастливую семью.

## **2. Отношение подростка к Отечеству**

*От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение)* – подростку присущи вполне развитые чувства гражданственности и патриотизма. Родина для него не абстрактная категория, а конкретная страна, где он собирается жить, которой он гордится. Он чувствует свою личную ответственность за судьбу страны. При этом подобные чувства вызваны не конъюнктурой, не модой на патриотизм, а являются глубоко личными, пережитыми.

*От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение)* – подросток переживает чувство Родины как чувство родного дома, деревни, города. Однако, ему кажется, что то, что происходит в стране и на его «малой родине», имеет между собой мало общего. Он встает, когда звучит гимн, скорее, не по душевному порыву, а потому, что так принято. При необходимости подросток

не откажется помочь ветеранам, хотя сам своей помощи может и не предложить.

*От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение)* – подросток старается открыто не проявлять свое отношение к стране. К разговорам об ее «убогости» он в принципе равнодушен. Он может «правильно» выступить на тему гражданственности и патриотизма, но в зависимости от ситуации по-разному расставить акценты. Подросток умеет угадывать, в какой момент что «патриотично», а что нет. Ему кажется, что то, что происходит со страной и с ним самим, имеет между собой мало общего.

*От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное)* – можно предположить, что подростка отличает обывательское отношение к своей стране. Родина для него просто место, где он живет, и которое легко можно поменять на любое другое. Все успехи – это его собственные успехи, а в неудачах виновата страна («да разве в этой стране...»). Может быть, сам он не будет участвовать в осквернении памятников, но точно не осудит других, ведь память – это не то, за что можно получить дивиденды.

### **3. Отношение подростка к Земле (природе)**

*От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение)* – у подростка вполне развитое экологическое сознание. Для него естественно чувство жалости и сопереживания любым животным; он готов убирать лес и чистить водоемы, находя эти занятия увлекательными и важными лично для себя. И уж точно подберет и накормит брошенного щенка, не забудет полить цветы (совсем не из желания получить похвалу от взрослого, а из потребности ощущать гармонию мира, в котором живет).

*От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение)* – подросток заботится о животных, цветах, но главным образом о тех, которые принадлежат непосредственно ему. Экологические проблемы воспринимаются им как объективно важные, но при этом не зависящие от него лично. Он не будет сорить в лесу, если этого не делают другие. Примет вместе с классом участие в



субботнике, но если есть возможность отказаться, то он ею, скорее всего, воспользуется.

*От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение)* – собственное мнение подростка об экологических проблемах зависит от конъюнктуры. Он предпочитает не обращать внимания на такие мелочи, как брошенный им мусор, подожженную урну. Ломая ветки в лесу, гоняя кошек и собак во дворе, он не задумывается о том, что делает. И уж тем более не отреагирует, если то же самое делают другие. Всех животных он делит на полезных и бесполезных, радующих его и взгляд и вызывающих безразличное отношение.

*От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение)* – природа воспринимается подростком как предмет потребления. Отношение подростка к лесу, животным, водоемам продиктовано потребностью в собственном комфорте, а если получится, то и выгодой для себя. Он способен причинить боль животному ради простой забавы. Он с насмешкой относится к тем, кто проявляет уважение и любовь к «братьям нашим меньшим».

#### **4. Отношение подростка к миру**

*От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение)* – у подростка наличествует четко выраженная пацифистская позиция. Он считает, что к насилию прибегают только слабые люди и государства. К проявлениям грубой силы он относится подчеркнуто отрицательно. Уверен, что всегда есть возможность уладить конфликт, не ущемляя при этом права других людей. Не боится идти на уступки.

*От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение)* – подросток в целом разделяет идеи мира и ненасилия, но при этом считает, что в отдельных случаях применение силы оправданно. К проявлениям грубой силы он относится со смешанным чувством неприятия и страха. Подросток полагает, что в сложном современном мире надо всегда быть готовым к противостоянию, поэтому, к сожалению, нельзя обойтись без оружия. Он старается не идти на уступки, потому что не хочет показаться слабым в глазах окружающих.

*От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение)* – подросток уверен, что мир можно поддерживать главным образом силой, угрозами, ультиматумами. Он рассматривает войну как один из естественных способов разрешения конфликтов. По его мнению, сильный тот, кого боятся. Считает, что вокруг хватает потенциально враждебных людей и государств. Вряд ли он сам будет инициатором насильственного деяния, но сыграть роль «второго плана», скорее всего, не откажется.

*От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение)* – можно предположить, что для подростка не существует альтернативы – переговоры или военная операция. Война для него может быть ценностью - с помощью нее можно решить проблемы перенаселения и нехватки продуктов на всех. Он целиком и полностью на стороне силы, а все, кто пытается этому противостоять, для него «слабаки». Скорее всего, это касается и локальных (класс, двор, школа), и крупных конфликтов, где от него пока ничего не зависит.

## **5. Отношение подростка к труду**

*От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение)* – подростка отличает трудолюбие во всем: от уборки класса до чтения трудной книги. Он получает удовольствие от сложной, трудоемкой, даже нудной работы. Не считает зазорным помочь родителям по хозяйству, может сам предложить что-либо сделать. Подрабатывает он где-то или пока еще нет – в любом случае подросток этого не стыдится.

*От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение)* – скорее всего, только престижная работа вызывает уважение подростка. Хотя если все окружающие заняты чем-то не престижным (например, уборкой территории во время субботника), то может и поучаствовать «за компанию». Он поможет и в домашних делах, но его будет раздражать, что это занимает столько времени.

*От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение)* – подросток по возможности переложит часть своей работы на другого. Если узнает, что кто-то

из одноклассников работает после школы, то отреагирует, скорее всего, так: «Тебе что, делать нечего?!». В его представлении «грязная» работа – удел людей второго сорта или тех, кто не сумел устроиться в жизни. Сам-то он уж точно никогда за нее не возьмется.

*От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение)* – более-менее сложная работа вызывает у подростка отвращение. Он придумывает себе массу причин, по которым за нее не стоит браться. Подросток с удовольствием воспользуется плодами чужого труда, по возможности выдавая их за свои. Между трудолюбием и жизненным благополучием для него нет никакой связи.

## **6. Отношение подростка к культуре**

*От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение)* – культурные формы поведения, безусловно, личностно значимы для подростка и деятельно реализуются им в повседневной жизни. Ему чужды хамство, «украшение» речи нецензурными оборотами, он внимателен и тактичен по отношению к другим людям. Он понимает необходимость сбережения того культурного достояния, которое досталось нам в наследство от прошлого, и категорически не приемлет вандализма.

*От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение)* – подросток признает объективную ценность культурных форм поведения, но отнюдь не всегда руководствуется ими в своей повседневной жизни. Он наверняка хотел бы выглядеть «культурным человеком», но не готов прикладывать ежедневные усилия к этому. Он находит оправдание эпизодическим проявлениям со своей стороны хамства («я хамлю только в ответ»), неряшливости («ну и пусть встречают по одежке, зато провожают по уму»), нецензурной брани («сильные эмоции трудно выразить по-другому») и т.п. Вандалы антипатичны ему.

*От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение)* – культурные формы поведения рассматриваются подростком как нечто догматичное, идущее от мира взрослых, а потому обременяющее его повседневную жизнь. Он

сторонник естественного выражения своих мыслей, чувств, желаний и считает, что культурная огранка только помешает ему быть таким, какой он есть. Слово «культура» наверняка ассоциируется у него с телеканалом «Культура» и навеивает непреодолимую скуку. Вряд ли он сам способен на акт вандализма, но и осуждать вандалов-сверстников, скорее всего, не станет.

*От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение)* – слово «культура» во всех своих формах вызывает у подростка неприятие и рассматривается как проявление лживости взрослого мира. Он наверняка знает, что представляют собой культурные формы поведения, но в своей повседневности реализует их с точностью до наоборот. Тактичность кажется ему проявлением слабости, хамство и нецензурная брань – силы, «потягивание пивка» под аккомпанемент матерщины – лучшим времяпрепровождением. Памятники прошлого воспринимаются им, вероятнее всего, как обыкновенная старая рухлядь, поэтому он совсем не против «скинуть их с парохода современности».

## **7. Отношение подростка к знаниям**

*От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение)* – перед вами – любознательный человек, у которого есть устойчивое стремление к познанию нового. Подросток может быть «неудобен» учителю, так как много спрашивает на уроке, сомневается в, казалось бы, очевидных вещах. Он считает, что успешность профессионального роста, карьеры напрямую связана с глубиной знаний, и стремится к их получению.

*От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение)* – подросток может неплохо учиться, но по своей инициативе вряд ли будет долго копаться в книгах, чтобы найти значение непонятного ему термина или факта. В его сознании знания и будущая карьера, конечно, связаны, но не прикладывать же для этого столько усилий!

*От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение)* – подросток никогда не спросит взрослого, если ему что-то непонятно. Откровенно не

понимает, как по телевизору можно смотреть научно-популярные программы. Знания несут для него чисто утилитарный характер (выучил, ответил – значит, не нажил неприятностей).

*От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение)* – очевидно, потребность в получении знаний у подростка практически отсутствует. Он откровенно презирает тех, кто учится, считает их «ботаниками» – людьми, живущими неполноценной жизнью. Он уверен, что уровень и качество его образования не окажут никакого влияния на его дальнейшую жизнь.

#### **8. Отношение подростка к человеку как таковому**

*От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение)* – ценность человека, как он есть во всех своих проявлениях, безусловно, значима для подростка. Человеческая жизнь для него бесценна. Никакие соображения справедливости не могут оправдать «слез невинных». «Лес рубят, щепки летят» – это недопустимо для нашего героя. Он милосерден, способен к сочувствию, состраданию, прощению.

*От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение)* – ценность человека может быть и осмыслена подростком, но полноценно не прочувствована. Он может продемонстрировать свой гуманизм, но в глубине души отдельные категории людей (например, психически больные, попрошайки, бомжи) представляются ему теми, кто мешает ощущать радость жизни. Подросток допускает смертную казнь за самые тяжкие преступления. Когда на разных чашах весов оказываются торжество справедливости и «милость к падшим», он скорее всего выберет первое.

*От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение)* – скорее всего, подросток склонен делить людей на нормальных и ненормальных. К первым он относится вполне уважительно, может быть даже милосердным к ним; вторых же считает «недочеловеками» и хотел бы как можно реже с ними сталкиваться. Великой цели, по его мнению, нельзя добиться, не замавав рук. Принцип «лес рубят, щепки летят» вполне приемлем для подростка. При этом он одинаково

не хочет быть ни «лесорубом», ни «щепкой», – скорее, «сборщиком» или «вязальщиком дров».

*От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение)* – человек как ценность, скорее всего, пустой звук для подростка. Он склонен к проявлениям жестокости в отношении других людей, презрительно относится к любым актам милосердия. «Слабаки» и «ненормальные», по его мнению, ухудшают нашу жизнь, тормозят рост благополучия, поэтому должны быть полностью изолированы от общества. Наверняка он считает, что справедливость, порядок, стабильность стоят того, чтобы ликвидировать психически больных, бомжей. Самое опасное, что от слов он может перейти к действиям.

### **9. Отношение подростка к человеку как Другому**

*От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение)* – подросток – подлинный альтруист. Он всегда готов помочь другим людям, даже незнакомым, не ожидая просьбы с их стороны. В своих действиях во благо других бескорыстен. Всегда готов помочь слабым, нуждающимся. Ради подобной помощи готов рисковать собственным благополучием. Любит дарить подарки «просто так».

*От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение)* – подросток не прочь оказать помощь нуждающимся, но предпочитает делать это тогда, когда его об этом попросят. Он осторожен в своих действиях во благо других, старается не подвергать риску собственное благополучие. Не доверяет искренности просящих милостыню, и если они оказываются поблизости от него, старается сделать вид, что их не замечает. Испытывает удовольствие, делая подарки, но при этом в глубине души рассчитывает на ответный дар. Если этого не случается, расстраивается.

*От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение)* – подросток лишь изредка думает о потребностях и чувствах других людей. В большинстве своем это те, от кого он в той или иной степени зависит. Бескорыстие кажется ему расточительством, он предпочитает все делать с выгодой для себя, умело это

маскируя. Он уверен, что всякое доброе дело должно адекватно вознаграждаться, поэтому прежде, чем сделать что-либо доброе, не стесняется узнать, а «что ему за это будет».

*От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение)* – подросток сосредоточен исключительно на собственной персоне, искренне полагает себя «центром вселенной». Не то чтобы делать, но даже думать о других не входит в его планы. Во всем он ищет выгоду, не очень-то это и скрывая. Бескорыстие кажется ему нелепостью, несусветной глупостью. Он склонен к злословию, циничному отношению к тем, кто в чем-то нуждается, кому необходима помощь. Все нищие для него – лентяи и лжецы. Гораздо больше, чем дарить, ему нравится принимать подарки, желательно дорогие и полезные.

#### **10. Отношение подростка к человеку как Иному**

*От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение)* – подросток признает права людей на иной, отличный от его собственного, образ жизни и свободное выражение своих взглядов. Он, безусловно, принимает иные культуры, положительно относится к культурным отличиям, восприимчив к любым проявлениям культурной дискриминации. Он стремится к пониманию, проникновению в суть других культур, способен избегать в их оценке культурных предрассудков и стереотипов. В нем также ощутимо стремление рассматривать иные культуры не со своей «колокольни», но сквозь призму ценностей и приоритетов самих этих культур.

*От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение)* – подросток склонен к признанию и принятию культурного плюрализма, уважению самых разнообразных социокультурных групп, но при этом разделяет (зачастую неосознанно) некоторые культурные предрассудки, использует стереотипы в отношении представителей тех или иных культур. Он не может самостоятельно увидеть многие, особенно скрытые, проявления культурной дискриминации в повседневной жизни. Ему трудно представить, с какими проблемами могут сталкиваться культурные меньшинства, мигранты или беженцы. Это

объясняется непониманием Другого, неумением увидеть его изнутри, взглянуть на мир с его точки зрения.

*От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение)* – подросток на словах признает права других на культурные отличия, декларирует принцип равенства людей, но при этом испытывает личное неприятие отдельных социокультурных групп. Такой диссонанс между декларируемыми гуманистическими принципами и реальным проявлением нетерпимости подросток пытается оправдать ссылками на общественное мнение («все так считают»), аморальное поведение, якобы свойственное представителям этих групп («все они такие»), личный неудачный опыт взаимодействия с ними («я встречал таких людей и уверен, что...»). Эта позиция основана на культурантроцентризме, ксенофобии, презумпции вины другого. Отрицая такие вопиющие проявления интолерантности, как фашизм, геноцид, сегрегация, человек при этом может легко навешивать на людей других культур ярлыки «недостойных уважения», «опасных».

*От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение)* – подросток сознательно отказывается признавать, принимать и понимать представителей иных культур. Он склонен характеризовать культурные отличия как девиантность, не желает признавать равные права на существование тех, кто имеет иной физический облик или разделяет иные ценности. Зачастую он демонстративно враждебен и презрителен к таким людям, жаждет «очистить» от них пространство собственной жизни. Подросток не испытывает ни малейшего желания взглянуть на те или иные жизненные ситуации с точки зрения другой культуры.

## **11. Отношение подростка к своему телесному «Я»**

*От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение)* – для подростка ценность здоровья является приоритетной. Он понимает, что такое здоровый образ жизни, сознательно культивирует его и связывает с ним свои дальнейшие



жизненные успехи. Он способен противостоять попыткам вовлечь его в процесс употребления табака, алкоголя, наркотических веществ и постарается не допустить этого в отношении других.

*От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение)* – ценность здоровья значима для подростка. Объективно он понимает важность здорового образа жизни, но субъективно ставит его не слишком высоко. Здоровье для него – естественное состояние, само собой разумеющаяся «вещь», а не то, что требует специальных усилий. Пристрастие к вредным привычкам – извинительная слабость, а не проявление безволия. Возможно, в глубине души он полагает, что способен добиться жизненного успеха, не уделяя пристального внимания своей физической форме.

*От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение)* – ценность здоровья невысока в сознании подростка. Размышления и разговоры о здоровье и здоровом образе жизни он считает пустой тратой времени, уделом пенсионеров. Ему хочется хорошо, по-спортивному, выглядеть в глазах окружающих, но что-то делать для этого ему откровенно лень. Вредные привычки не кажутся ему такими уж вредными, наоборот, – в них есть некая приятность, шарм. Он наверняка одобрительно усмехнется, услышав фразу «кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет».

*От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение)* – собственное здоровье, тем более здоровье окружающих, не представляет для подростка сколь-нибудь значимой ценности. Ему либо вовсе наплевать на свое физическое состояние, либо он ненавидит все то, что связано с его телесной жизнью (последний случай реален при условии низкого самопринятия подростка). Заботящихся о своем здоровье он презирует. Свои вредные привычки полагает делом абсолютно естественным и, может быть, даже гордится ими. При случае он не преминет высмеять все, что связано с темой здоровья, физической культуры и спорта.

## 12. Отношение подростка к своему душевному «Я»

*От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение)* – подросток принимает себя таким, какой он есть. Он верит в свои силы и возможности, честно относится к себе, искренен в проявлении чувств. Комфортно чувствует себя даже в незнакомой компании. Он не боится одиночества, минуты уединения для него важны и плодотворны. Он стойко переносит личные неурядицы, не боится показаться смешным.

*От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение)* – принимая себя в целом, подросток все же может испытывать неловкость по поводу некоторых своих особенностей. Он думает о себе как о человеке, который симпатичен для других, но некий червь сомнения и неуверенности все-таки подтачивает его. Ему хотелось бы и сейчас, и в будущем гарантировать себя от попадания в смешные положения и ситуации. Он несколько тяготится уединенным положением и по возможности старается чем-либо (слушанием музыки, просмотром видеофильмов и т.д.) заместить его.

*От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение)* – подросток принимает себя таким, какой он есть, лишь в отдельные моменты своей повседневной жизни. Ему все время хочется «выпрыгнуть» из своей «шкур», немедленно оказаться красивым, богатым и знаменитым. Его кумиры, как правило, именно такие. В глубине души он надеется на свою привлекательность для других, но уверен, что они в первую очередь видят его недостатки. Одиночество одновременно и тягостно для него, и спасительно. В обществе сверстников он предпочитает быть на вторых ролях.

*От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение)* – подросток не принимает себя, считает себя заурядным и недостойным внимания других. Он ненавидит свое отражение в зеркале (свою речь, свою одежду и т.д.). Любое изменение ситуации воспринимает как потенциально катастрофичное для него по последствиям. Оказавшись в одиночестве, начинает заниматься «мазохистским самокопанием» и «самоедством». Собственная

неполноценность является его навязчивой идеей. Он испытывает острое чувство вины за то, что он вообще есть, которое в будущем может обернуться болезненным стремлением доминировать над окружающими.

### **13. Отношение подростка к своему духовному «Я»**

*От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение)* – подросток рассматривает себя как автора и распорядителя собственной жизни. Ощущение личной свободы крайне важно для него, и ради этого чувства он готов противостоять внешнему давлению. Он способен на самостоятельный и ответственный выбор. Для него очень важно найти смысл собственной жизни, которую он хочет прожить «по совести».

*От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение)* – подросток ощущает в себе возможность быть хозяином собственной жизни, однако полагает это реальным только в случае благоприятных внешних обстоятельств. Ему нравится чувствовать себя свободным, но он не готов рисковать собственным благополучием ради свободы. Выбор привлекателен для него, но он идет на него с оглядкой: возможность ошибки и ответственность настораживают его. Он признает объективную значимость категорий совести и смысла жизни, но в своей повседневности предпочитает руководствоваться иными, более прагматичными регуляторами.

*От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение)* – подростку более импонирует роль ведомого, нежели автора и распорядителя собственной жизни. Он ищет общества людей, чья духовная сила могла бы «прикрыть» его нерешительность и неуверенность в себе. Старается по возможности уйти от выбора; при заметном внешнем давлении готов отказаться от личной свободы в пользу ощущения покоя и душевного комфорта. Склонен объяснять свои неудачи неблагоприятным стечением обстоятельств. Муки совести тяготят его, поэтому предпочитает о своей совести не думать.

*От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение)* – подросток ощущает себя «пешкой» в окружающей его стихии жизни, заложником

могущественных и неподвластных ему внешних сил. Он боится и избегает любого свободного действия. Ищет покровительства сильных мира сего и готов им довериться без оглядки. Он предпочитает полную определенность и однозначность во всем и не хочет выбора. Верит в силу и непогрешимость большинства, ибо это спасает его от личной ответственности за себя и свою жизнь. Принцип его жизни – не высываться.

# Сводная таблица уровня воспитанности учащихся объединения

## «Плавание»

Критерии воспитанности	Количество учащихся			
	<i>устойчиво- позитивное отношение</i>	<i>ситуативно- позитивное отношение</i>	<i>ситуативно- негативное отношение</i>	<i>устойчиво- негативное отношение</i>
Отношение подростка к семье				
Отношение подростка к Отечеству				
Отношение подростка к Земле (природе)				
Отношение подростка к миру				
Отношение подростка к труду				
Отношение подростка к культуре				
Отношение подростка к знаниям				
Отношение подростка к человеку как таковому				
Отношение подростка к человеку как другому				
Отношение подростка к человеку как Иному				
Отношение подростка к своему телесному «Я»				
Отношение подростка к своему душевному «Я»				
Отношение подростка к своему духовному «Я»				

## Приложение № 18

*Уважаемые родители! Просим Вас принять участие в оценке качества дополнительного образования детей в МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты*

Оцените, пожалуйста, степень своей удовлетворенности различными сторонами деятельности учреждения дополнительного образования, которое посещает Ваш ребенок. Для этого в каждой строке приведенных ниже таблиц обведите кружком одну оценку, которая соответствует Вашему мнению по следующему критерию:

- 5—это меня вполне удовлетворяет;  
 4 —это меня удовлетворяет не в полной мере;  
 3 – это меня скорее не удовлетворяет;  
 2 – это меня совершенно не удовлетворяет;  
 0 – затрудняюсь ответить.

### 1. Обеспечение доступности качественного дополнительного образования:

Возможность выбора подходящего для ребенка детского объединения	5	4	3	2	0
Условия поступления в учреждение дополнительного образования	5	4	3	2	0

### 2. Достижения Вашего ребенка по результатам обучения в учреждении:

Уровень дополнительных знаний	5	4	3	2	0
Уровень овладения дополнительными практическими	5	4	3	2	0
Участие в муниципальных, региональных, федеральных и международных фестивалях, конкурсах, олимпиадах	5	4	3	2	0

### 3. Организация учебно-воспитательного процесса в учреждении:

Современность дополнительных образовательных	5	4	3	2	0
Режим работы групп, кружков, секций, студий	5	4	3	2	0
Организация мероприятий ( досуговых , спортивных, общественно-полезных, экскурсионных и т.д.)	5	4	3	2	0

### 4. Информирование о деятельности учреждения:

Информирование о деятельности учреждения дополнительного образования на родительских собраниях	5	4	3	2	0
Оформление сайта учреждения в Интернете	5	4	3	2	0
Информирование родителей о работе групп, кружков,	5	4	3	2	0

*Далее отметьте выбранный вариант ответа любым знаком, например V.*

5. Выдали оценку деятельности учреждения дополнительного образования, которое посещает Ваш ребенок. А как Вы полагаете, доволен ли этим учреждением Ваш ребенок?

- ☐ 1. Вполне.  
☐ 2. Скорее доволен, чем нет.  
☐ 3. Скорее недоволен.  
☐ 4. Совершенно недоволен.  
☐ 5. Затрудняюсь ответить

6. Ваши предложения и пожелания:

---

**Благодарим за участие в опросе!**