

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Куйбышевского
муниципального района Новосибирской области «Спортивная школа»
(МБУ ДО «СШ»)

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета МБУ ДО «СШ»
от «02» сентября 2026 г
Протокол № 03



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ»
Жданов Ю.В.
Приказ от 02.09.2026 №407-03

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической
культуры и спорта по виду спорта «плавание»**



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D329CE6BE5167BD8E87846531AD2559D
Владелец: Жданов Юрий Валерьевич
Действителен: с 25.09.2025 до 19.12.2026

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6 лет и старше
Срок реализации программы: 3 года

Разработчики:

Жданов Юрий Валерьевич, тренер-преподаватель
Волков Игорь Владимирович, тренер-преподаватель
Григорьева Виктория Васильевна, тренер-преподаватель

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Заместитель директора Глушанина Л.Н.

ФИО

подпись

инструктор – методист Плотникова С.А.

ФИО

подпись

« 28 » августа 2026г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1) Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации (далее Минспорта России) от 05.11.2025 № 907 (далее – ФССП).

Актуальность программы состоит в овладении учащимися навыками плавания и доступности занятий во внеурочное время. За время занятий учащиеся должны овладеть основами плавания в воде: научиться нырять, правильно дышать и плавать несколькими способами плавания. Кроме того, актуальность данной программы состоит еще и в том, что учащиеся принимаются в объединение независимо от уровня своей физической подготовки.

Отличительной особенностью программы является целенаправленная, многолетняя и систематическая подготовка к спортивным соревнованиям с целью достижения высоких результатов.

Адресат программы. Содержание Программы рассчитано для обучающихся в возрасте 6 лет и старше, проявляющих интерес к занятию плаванием, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Объём и срок освоения программы. Объём программы - 252 учебных часа в год. Программа рассчитана на 3 года обучения. Продолжительность учебного года – 42 недели.

Форма обучения- очная.

Язык обучения - русский

Уровни программы – стартовый, базовый, углубленный

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся по группам.

Особые условия - наличие справки от педиатра о состоянии здоровья обучающегося.

Состав группы учащихся – минимум 10 человек, максимум 20 человек.

Формы проведения занятий: включают в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники плавания, правила соревнований. В практической части углублено изучаются техники способов плавания, развитие физических качеств.

Основными формами организации учебно-тренировочных занятий являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия,
- работа по индивидуальным планам (для обучающихся с повышенными образовательными потребностями на учебно-тренировочном этапе обучения),
- самостоятельная подготовка.

Режим занятий: продолжительность одного академического часа - 45 минут. Перерыв между учебными занятиями - 10 минут.

Общее количество часов в неделю - 6 часов.

Занятия проводятся 3 раз в неделю по 2 часа.

2) Цели и задачи программы:

Цель:

- физическое развитие обучающихся, формирование навыков здорового образа жизни и воспитание гармонично развитой личности через занятия плаванием.

Задачи:

- формирование здорового образа жизни;
- привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей.

Личностные:

- способствовать гармоничному развитию личности, воспитанию ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями;
- формировать здоровый образ жизни;
- развивать трудолюбие и выдержку;
- содействовать развитию коммуникативности и креативности.

Метапредметные:

- развивать мотивацию к занятиям плаванию;
- формировать потребность в саморазвитии, самостоятельности, ответственности и активности;
- способствовать освоению рациональных способов выполнения заданий;
- мотивировать к добросовестному выполнению заданий и осознанному стремлению к новым знаниям и умениям;
- научить находить и исправлять ошибки при выполнении заданий;
- укреплять здоровье и сформировать потребность в здоровом образе жизни.

Предметные (образовательные):

- содействовать всестороннему гармоничному развитию физических способностей и укреплению здоровья;
- формировать стойкий интерес к занятиям;
- развивать специальные физические качества (гибкость, быстроту, ловкость, выносливость) для успешного овладения плавания;
- обучать основным приёмам техники плавания;
- освоить знания, умения и навыки, необходимые для участия в соревнованиях по плаванию;
- повышать уровень основных физических качеств и совершенствовать технические элементы плавания;
- достигать высокого уровня индивидуальной подготовленности, осваивать и применять навыки самоконтроля в соревновательных условиях;
- приобретать глубокие теоретические знания и практические навыки по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству и организации соревнований;
- освоить знания антидопинговых правил.

3) Планируемые результаты:

- личностные (осознанное отношение к здоровью и безопасности);
- дисциплина и ответственность;
- мотивация к саморазвитию;
- умение взаимодействовать;
- теоретические знания (владение разными способами плавания);
- повышение уровня физической подготовки.

3) Содержание программы:

Содержание учебного плана первого года обучения

Группы спортивно-оздоровительного этапа этапа стартовой подготовки комплектуются из детей 6 лет и старше.

Учебно-тренировочное занятие по плаванию состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части учебно-тренировочного занятия сообщаются задачи, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части учебно-тренировочного занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения. В основной части учебно-тренировочного занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Заключительная часть учебно-тренировочного занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части учебно-тренировочного занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает учебно-тренировочное занятие подведение итогов.

Программный материал для первого года обучения

Тема и краткое содержание
1-й год обучения
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.
ОФП. Развитие скоростных способностей.
Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
Изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений (первые 12 занятий)
Изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине (13-23 занятия)
Контрольное 24 занятие: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине 2) плавание кролем на спине; 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе; 4) спад в воду из положения согнувшись.
Изучение элементов техники спортивных способов плавания, преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании (25-35 занятия)
Контрольное 36-е занятие: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине —25 м; 2) плавание кролем на спине —25 м;
Изучение способа дельфин (баттерфляй). 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней.
Контрольное 53-е занятие: 1) плавание кролем на груди—25 м; 2) плавание кролем на спине —25 м; 3) плавание способом дельфин (баттерфляй) – 25 м.

Изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.
Контрольное 77-е занятие: 1) плавание кролем на груди—25 м; 2) плавание кролем на спине —25 м; 3) плавание способом дельфин (баттерфляй) – 25 м; 4) плавание способом брасс
Изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами.
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.

Примерный годовой график расчета часов первого года обучения

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Всего часов
Общая физическая подготовка	17	15	16	15	16	16	14	16	14	15	154
Специальная физическая подготовка	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	48
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	3	4	3	4	4	4	5	4	5	4	40
Тактическая, теоретическая и психологическая	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские и медикобиологические, восстановительные и контрольные мероприятия	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5
Всего часов	25	25	25	25	26	25	25	26	25	25	252

Занятия на 2-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, изучение и совершенствование техники плавания баттерфляем, брассом, стартов и поворотов. Среди средств подготовки широко используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, игры, эстафеты, прыжки в воду.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков 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 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м. В конце второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, стартов, простых поворотов, проплыть со старта в полной координации 25 м баттерфляй, 50 м на спине, 25 м брасс, 50 м кроль на груди, 100 м комплексное плавание, 100 м вольный стиль.

Содержание учебного плана второго года обучения

Тема и краткое содержание
2-й год обучения
ОФП. Развитие скоростных способностей.
Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
Совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль, спина, дельфин и брасс), стартов и поворотов.
Контрольные занятия: 25 м баттерфляй, 50 м на спине, 25 м брасс, 50 м кроль на груди, 100 м комплексное плавание, 100 м вольный стиль (проводятся 5-6 раз за учебно-тренировочный
Прыжки в воду, отработка стартов.
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.
Изучение и отработка поворотов «кувырок» и «маятник», отрытый и закрытый на спине.
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.

Примерный годовой график расчёта часов второго года обучения

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Всего часов
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	14	13	13	12	12	12	128
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	61
Участие в спортивных соревнованиях	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	6
Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	41
Тактическая, теоретическая и психологическая	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские и медикобиологические, восстановительные и контрольные мероприятия	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	7
Всего часов	25	25	25	25	26	25	26	25	25	25	252

Содержание учебного плана третьего года обучения

Основной направленностью учебно-тренировочного процесса на этом этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;
 - постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;
 - для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;
- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;
 - обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенций юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП.

Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления.

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы осваивают методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами (обучающимися), проводят подготовительную часть учебно-тренировочного занятия, занятия по физической подготовке под руководством тренера-преподавателя.

Программный материал для третьего года обучения

Тема и краткое содержание
ОФП: ходьба, бег, упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для туловища и шеи, упражнения на растягивание и подвижность суставов, имитационные упражнения, упражнения с отягощением (набивные мячи до 2 кг, гантели до 1 кг).
Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом. Проплывание способом баттерфляй 100 м., проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: - 5-6 x 100м, 2-3 по 200м, 400 + 200 м; проплывание отрезков 25

и 50 с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6х25 со старта различными способами, 4-6х50м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4х50м каждым способом и др., эстафетное плавание по 10м
Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.
Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.
Контрольные занятия
Судейская и инструкторская практика.
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.

Примерный годовой график расчета часов для третьего года обучения

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Всего часов
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Тактическая, теоретическая и психологическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	2
Медицинские и медикобиологические, восстановительные и контрольные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Всего часов	25	25	25	25	26	25	26	25	25	25	252

5) Система контроля

Формы текущего контроля и аттестации:

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, обучающему необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением на основе разработанных комплексов контрольных упражнений (контрольные и контрольно-переводные нормативы), перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты, приложение к Программе), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

- Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам подготовки .

Оценочные материалы: Нормативы общей физической подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчик и	дево чки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес т во раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
			10,1	10,6	9,8	10,2

Раздел 2 « Воспитательная деятельность»

1)Цель:

формирование активной жизненной позиции, нравственной и физически здоровой личности.

Для реализации этой цели предстоит решать следующие **задачи**:

- приобщать обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- привлекать обучающихся к здоровому образу жизни;
- создание условий для открытого воспитательного пространства, в котором родители принимают активное участие;
- способствовать формированию гражданского самосознания;
- создавать условия для творческой самореализации занимающихся.

2) Формы и методы воспитания

Воспитание в рамках программы предполагает следующие направления:

Духовная нравственность. Деятельность, направленная на формирование у учащихся потребности и мотивов нравственного поведения, осознания целесообразности моральных норм и стремления к нравственному совершенствованию, вооружение детей нравственными ориентирами при построении деятельности и общения, сохранение традиций преемственности поколений и ориентирование семьи на духовно-нравственное воспитание детей путем развития семейного творчества.

Здоровьесбережение. Деятельность, развивающая отношение к спортивно-

оздоровительной стороне жизни, к физической культуре, направленная на восстановление и поддержание физических сил ребенка. Спортивно-оздоровительная деятельность предполагает развитие выносливости, находчивости, дисциплинированности, коллективизма, укрепление здоровья в целом.

Патриотизм и гражданственность. Деятельность, укрепляющая гражданское отношение к Отечеству и основанная на развитии гражданской позиции ребенка по отношению к своей стране, к людям, воспитании нравственности, осознании принадлежности к истории своего Отечества, направленная на развитие социальной активности, гражданственности и патриотизма.

3) Условия организации воспитания

Воспитательная работа реализуется через Первенства МБУ ДО «СШ», участие в муниципальных, межмуниципальных, областных соревнованиях по плаванию, беседы, встречи с выдающимися спортсменами, ветеранами спорта Куйбышевского района.

Планируемые результаты

- увеличение положительной динамики воспитанности, уровня личностного развития обучающихся, познавательной самостоятельности;
- максимальное раскрытие потенциала личности каждого обучающегося, формирование определенных творческих, социальных и нравственных качеств;
- рост результативности достижений и успехов занимающихся;
- увеличение положительной динамики состояния здоровья.

4) Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года

Раздел 3 «Комплекс организационно-педагогических условий».

1) Календарный учебный график (КУГ)

Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	30 июня
Режим работы	с 9.00 до 21.00 в соответствии с утвержденным расписанием
Наполняемость групп	от 10 до 20 человек
Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю	6 часов в неделю
Продолжительность одного занятия	не более 2-х академических часов с 10 минутным перерывом.

Продолжительность учебного года.	42 недель в МБУ ДО «СШ»
Объем часовой нагрузки	252 часа

2) условия реализации программы:

- кадровое обеспечение:

-соответствует требованиям, установленным: профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Не реже 1 раза в три года все тренеры-преподаватели проходят курсы повышения квалификации.

-материально-техническое обеспечение:

- наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Доска для плавания	штук	на тренера-преподавателя	30
3.	Лопатки для плавания большие	пар	на тренера-преподавателя	20
4.	Лопатки для плавания средние	пар	на тренера-преподавателя	20
5.	Лопатки для плавания кистевые	пар	на тренера-преподавателя	20
6.	Коврик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	15
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	на тренера-преподавателя	30

9.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	на плавательный бассейн	1
10.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
11.	Стартовый тренажер для заплыва на спине	штук	на плавательную дорожку	1
12.	Эспандер резиновый	штук	на тренировочный спортивный зал	20

-методическое обеспечение:

Основные методы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям плаванием и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная; фронтальная; групповая; поточная.

Алгоритм учебного занятия. Занятие включает в себя подготовительную, основную и заключительную части.

-информационное обеспечение:

нормативно-правовые акты:

- 1.Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 15.10.2025);
- 2.Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036»;
- 3.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678) (в ред. от 01.07.2025);
- 4.Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12. 2021 № 3894-р) (в ред. от 20.03.2023);
- 5.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вступает в силу с 01.09.2026);

6.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)» (в редакции от 17.03.2025);

7.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. от 21.04.2023);

8.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

9.Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

10.Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

11.Приказ Министерства образования Новосибирской области от 03.04.2026 № 421 «О внесении изменений в приказ министерства образования Новосибирской области от 24.12.2019 №3260».

-список литературных источников:

1.Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных пловцов: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.]; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 104 с. - Библиогр. с. 102-104.

2.Козлов А.В. Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 82 с.: ил. - Библиогр. с. 82.

3.Козлов А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 131 с.: ил. - Библиогр. с. 131.

4.Козлов А.В. Технологии спортивной тренировки в ИВС плавании: совершенствование спортивных способов плавания: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 120 с.: ил. - Библиогр. с. 120.

5.Козлов А.В. Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 134 с.: ил. - Библиогр. с. 132-134.

6. Крылов А.И. Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание): учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А. А. Литвинов; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. [б. и.], 2014. - 97 с.: ил. - Библиогр. с. 96-97.

7. Теория и методика спорта высших достижений (плавание): учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.]; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. [б. и.], 2014. - 103 с.: ил. - Библиогр. с. 99-103.

-перечень интернет-ресурсов:

1. [Http://www.swim7.narod.ru](http://www.swim7.narod.ru)- сайт тренеров по плаванию (групповое, индивидуальное обучение, статьи, видео по технике плавания, фотоальбомы).

2. [Http://www.swimmer.ru](http://www.swimmer.ru)- центр обучения плавания взрослых.

3. [Http://www.swimsport.ru](http://www.swimsport.ru)- новости водных видов спорта.

4. [Http://www.virtual-swin.com](http://www.virtual-swin.com)- техника плавания.

5. [Http://www.swim-video.ru](http://www.swim-video.ru)- техника плавания известных пловцов.

6. [Http://www.len.eu](http://www.len.eu) – официальный сайт Европейской лиги плавания.

7. <http://www.minobr.nso.ru>- Министерство образования Новосибирской области

8. www.swimnso.ru –Федерация плавания Новосибирской области

« Приложение к дополнительной общеразвивающей программе» календарный учебный график»

Сентябрь			
	Содержание занятия	Время на обучени е. часы	Фактическ и
	<i>Теория:</i> Вводный инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт в России.		
1	Вводное занятие.	25	
2	Комплекс упражнений № 1 -№6 для общефизического развития, Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду).		
3	Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук, передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение в парах, группах. Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, др).		

4	Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук, передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение в парах, группах. Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, др).		
5	Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, стрелочка).		
6	Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и спине без подвижной опоры. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.		
7	Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой с опорой и без. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками различными способами		
8	Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, стрелочка). Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и спине без подвижной опоры.		
9	Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, стрелочка).). Варианты скольжений. Скольжение с толчком ногами и без него вращением,		

	Октябрь		
10	<i>Теория.</i> Физическая культура и спорт в Российской Федерации	25	
11	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди и спине. Кроль на груди и кроль на спине: ногами, дыхание. Имитационные, подготовительные в воде и на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание.		
12	Упражнения для изучения техники способов плавания. Имитационные, подготовительные в воде и на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание. Основы техники плавания и методики тренировки.		

13	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди и спине. Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.		
14	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди и спине. Совершенствование работы ног кроль.		
15	Гигиена и правила пользования инвентарем. Изучение и совершенствование Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание. Изучение стартов. Подготовительные упражнения.		
16	Комплекс упражнений № 1 -№6 для общефизического развития. Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.		
17	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду). Совершенствование техники работы ног.		
18	Кроль на груди и кроль на спине: ногами, дыхание. Изучение работы рук кроль на груди.		
19	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. Ознакомление с эталонной техникой. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.		
20	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. Ознакомление с эталонной техникой. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.		
21	Совершенствование техники кроль на груди. Изучение работы рук кроль на спине. Ныряние в глубину. Изучение стартов с тумбы.		
22	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду).		
	Ноябрь		
23	<i>Теория.</i> Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	25	
24	Совершенствование техники кроль на груди. Изучение работы рук кроль на спине. Ныряние в глубину.		

25	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду). Совершенствование техники кроль на груди. Изучение работы рук кроль на спине. Ныряние в глубину.		
26	Развитие выносливости прохождение отрезков 200, 400, 600 м кроль на груди и спине.		
27	Развитие выносливости прохождение отрезков 200, 400, 600 м кроль на груди и спине.		
28	Кроль на груди и кроль на спине: совершенствование гребковых движений, работы ног, дыхания; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.		
29	Кроль на груди и кроль на спине: совершенствование гребковых движений, работы ног, дыхания; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.		
30	Основы техники и тактики спорта. Изучение и совершенствование Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.		
31	Изучение и совершенствование Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Комплекс упражнений № 1 -№6 для общефизического развития.		
32	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде.		
33	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. прохождение отрезков 200, 400, 600 м кроль на груди и спине.		
34	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. прохождение отрезков 200, 400, 600 м кроль на груди и спине.		
35	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: Ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой.		
36	Совершенствование кроль на груди и кроль на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: Ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой.		
	Декабрь		

37	Тема 4. Гигиена тренировочных занятий, режим и питание учащихся.	25	
38	Совершенствование кроль на груди и кроль на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: Ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой.		
39	Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.		
40	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.		
41	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.		
42	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.		
43	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласовании движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.		
44	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.		
45	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.		
46	Правила и проведение соревнований. Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.		

47	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.		
48	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.		
49	Старт из воды при плавании на спине. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Спады в воду, прыжки. Совершенствование работы ног кролем.		
50	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами и с дыханием.		

Январь			
51	Тема 4. Гигиена тренировочных занятий, режим и питание учащихся	26	
52	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с рук кроль.		
53	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Совершенствование техники кроль на груди. Прохождение отрезков 50 м на технику. Развитие быстроты. Скоростные упражнения на суше и воде. Совершенствование техники кроль на спине.		
54	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: Ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой.		
55	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые Совершенствование техники кроль на спине. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности		
56	Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.		
57	Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.		

58	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Средства и методы технической подготовки: информация о технике движений, об ошибках, указания по устранению ошибок, оценка техники тренером, показ техники выполнения движений, схем, видеофильмов, буксировка пловца на скорости выше соревновательной, задание темпа и скорости, при помощи технических устройств.		
59	Текущий контроль (сдача нормативов)		
60	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Средства и методы технической подготовки: информация о технике движений, об ошибках, указания по устранению ошибок, оценка техники тренером, показ техники выполнения движений, схем, видеофильмов, буксировка пловца на скорости выше соревновательной, задание темпа и скорости, при помощи технических устройств.		
61	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.		
Февраль			
<i>Теория. Закаливание организма</i>			
62	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	25	
63	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.		
64	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.		

65	Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.		
66	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине.		
67	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине.		
68	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Совершенствование техники. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; Согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и в воде.		
69	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Совершенствование техники. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение.		
70	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Совершенствование техники. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение.		
71	Гигиена и правила пользования инвентарем. Эстафетное плавание спортивными стилями (с помощью движений одними руками и одними ногами), совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.		
72	Эстафетное плавание (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами), совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.		
73	Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам.		
Март			
Теория. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.		26	

74	Эстафетное плавание (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами), совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.		
75	Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам.		
76	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.		
77	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.		
78	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции (25м, 50м, 100м) на время.		
79	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.		
80	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания.		
81	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания.		
82	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания.		
83	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания.		
84	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания.		
85	Правила и проведение соревнований. Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений.		
Апрель			
<i>Теория.</i> Основы техники плавания и методики тренировок. Терминология плавания		25	

86	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.		
87	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.		
88	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.		
89	Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.		
90	Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.		
91	Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.		
92	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди.		
93	Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.		
94	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук.		
95	Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.		
96	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений рук кроль.		
97	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение. Совершенствование работы ног кроль.		
98	Развитие специальной выносливости. Упражнения для развития выносливости при плавании кроль на груди. Прохождение дистанций 800,1000 м.		
99	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.		
Май			
Теория. Основы техники плавания и методики тренировок. Терминология плавания		25	

100	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.		
101	Развитие скоростно-силовых качеств. По средствам плавания и занятий в тз. Плавание каждым стилем плавания на различные дистанции с отягощением и без него, на время и без времени, с акцентом на технику, скорость.		
102	Плавание каждым стилем плавания на различные дистанции с отягощением и без него, на время и без времени, с акцентом на технику/ скорость. Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений.		
103	Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений. Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.		
104	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.		
105	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.		
106	Специальные упражнения для гребковых движений ("мельница" и т.д.). Выполнение специальных упражнений в воде на технику гребков кроль на груди и спине.		
107	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.		
108	Сдача нормативов (для СОГ)		
109	Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время. Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику.		
Июнь			
<i>Теория.</i> Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания		25	
110	Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам. Контрольные испытания в плавании на груди и на спине на дистанции 20-25 метров со старта. Во время контрольных испытаний оценивается техника плавания и умение выполнять старт с тумбочки.		

111	Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам. Контрольные испытания в плавании на груди и на спине на дистанции 20-25 метров со старта. Во время контрольных испытаний оценивается техника плавания и умение выполнять старт с тумбочки.		
112	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.		
113	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.		
114	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.		
115	Специальные упражнения для гребковых движений ("мельница" и т.д.). Выполнение специальных упражнений в воде на технику гребков кроль на груди и спине.		
116	Прикладное плавание. Ныряние в глубину. Основы спасения на воде.		
117	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног.		
118	Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.		
119	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.		
120	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.		
Всего часов		252	

Тест «Плавание»

При сдаче тестов (теоретическая подготовка) более, чем на 60 % обучающийся получает «зачет».

Задание: Внимательно прочитайте текст. Выберите правильные варианты ответов

 Фамилия, имя обучающегося

1. Из каких частей состоит гребок рукой?

- 1.замах, гребок, пронос;
- 2.захват, опора на воду, толчок, пронос;
- 3.вход в воду, гребок, выход из воды:

4.захват, подтягивание, отталкивание, извлечение кисти из воды.

2. Какие обязательные предметы необходимо взять с собой в душ перед учебно-тренировочным занятием.

1. мочалка
- 2.очки
- 3.гель для душа или мыло
- 4.шампунь
- 5.сланцы
- 6.купальный костюм
- 7.полотенце
- 8.шапочка

3. Какой способ плавания не является спортивным?

1. плавание на боку
2. кроль на спине
3. кроль на груди
- 4.брасс

4.Самый энергоёмкий способ плавания (в каллориях):

- 1.кроль
- 2.спина
- 3.брасс
- 4.дельфин

5.Какой способ плавания является самым быстрым?

- 1.брасс
- 2.баттерфляй
- 3.кроль на груди

6.Во время учебно-тренировочных занятий, по какой стороне дорожки можно плавать?

- 1.посередине
- 2.по левой стороне
- 3.по правой стороне

7.При занятии по плаванию температура воды в бассейне должна быть не:

- 1.не ниже 18 градусов
- 2.не ниже 20 градусов
- 3.не ниже 22 градусов
- 4.не ниже 24 градусов

8.При плавании на спине старт выполняется:

- 1.с тумбочки
- 2.из воды
- 3.по желанию пловца
- 4.с бортика сидя

9.Когда можно заниматься плаванием после приёма пищи?

- 1.сразу после приёма

2. через 1,5 - 2 часа

3. через 3 – 4 часа

10. Какой способ плавания самый бесшумный?

1. брасс

2. кроль на груди

3. баттерфляй

11. Во время соревнований может ли участник перейти на другую дорожку?

1. нет, будет дисквалифицирован;

2. может, если не мешает другому пловцу;

3. будет перезаплыв;

4. может при согласии другого спортсмена.

12. Что такое плавучесть?

1. физическое свойство материала

2. физическое

свойство воды

3. способность двигаться на поверхности воды

4. способность тела держаться на поверхности воды

13. Какой стиль спортивного плавания является самым медленным?

1. брасс

2. кроль на груди

3. баттерфляй

4. кроль на спине

14. Ваши первые действия в спасении утопающего в бассейне.

1. кричать, паниковать, звать на помощь.

2. привлечь внимание тренера-преподавателя

3. схватить утопающего.

15. С какой скоростью плывут квалифицированные спортсмены кролем?

1. до 1,0 м/с

2. 1,5-2,0 м/с

3. 2,0-2,5 м/с

4. 3,0-4,0 м/с

16. Укажите последовательность стилей в комплексном плавании

1. баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди

2. кроль на спине, баттерфляй, брасс, кроль на груди

3. кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй

17. Что называется длиной шага в плавании?

1. расстояние, которое проплывает человек за один цикл движений

2. длина дистанции

3. расстояние, которое необходимо преодолеть на задержке дыхания

4. длина гребка

18.Какая дистанция в спортивном плавании считается самой длинной, исключая соревнования на открытой воде?

- 1.100м
- 2.1000м
- 3.1500м
- 4.3000м

19.Каким способом плавают самые длинные дистанции в спортивном плавании?

- 1.кролем на груди
- 2.кролем на спине
- 3.брассом
- 4.баттерфляем

20.Какая дистанция считается самой короткой в спортивном плавании?

- 1.25м
- 2.50м
- 3.100м
- 4.200м

21.Что означает комбинированная эстафета?

1. каждый пловец команды поочередно плывет одним из четырех способов в определенной последовательности;
2. каждый пловец команды поочередно плывет одним из четырех способов в любой последовательности;
3. каждый пловец команды плывет одним из своих любимых способов
3. все плывут одним способом.

22.С какого способа начинается комбинированная эстафета?

- 1.кроль на спине
- 2.кроль на груди
- 3.брасс
- 4.баттерфляй

23.В какой последовательности чередуются способы плавания в комбинированной эстафете?

1. в любой
2. кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди
3. кроль на спине, баттерфляй, брасс, кроль на груди
4. баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди

24.В каких бассейнах (длина ванны) регистрируются рекорды?

1. только в 25-метровых
2. только в 50-метровых
3. отдельно в 25-метровых и 50-метровых
4. независимо от длины ванны