

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа» имени С.С. Реутова

Принята на педагогическом совете
МБОУ ДОД «ДЮСШ
«ДЮСШ»
имени С.С. Реутова
Реутова
Протокол № 1 от 01.09.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДОД
имени С.С.
О.В. Шадская
Приказ № 65-а от 01.09.2023



Общеразвивающая программа дополнительного образования детей в
области физической культуры и спорта по плаванию

7-18 лет

(для спортивно - оздоровительных групп)

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: весь период

Составитель:
Тренер-преподаватель
МБОУ ДОД «ДЮСШ»
имени С.С. Реутова
Шадская О.В.
Фролова Е.С

Содержание.

1. Пояснительная записка.
2. Нормативная часть учебной программы.
3. Учебный план.
4. Календарный план-график.
5. Методическая часть учебной программы.
6. Физическая подготовка
7. Техническая подготовка
8. Психологическая подготовка
9. Система контроля и зачётные требования
10. Материально – техническое обеспечение
11. Список литературы.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе :

Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08. 2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

Программа составлена с учетом федеральных государственных требований к составлению программ, письма Министерства образования и науки РФ от 21.10.2010 № 03-248 и приказа Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся и воспитанников».

Плавание - это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а так же один из самых популярных видов спорта, жизненно необходимый навык для человека и тесно связанный с трудовой деятельностью отдельных профессий. Плавание широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества - силу, ловкость, выносливость.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах, определена общая последовательность изучения программного материала. Спортивно - оздоровительные группы создаются при учреждениях дополнительного образования детей. Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда педагога дополнительного образования устанавливается администрацией в соответствии с нормативно - правовыми документами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования.

Целью программы - овладение обучающимися жизнь и здоровье сберегающим навыком плавания.

- **Основные задачи** занятий в спортивно-оздоровительных группах по плаванию укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, подвижных игр и освоение техники плавания;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);

- достижение высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно - полезной деятельности;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий плаванием.

Учебный материал программы излагается для обучающихся в спортивно-оздоровительной группе и представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки пловцов: теоретическую, физическую, техническую и психологическую.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле, рекомендация по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организацию медико-педагогического и психологического контроля и управления.

Нормативная часть учебной программы

Программа разработана для обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Минимальный возраст для зачисления, минимальное количество обучающихся в группе и максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа.

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное количество обучающихся в группе (человек)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю (часов)
Спортивно оздоровительный	весь период	7	15	6

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в спортивно-оздоровительных группах устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах преимущественно 7 лет.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

№ п/п	Разделы	СОГ(6 ч.)
1.	Теория	32
2.	Общая физическая подготовка	52
3.	Специальная физическая подготовка	48
4.	Избранный вид спорта	148
5.	Участие в соревнованиях по календарному плану	6
6.	Контрольные и переводные нормативы	4
7.	Самостоятельная работа	22
Всего часов за год:		312
Из них в спортивном лагере или по индивидуальному плану за 6 недель:		36

План составлен с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях учреждения и 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам

Календарный учебный график
распределение учебных часов в группах СОГ

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	46										6		52	
Объем по видам подготовки (в часах)														
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	32
Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	52
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Избранный вид спорта	13	13	13	13	13	13	13	13	11	11	11	11	11	148
Самостоятельная работа	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22	
Контрольные и переводные нормативы		2							2					4
Участие в соревнованиях				2		2		2						6
Итого	25	27	25	27	26	28	26	28	26	24	25	25	312	

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки.

Разделы подготовки	Процентное соотношение (%)
Общая физическая подготовка	43-44
Специальная физическая подготовка	17-18
Технико-тактическая подготовка	22-23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15-16
Участие в соревнованиях	0,5-1

Планирование занятий

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточный для освоения программы.

На обучение на спортивно-оздоровительном этапе допускаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Зачисление обучающихся производится при наличии медицинской справки установленной формы, заявления, и договора с законным представителем. Минимальный возраст зачисления в спортивную школу - 7 лет. Максимальный возраст обучающихся - 18 лет.

В программе особое внимание уделено подготовительным и развивающим основные физические качества упражнениям на суше и в воде, выполнению по окончании обучения в каждой возрастной группе установленных требований и образовательных стандартов по всем имеющимся в программе разделам: знаний, упражнений на суше, упражнений для освоения с водой, упражнений в воде.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.
- Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Методическая часть учебной программы

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

1. *Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.* Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. История развития спортивного плавания. Российские спортсмены - чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы.

2. *Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.* Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

3. *Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.* Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.

4. *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. Оздоровительно-реабилитационное и кондиционное плавание.

5. *Врачебный контроль и самоконтроль.* Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Сущность самоконтроля и его роль при занятиях спортом.

6. *Морально-волевая подготовка.* Пропаганда здорового образа жизни, формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, сознательного и активного отношения пловца к тренировочным заданиям. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, умения преодолевать трудности и негативные ощущения на тренировочных занятиях.

Основы техники плавания и методики тренировки. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

- *Правила, организация и проведение соревнований.* Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

- *Спортивный инвентарь и оборудование.* Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Физическая подготовка

Физическая подготовка пловца ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения, ходьба и бег: построение в шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т. д. размыкания и смыкания; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук (в том числе руки вытянуты вверх ладонями вперед); бег на носках, чередование бега с ходьбой и т.д.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Общая плавательная подготовка

Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Лежание и скольжение. На груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль: на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений.

Баттерфляй: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Повороты: простые открытые и закрытые при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине.

Стартовый прыжок: с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине.

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина, прыжки вниз ногами с метрового трамплина; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.

Подвижные игры и развлечения на воде: Игры: «Невод», «Байдарки», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Виет», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч» и т.д.

Техническая подготовка.

Совершенствование техники плавания: способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.

Проплывание: кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем 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. Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами).

Организационно-методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий.

Возрастные особенности детей 7 лет.

Процесс обучения плаванию органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен носить в первую очередь оздоровительный характер, при этом необходимо обязательно учитывать возрастные особенности детского организма. Доступность и полезность занятий плаванием для дошкольников давно научно обоснована, исследована и доказана результатами целого ряда исследователей и практиков. Плавательные движения дошкольник совершает при помощи крупных мышечных групп верхних и нижних конечностей, туловища, которые к 6-7 годам достаточно хорошо развиты. Сердечно-сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Органы кровообращения находятся

в облегченных условиях, благодаря горизонтальному положению тела в воде, снижается давление на еще не сформированный до конца опорно-двигательный аппарат. Благоприятно сказываются занятия плаванием на развитии дыхательной системы. Большая динамическая работа ног при плавании в безопорном положении оказывают укрепляющее воздействие на формирование стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием. В лечебной физической культуре плавание находит все более широкое применение в качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений в осанке, тугоподвижности суставов и различных последствий полиомиелита. На занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать состояние дыхательной и сердечнососудистой систем. Дошкольник дышит поверхностно и более часто, чем взрослый. Это ведет к некоторому застою воздуха в легких, а растущий организм ребенка требует ускорения доставки кислорода к тканям. Поэтому особенно важны в этом возрасте занятия физическими упражнениями и в первую очередь плаванием. Известно, что именно при занятиях плаванием особенно быстро увеличивается жизненная емкость легких.

Деятельность ССС дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Нервная регуляция сердца у них несовершенна. Поэтому оно быстро возбуждается, легко нарушается его ритмичность сокращений и довольно быстро сердечная мышца утомляется при физических нагрузках. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро восстанавливает свои силы. Вот почему вовремя занятий с детьми физическими упражнениями нужно разнообразить и чаще их чередовать со сменой упражнений.

У детей 7 лет процесс образования костей не завершен и в скелете много хрящевой ткани. Этим объясняется мягкость и податливость костей. Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше развивается кора головного мозга, управляющая всей его жизнедеятельностью. В результате влияния физических упражнений на организм у детей образуется много новых условных рефлексов, они становятся активнее, внимательнее, координированнее, укрепляется ОДА, дыхание становится более глубоким и ритмичным, деятельность ССС становится более эффективной.

Перед началом занятий в бассейне месяц (сентябрь) посвящается общеразвивающим и специальным упражнениям на суше (в спортивном зале, спортивной площадке на улице, на бортике бассейна).

Методика, которая лежит в основе данной программы, отвечает всем известным требованиям:

- доступна обучающимся дошкольного возраста;
- соответствует задачам и условиям проводимых занятий;
- включает методические резервы увеличения динамических действий на воде;
- начинается обучение с одновременного обучения движений руками и ногами всеми способами плавания. При этом сокращается до минимума формирование навыка проплывания нескольких метров облегченными способами уже на первых занятиях в удобных сочетаниях для каждого обучающегося;
- ускоряет освоение спортивных способов; способствует постепенному освоению остальных способов;
- постоянно увеличивается максимально возможное проплываемое расстояние без отдыха сначала одним лучше получающимся способом, а затем и остальными, меняя их.

Для соблюдения правильного построения занятий необходимо четкое использование всех педагогических принципов обучения со строгим выполнением таких методических условий, как:

- преемственность упражнений: от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному;

- постепенность: от простого к сложному;
- использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного навыка плавания.

Для повышения эффективности обучения следует также руководствоваться положением, что сочетание врожденных морфологических и функциональных особенностей характеризует одаренность в том или ином виде деятельности. Должна быть поставлена задача - найти для обучаемого те движения, то сочетание движений, которые бы отвечали его способностям, его одаренности. Как показала практика, обучение, построенное на таком принципе, более эффективно. Кроме того, это повышает еще и заинтересованность к занятиям самих обучаемых.

При определении последовательности освоения упражнений следует учитывать закономерность переноса навыков. Особенно эффективно использование этого положения на начальном этапе обучения, когда все движения выполняются в упрощенных формах, т.е. в облегченных способах, доступных обучаемым. Это дает возможность быстрее осваивать более сложные, спортивные, но имеющие много общего в структуре движений с облегченными способами, в которых движения руками и ногами из спортивных способов.

При обучении используется групповой метод обучения, когда занимающихся обучают общим для всех плавательным движениям сначала поперек бассейна, т.е. по его ширине, затем по длине бассейна. Осваивают они их по-разному, индивидуально. Применение такого подхода наиболее эффективно именно на начальном этапе, когда обучающиеся еще не раскрыли своих способностей, а основы техники движений остаются общими для всех. Впоследствии для освоения движений используется поточный метод - по периметру бассейна.

Кроме того, на начальном этапе обучения, который продолжается два месяца - октябрь, ноябрь обучаемым предоставляется возможность из большого количества движений разных способов, начиная с рук, а затем ног и их различных сочетаний выбрать те, которые у каждого лучше получаются. Результатом этого является выбор способа плавания, который соответствует индивидуальным особенностям каждого занимающегося. Именно овладение этого своего первого, легче получаемого способа помогает в дальнейшем осваивать остальные более сложные способы, как по элементам, так и в полной координации.

Следующий этап: декабрь, январь, февраль, март посвящается совершенствованию спортивных способов. Кроме того, необходимо на протяжении всего года (2-3 раза в месяц) проводить тестирование плавательной подготовленности проплывания максимально возможного расстояния без отдыха и выполнения стандартов, как своим избранным способом, так и разными, меняя их во время проплывания.

Завершается год проведением водно-спортивных праздников.

Психологическая подготовка

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели. Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и

приростом спортивных результатов. Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого обучающегося. Воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

Система контроля и зачетные требования

Контроль на спортивно-оздоровительном этапе подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль физической и специальной физической подготовки проводится с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Методические указания по организации промежуточной (после каждого периода обучения) и годовой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.

При проведении промежуточной и итоговой (годовой) аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной и итоговой (годовой) аттестации определяется образовательной организацией.

Промежуточная и итоговая (годовая) аттестация обучающихся предусматривается два раза в год: текущая - в декабре месяце и годовая в мае месяце учебного года.

Обучающиеся аттестуются по дисциплинам:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- плавательная подготовка. Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

Контрольные требования для перевода на следующий год обучения:

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад	+	+
Челночный бег 3 x 10 м; с	10,0	10,5
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения; м	Не менее 5м	Не менее 5м

Оценка техники плавания изученными способами, баллы:		
а) 25 м с помощью одних ног	+	+
б) 25 м в полной координации	+	+
Проплывание дистанции 50 м избранным стилем	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

Контрольные нормативы для учащихся на этапах спортивной подготовки.

Год обучения	Контрольные испытания	
	Мальчики	Девочки
<i>Этап спортивно-оздоровительной подготовки</i>		
1 год обучения	1. Дистанция 50 метров в плавании на спине	
	01.05.00 сек.	01.10.00 сек.
	2. Дистанция 50 метров кролем на груди	
	00.58.00 сек.	01.00.00 сек.

Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на другой этап.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед- назад	Выкрут прямых рук вперед-назад
	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении

При оценке технической (плавательной) подготовленности обучающегося учитываются следующие компоненты:

- Обтекаемость (длина скольжения).
- Оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе).
- Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.
- Техника плавания всеми способами: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации.
- Оценка темпа и шага на соревновательной скорости.
- Перевод обучающихся на этап начальной подготовки производится решением тренерского совета на основании выполнения контрольно-нормативных показателей по общей физической и спортивно-технической подготовке и оформляется приказом директора. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Учебные занятия проводятся в 25 –метровом бассейне .
- Инвентарь, используемый для занятий в бассейне:
 - – доски плавательные -20 шт;
 - – поплавки (колобашки)- 20 шт;
 - – нарукавники – 4 пары;
 - – шест спасательный – 1 шт;
 - – мячи резиновые – 5 шт.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587541

Владелец Шадская Ольга Вячеславовна

Действителен с 11.10.2022 по 11.10.2023