

Филиал Государственного автономного учреждения
дополнительного образования Пензенской области
«МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в г.Никольск
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ЛАЗУРНЫЙ»



«Утверждаю»
Директор ГАУДО МФТСЦ

Зелепугин П.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2023 – 2024 учебный год
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ПЛАВАНИЕ»

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 4

Возраст учащихся – 11-15 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Маслов Александр Сергеевич

г.Никольск, 2023 г.

Цель рабочей программы на текущий год	всестороннее физическое развитие обучающихся, повышение функциональных возможностей их организма с помощью занятия плаванием
Задачи рабочей программы на текущий год	<ul style="list-style-type: none"> - развитие и совершенствование основных методов оценки технического и тактического мастерства в плавании; - формирование основ профессии спортивного судьи; - формирование правил организации и проведения соревнований; - формирование умений планировать спортивную тренировку; - содействие достижению спортивных успехов сообразно способностям.
Режим занятий в текущем учебном году	4 раза в неделю по 2 часа и 1 раз 1 час
Ожидаемые результаты в текущем году	<p>будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные методы оценки технического и тактического мастерства в плавании; - правила организации и проведения соревнования по плаванию; - основы профессии спортивного судьи, тренера; <p>будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно использовать и распределять силы во время проплывания дистанции; - применять психологическую и тактическую подготовку во время соревнований; - планировать спортивную тренировку; - участвовать в соревнованиях в качестве судьи.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество недель	Количество часов
4 год обучения	1 сентября 2023 года	31 мая 2024года	36	324

Календарный план воспитательной работы объединения

дата	Наименование мероприятия	Учрежденчес, муниципальн, региональные	Форма участия
сентябрь	«Игры на воде»- спортивно-развлекательное мероприятие	Внутренние	Организаторы, участники
	Сдача нормативов по ОФП	Внутренние	Организаторы, участники
	«День кролиста»	Внутренние	Организаторы, участники
октябрь	Сдача нормативов на воде	Внутренние	участники
	«Осенний марафон»	Учрежденч.	Организаторы, участники
	Отборочные соревнования по плаванию	Учрежденч.	участники
ноябрь	«Веселые старты» спортивно-развлекательное мероприятие	Внутренние	участники
	конкурсы на воде «Вместе с семьей- спортивно-развлекательное мероприятие»	Учрежденч.	Организаторы, участники
	«День спиниста»	Учрежденч.	Организаторы, участники
	Зональные соревнования по плаванию	Зональные	Организаторы, участники
декабрь	Финальные соревнования по плаванию	Областные	Организаторы, участники
	Посещение кинотеатра	Внутренние	участники
	Индивидуальная беседа с родителями	Внутренние	Организаторы, участники
	«Новогодние старты»	Внутренние	участники
январь	«День дельфиниста»	Внутренние	Организаторы, участники
	Соревнования среди семейных команд	муниципальн	Организаторы, участники
	«Рождественская Эстафета»	Внутренние	участники
февраль	Областные открытые соревнования по плаванию, посвященные памяти Плотниковой М В	областные	Организаторы, участники
	Кубок по плаванию ПДО	областные	Организаторы, участники
	«Водное поло» среди мальчиков, посвященные Дню Защитника Отечества	Внутренние	участники
март	«Праздничная эстафета» посвященная международному женскому дню	Внутренние	участники
	Кубок по плаванию ПДО	областные	Организаторы, участники

	Областные открытые соревнования по плаванию, посвященные памяти Плотниковой М В	областные	Организаторы, участники
	«День брассиста»	Внутренние	участники
апрель	«День смеха на воде» спортивно-развлекательное мероприятие	Внутренние	участники
	Соревнования, посвященные Дню космонавтики	Учрежденч.	Организаторы, участники
	Кубок по плаванию ПДО	областные	Организаторы, участники
май	Соревнования, посвященные Дню Победы	Учрежденч.	Организаторы, участники
	Контрольно-переводные соревнования	внутренние	участники
	Участие в областных соревнованиях	По календарному плану	Организаторы, участники
	Кубок по плаванию ПДО	областные	Организаторы, участники

Календарно-тематическое планирование для групп 4 года обучения

месяц	№ зан	тема занятия	количество часов			примечание
			теория	практика	всего	
Сентябрь	1	Вводное занятие. Беговые упражнения на стадионе. Развитие силовых качеств.	1	1	2	
	2	Упражнение на развитие координации движения. Комплексное плавание.		2	2	
	3	Развитие выносливости (30 минутное плавание).		1	1	
	4	Развитие скоростной выносливости. Работа в парах. Проплывание коротких дистанций.		2	2	
	5	Упражнения на развитие брюшного пресса и плечевого пояса. Комплексное плавание.		2	2	
	6	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Плавание: работа рук дельфином, брассом.		2	2	
	7	Комплексное плавание с различными вариантами дыхания.		2	2	
	8	Упражнения для укрепления мышц спины. Плавание с использованием лопаток и ласт.		1	1	
	9	Упражнения на растяжку. Плавание. Развитие силовых качеств: проплывание дистанций с утяжелителем; в парах. Повороты.		2	2	
	10	Укрепление мышц плечевого		2	2	

		пояса. Плавание длинных дистанций (до 1000 м). Старты, повороты.				
	11	Развитие быстроты. Плавание: отрезки в режиме, комплексное плавание.		2	2	
	12	Развитие силы и выносливости. Имитация движения рук в плавании дельфином и кролем на груди. Плавательные движения с использованием лопаток.	1	1	2	
	13	Упражнения для развития силы и выносливости. Плавательные упражнения для закрепления техники работы рук и ног при плавании кролем на груди.		1	1	
	14	Упражнения для развития ловкости. Плавание. Упражнения для закрепления техники работы рук и ног при плавании кролем на спине. Повороты.		2	2	
	15	Упражнения для развития ловкости. Упражнения для закрепления техники работы рук и ног при плавании брассом. Повороты.		2	2	
	16	Развитие ловкости. Упражнения для закрепления техники работы рук и ног при плавании баттерфляем. Повороты.		2	2	
	17	Развитие скоростно-силовых качеств. Плавание кролем на груди, короткие дистанции с ускорением.		2	2	
	18	Старты, повороты, финиш, скольжение. Свободное плавание.		1	1	
	19	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника комплексного плавания. Повороты, комплексное плавание.		2	2	
	20	Развитие ловкости. Плавательные упражнения с использованием ласт, лопаток, мячей.		2	2	
	21	Комплексное совершенствование движений ногами с доской и без.		2	2	
	22	Комплексное совершенствование движений руками с колобашкой.		2	2	

Октябрь	23	Упражнение на растяжку. Игры на воде.		1	1	
	24	Упражнение на развитие скорости. Проплывание коротких отрезков комплексным плаванием.		2	2	
	25	Упражнения на развитие силы и выносливости. Плавание: короткие дистанции в режиме.		2	2	

26	Развитие скоростно-силовых качеств. Работа в парах. Плавание с утяжелителем, развитие общей выносливости.		2	2	
27	Развитие скоростно-силовых качеств. Проплывание дистанций до 300 м в умеренном темпе.		2	2	
28	Свободное плавание (основ+допол).		1	1	
29	Упражнение для развития ловкости. Плавание «горка». Повороты. Питание пловца.	1	1	2	
30	Развитие силовых качеств. Плавание: баттерфляй+брасс. Закрепление техники положения головы и тела.		2	2	
31	Плавание на выносливость. Повторное проплытие отрезков 250м.		2	2	
32	Развитие гибкости. Плавание: работа ног, рук с использованием колобашек.		2	2	
33	Проплывание 200 м на время.		1	1	Контрольн й срез.
34	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Плавание: проплывание средних дистанций с ускорением.		2	2	
35	Упражнения для развития ловкости. Плавание: отрезки до 400 м. Финиш и повороты.		2	2	
36	Развитие быстроты. Плавание: «горка», «догонялки». Старты.		2	2	
37	Упражнения на координацию движения. Плавание: длинные дистанции до 1000 м.		2	2	
38	Эстафета. Игры на воде.		1	1	
39	Упражнения для укрепления мышц спины. Плавание: упражнения в режиме, комплексное плавание.		2	2	
40	Укрепление брюшного пресса и ног. Плавание: упражнения для закрепления техники плавания кролем на груди и на спине с ластами и без. Отрезки до 200-300 м.		2	2	
41	Укрепление брюшного пресса и ног. Плавание: упражнения для закрепления техники комплексного плавания. Отрезки до 200 м.		2	2	
42	Совершенствование движений рук кроль. Акцент на мощный гребок.		2	2	
43	Свободное плавание. Старты,		1	1	

		повороты, финиш.				
Ноябрь	44	Развитие гибкости. Плавание: закрепление техники плавания баттерфляем, брассом.		2	2	
	45	Развитие гибкости. Плавание: закрепление техники плавания кролем на спине и кролем на груди.		2	2	
	46	Упражнение на координацию движений. Комплексное плавание с использованием досок, колобашек, лопаток, ласт.		2	2	
	47	Проплывание дистанций 50 м вольный стиль и комплексное плавание на время. Теория: правила проведения соревнований.	1	1	2	
	48	Эстафеты на воде с ластами, досками.		1	1	
	49	Развитие силовых качеств. Плавание: 20х50 м, работа ног комплексным плаванием.		2	2	
	50	Развитие силовых качеств. Плавание: 20х50 м, работа рук комплексным плаванием.		2	2	
	51	Развитие координации движений, развитие выносливости. Плавание: до 400 м, развитие силовой выносливости.		2	2	
	52	Развитие скоростной выносливости. Беговые упражнения. Часовое плавание (комплексное плавание).		2	2	
	53	Проплывание дистанций комплексным плаванием и 50 м вольный стиль на время.		1	1	
	54	Развитие скоростной выносливости. Плавание: проплывание до 600 м, работа с «парашютами».		2	2	
	55	Развитие скоростной выносливости. Плавание: проплывание до 1200 м. с ускорением после поворотов.	1	1	2	
	56	Упражнение на развитие координации движения. Техника плавания кролем на груди. Отработка финиша.		2	2	
	57	Развитие выносливости. Проплывание в течение одного часа комплексным плаванием в среднем темпе.		2	2	
	58	Проплывание дистанций 200 м. основным стилем на время.		1	1	Контрольный срез
	59	Упражнения для развития ловкости. Работа в парах в воде.		2	2	

		Отработка финиша баттерфляем.				
	60	Упражнения для развития ловкости. Отработка финиша кролем на спине.		2	2	
	61	Упражнение для развития силы и выносливости. Проплавание длинных дистанций до 1200 м.		2	2	
	62	Укрепление мышц брюшного пресса и ног. Комплексное плавание. Техника работы ног комплексного плавания.		2	2	
	63	Проплавание дистанций на время: 50 м, 100 м основным стилем.		1	1	Контрольный срез
	64	Упражнение на координацию движения. Проплавание коротких дистанций в режиме кролем на груди.		2	2	
	65	Упражнение на координацию движения. Проплавание коротких дистанций до 50 м кролем на груди. Старты.		2	2	

Декабрь	66	Упражнение на развитие быстроты. Техника плавания кролем на груди. Проплавание отрезков до 300 м.		2	2	
	67	Упражнение на развитие быстроты. Проплавание кролем на груди в полной координации отрезков до 25 м и 50 м.		2	2	
	68	Проплавание отрезков от 25 м до 75 м с ускорением.		1	1	
	69	Развитие силовых качеств. Плавание кролем на груди и на спине с использованием «парашютов». Прыжки, повороты.		2	2	
	70	Развитие силовых качеств. Плавание кролем на груди и на спине с использованием «парашютов». Финиш и скольжение.	1	1	2	
	71	Развитие скоростно-силовых качеств. Плавание в парах. Ускорение до 15 м.		2	2	
	72	Развитие скоростно-силовых качеств. Проплавание дистанций кролем на груди, кролем на спине, баттерфляем, брассом в режиме.		2	2	
	73	Развитие выносливости. Часовое плавание вольным стилем с использованием ласт.		1	1	
	74	Развитие силовых качеств. Проплавание дистанций с «парашютами».		2	2	
	75	Развитие силовых качеств. Проплавание отрезков до 300 м,		2	2	

		400 м кролем на груди, баттерфляем.				
	76	Развитие ловкости. Упражнение на координацию движений. Закрепление техники плавания баттерфляем и брассом.		2	2	
	77	Развитие ловкости. Проплывание дистанций вольным стилем до 500 м.		2	2	
	78	Развитие скоростно-силовых качеств. Плавание сериями с отдыхом до 2 минут.		1	1	
	79	Развитие координации движений. Техника комплексного плавания, «догонялки».		2	2	
	80	Развитие координации движений. Работа ног кролем на груди, брассом. Игры в воде.		2	2	
	81	Развитие силовых качеств. Проплывание дистанции до 400 м комплексным плаванием. Прыжки в воду.		2	2	
	82	Укрепление мышц брюшного пресса и ног. Проплывание дистанций до 800 м. Повороты. Теория: поведение пловца на соревнованиях.	1	1	2	
	83	Укрепление мышц плечевого пояса и упражнения на растяжку. Проплывание всеми стилями по 7 минут.		1	1	
	84	Укрепление мышц плечевого пояса и упражнения на растяжку. Закрепление техники плавания брассом. Работа рук брассом с использованием колобашек.		2	2	
	85	Упражнение на координацию движений. Закрепление техники плавания брассом. Работа ног брассом. Финиш.		2	2	
	86	Укрепление мышц плечевого пояса. Закрепление техники плавания брассом. Проплывание дистанций в полной координации брассом.		2	2	
	87	Развитие быстроты. Эстафеты по 25 м. Прыжки в воду. Финиш.		2	2	
Январь	88	Упражнение для развития силы. Проплывание отрезков в режиме кролем на груди, кролем на спине.		2	2	
	89	Упражнение для развития силы. Проплывание до 1200 м с ускорением. Повороты. Комплексное плавание.		2	2	
	90	Общеразвивающие упражнения.	1	1	2	

		Техника работы рук кролем на груди и кролем на спине. Старты кролем на спине, повороты кролем на спине.				
	91	Проплывание дистанции 1500 м вольным стилем в полной координации в ластах.		2	2	
	92	Развитие скоростно-силовых качеств. Плавательные упражнения с использованием «парашютов», колобашек, ласт, лопаток.		2	2	
	93	Упражнения для развития выносливости. «Часовое плавание» (основ+дополн)		2	2	
	94	Упражнение для развития брюшного пресса и ног. Закрепление техники работы ног; на ускорение в комплексном плавании.		2	2	
	95	Упражнение на координацию движений. Проплывание отрезков до 12 м после старта под водой.		2	2	
	96	Упражнение на координацию движений. Работа с колобашками в ластах.		1	1	
	97	Упражнение на развитие силы. Работа с «парашютами».		2	2	
	98	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. Работа в режиме. Отрезки до 100 м комплексным плаванием.		2	2	
	99	Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения на суше. Развитие выносливости.	1	1	2	
	100	Упражнения для развития координации движений. Техника комплексного плавания.		2	2	
	101	Упражнения на развитие плечевого пояса. Проплывание до 45 минут (осн+доп).		1	1	
	102	Упражнения на развитие силы. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Проплывание с ускорением. Игры в воде.		2	2	
	103	Упражнения на развитие силы. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Проплывание с ускорением. Прыжки в воду.		2	2	
	104	Упражнения на развитие скоростной выносливости. Работа рук кролем на груди, кролем на спине.		2	2	
	105	Укрепление мышц плечевого		2	2	

		пояса. Совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине. Прыжки в воду, игры.				
	106	Техника плавания кролем на груди и кролем на спине. Старты.		1	1	
	107	Развитие скоростной выносливости. Работа в парах «догонялки». Плавание в полной координации кролем на груди и кролем на спине.		2	2	
Февраль	108	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитационные движения рук на суше. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Проплавание серий до 400 м.	1	1	2	
	109	Упражнение для развития ловкости. Упражнения на растяжку. Работа рук кролем на груди с использованием колобашки. Проплавание отрезков до 100 м.		2	2	
	110	Упражнение для развития ловкости. Упражнения на растяжку. Работа рук кролем на груди и кролем на спине с использованием колобашки. Проплавание серий по 50 м.		2	2	
	111	Проплавание кролем на груди и кролем на спине в полной координации в течение 45 минут.		1	1	
	112	Укрепление мышц брюшного пресса и ног. Техника работы ног кролем на груди и кролем на спине. Проплавание отрезков до 100 м.		2	2	
	113	Укрепление мышц брюшного пресса и ног. Техника работы ног кролем на груди и кролем на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (теория).	1	1	2	
	114	Упражнение на растяжку. Работа кролем на груди и кролем на спине в полной координации, отрезки до 200 м.		2	2	
	115	Упражнение для развития гибкости. Совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине в полную координацию до 300 м.		2	2	
	116	Проплавание дистанции кролем на груди 100 м на время и комплексным плаванием 100 м на время.		1	1	Контрольный срез
	117	Упражнение для развития		2	2	

		быстроты и на растяжку. Техника работы ног брассом и баттерфляем. Проплавание отрезков до 250 м.				
	118	Упражнения на растяжку. Совершенствование работы ног брассом и баттерфляем. Проплавание отрезков до 75 м с ускорением.		2	2	
	119	Упражнения на координацию движений. Техника работы рук брассом и баттерфляем. Проплавание отрезков до 50 м.		2	2	
	120	Развитие скоростно-силовых качеств. Теория (повороты). Плавание: согласование работы рук кролем на груди с дыханием.	1	1	2	
	121	Укрепление мышц брюшного пресса и ног. Проплавание 50 м и 100 м на спине на время.		1	1	Контрольный срез.
	122	Упражнения для развития силы и выносливости. Проплавание в полной координации баттерфляем и брассом до 300 м, 400 м.		2	2	
	123	Упражнения для развития гибкости. Плавание баттерфляем, брассом отрезков до 75 м.		2	2	
	124	Упражнения на растяжку. Плавание в режиме по 50 м баттерфляем.		2	2	
	125	Упражнения на растяжку. Плавание в режиме по 50 м брассом. Финиш, повороты, старты.		1	1	

месяц	№ зан	тема занятия	количество часов			примечание
			теория	практика	всего	
Март	126	Упражнение на развитие быстроты. Проплавание кролем на груди в полной координации отрезков до 25 м и 50 м. Теория: что такое финиш на дистанции.	1	1	2	
	127	Развитие силовых качеств. Проплавание дистанции 2 км основным стилем без остановки со скоростными поворотами.		2	2	
	128	Упражнение на развитие быстроты. Техника плавания кролем на груди. Проплавание отрезков до 400 м.		2	2	
	129	Проплавание отрезков от 25 м до 75 м с ускорением.		2	2	
	130	Развитие скоростно-силовых качеств. Плавание в парах. Ускорение до 15 м.		1	1	
	131	Развитие скоростно-силовых		2	2	

		качеств. Проплавание дистанций кролем на груди, кролем на спине, баттерфляем, брассом в режиме.				
	132	Развитие силовых качеств. Проплавание дистанций с «парашютами».		2	2	
	133	Развитие силовых качеств. Проплавание отрезков до 300 м, 400 м кролем на груди, баттерфляем.		2	2	
	134	Развитие ловкости. Упражнение на координацию движений. Закрепление техники плавания баттерфляем и брассом.		2	2	
	135	Развитие ловкости. Проплавание дистанций вольным стилем до 500 м.		1	1	
	136	Развитие скоростно-силовых качеств. Плавание сериями с отдыхом до 2 минут.		2	2	
	137	Развитие координации движений. Работа ног кролем на груди, брассом. Игры в воде.		2	2	
	138	Развитие выносливости. Укрепление мышц брюшного пресса и ног. Проплавание дистанции до 400 м комплексным плаванием. Прыжки в воду.		2	2	
	139	Укрепление мышц брюшного пресса и ног. Проплавание дистанций до 1000 м. Повороты. Теория: правила выполнения стартов и поворотов.	1	1	2	
	140	Укрепление мышц плечевого пояса и упражнения на растяжку. Проплавание всеми стилями по 7 минут.		1	1	
	141	Упражнение на координацию движений. Закрепление техники плавания брассом. Работа ног брассом. Финиш.		2	2	
	142	Укрепление мышц плечевого пояса. Закрепление техники плавания брассом. Проплавание дистанций в полной координации брассом.		2	2	
	143	Развитие быстроты. Эстафеты по 25 м. Прыжки в воду. Финиш. Теория: как правильно финишировать.	1	1	2	
Апрель	144	Упражнение на растяжку. Игры на воде. Финиш, старт, повороты.		2	2	
	145	Упражнение на развитие скорости. Проплавание коротких отрезков комплексным плаванием.		1	1	

	146	Упражнения на развитие силы и выносливости. Плавание: короткие дистанции в режиме.		2	2	
	147	Развитие скоростно-силовых качеств. Проплывание дистанций до 300 м в умеренном темпе. Закрепление положения головы и тела в баттерфляе.		2	2	
	148	Свободное плавание (основ+допол).		2	2	
	149	Развитие силовых качеств. Плавание: баттерфляй+брасс. Закрепление техники положения головы и тела.		2	2	
	150	Развитие силовых качеств. Проплывание дистанций до 400 м, закрепление положения тела и головы в брассе.		1	1	
	151	Развитие гибкости. Плавание: работа ног, рук с использованием колобашек. Закрепление положения тела и головы в кроле на груди.		2	2	
	152	Проплывание 800 м на время.		2	2	Контрольный срез.
	153	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Плавание: проплывание средних дистанций с ускорением.		2	2	
	154	Упражнения для развития ловкости. Плавание: отрезки до 400 м. Финиш и повороты.		2	2	
	155	Развитие быстроты. Плавание: «горка», «догонялки». Старты.		1	1	
	156	Упражнения на координацию движения. Плавание: длинные дистанции до 1500 м.		2	2	
	157	Водное поло. Игра на воде.		2	2	
	158	Упражнения для укрепления мышц спины. Плавание: упражнения в режиме, комплексное плавание.		2	2	
	159	Укрепление брюшного пресса и ног. Закрепление положения тела и головы в кроле на спине – теория+практика. Отрезки до 200-300 м.	1	1	2	
	160	Укрепление брюшного пресса и ног. Плавание: упражнения для закрепления техники комплексного плавания. Отрезки до 200 м.		1	1	
	161	Свободное плавание. Повороты, финиш, толчок.		2	2	
Май	162	Развитие гибкости. Плавание:		2	2	

		закрепление техники плавания баттерфляем, брассом.				
163		Развитие гибкости. Плавание: закрепление техники плавания кролем на спине и кролем на груди.		2	2	
164		Проплывание дистанций 50 м вольный стиль и комплексное плавание на время. Теория: правила проведения соревнований.	1	1	2	
165		Эстафеты на воде с ластами, досками, мячами, в одежде.		1	1	
166		Развитие силовых качеств. Плавание: 40х25 м, работа ног комплексным плаванием.		2	2	
167		Развитие силовых качеств. Плавание: 40х25 м, работа рук комплексным плаванием.		2	2	
168		Развитие координации движений, развитие выносливости. Плавание: до 400 м, развитие силовой выносливости.		2	2	
169		Проплывание дистанций 200 м комплексным плаванием и 50 м вольный стиль на время.		1	1	Контрольный срез
170		Развитие скоростной выносливости. Беговые упражнения. Часовое плавание (комплексное плавание).		2	2	
171		Развитие скоростной выносливости. Плавание: проплывание до 800 м, работа с «парашютами».		2	2	
172		Развитие скоростной выносливости. Плавание: проплывание до 1500 м. с ускорением после поворотов.		2	2	
173		Упражнение на развитие координации движения. Техника плавания кролем на груди. Отработка финиша. Плавание каждым стилем в течение 12 мин в среднем темпе.		2	2	
174		Проплывание в течение одного часа комплексным плаванием в среднем темпе.		1	1	
175		Укрепление мышц брюшного пресса и ног. Комплексное плавание. Техника работы ног комплексного плавания.		2	2	
176		Упражнения для развития ловкости. Работа в парах в воде. Отработка финиша дельфином.		2	2	
177		Упражнение для развития силы и выносливости. Проплывание длинных дистанций до 1200 м.		2	2	

	178	Проплывание дистанций 200 м. основным стилем на время.		2	2	Контрольный срез
	179	Развитие скоростно-силовых качеств. Проплывание отрезков 25 м, 50 м, 75 м, 100 м, 150 м с ускорением после поворотов и на финише.		1	1	
	180	Упражнение на координацию движения. Проплывание коротких дистанций в режиме кролем на груди. Теоретические сведения о технике безопасности в открытых водоемах.		2	2	
		всего	20	304	324	

Приложение №1

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольно – переводные нормативы по уровням обучения (мальчики)

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общая физическая подготовка					
Прыжок в длину с места; см	145	160	180	185	190
Подтягивание на перекладине, раз	-	3	5	7	8
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4.00	4.80	7.00	8.50	-
Челночный бег 3x10 м; с	9.6	9.4	9.2	8.9	8.6
Специальная физическая подготовка					
Статистическая сила при имитации гребка	-	-	18	23	27

на суше; кг					
Наклон в перед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата), см	70	60	55	50	50
Технико – тактическая подготовка					
Длина скольжения; м	6	7	8	9	10
Время скольжения 9м, с	-	-	7.6	7.3	7.0
Техника плавания стартов и поворотов	+	+	+	+	+
100 м комплексным	-	+	+	+	+
100 м основным	-	+	+	+	+
Спортивный разряд на избранной дистанции	3-2 юношеский	2-1 юношеский	1 юн.-3 спортивный	3-2 спортивный	2 спортивный

Контрольно-переводные нормативы по уровням обучения (девочки)

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общая физическая подготовка					
Прыжок в длину с места, см	130	145	160	170	170
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	5	8	10	12	12
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	3.5	4.3	5.5	6.5	6.5
Челночный бег 3х10, с	10.1	9.9	9.7	9.5	9.5
Специальная физическая подготовка					
Статистическая сила при имитации гребка на суше; кг	-	-	16	17	18
Наклон в перед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата), см	70	60	55	55	50
Технико – тактическая подготовка					
Длина скольжения, м	6	7	8	9	9
Время скольжения 9 м, с	-	-	8.6	8.3	8.3
Техника плавания стартов и поворотов	+	+	+	+	+
Спортивные результаты					
100 м комплексным	-	+	+	+	+
100 м основным	-	+	+	+	+
Спортивный разряд на избранной дистанции	3-2 юношеский	2-1 юношеский	1 юн.-3 спортивный	3-2 спортивный	2 спортивный

Примечание: + - норматив считается выполненным при улучшении показателей.

