


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
"Центр спорта и образования «Самбо – 70»
Департамента спорта и туризма города Москвы

«РАССМОТРЕНО»


Руководитель кафедры
художественно-эстетического
и физкультурно-
оздоровительного направления

 /Сейтаблаева М.А./
подпись

Протокол № 1
от « 30 » августа 2018 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УР
ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70»

 /Лебедева С.В./
подпись

«31» августа 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70»

 /Лайшев Р.А./
подпись

Приказ № 229 от
«03» сентября 2018 г.

**«Физическая культура. Час двигательной активности»
Плавание**

СОСТАВИТЕЛЬ:

Сейтаблаева Марина Анатольевна

КВАЛИФИКАЦИОННАЯ

Первая

КАТЕГОРИЯ

КЛАСС

1-4

СРОК ИСПОЛНЕНИЯ

Бессрочный

Москва 2018

Рабочая программа «**Физическая культура. Час двигательной активности**», на основе вида спорта – плавание, разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования, требованиями основной образовательной программы НОО, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденного приказом Минспорта России от 19 января 2018 г. №41. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Исходными документами для составления рабочей программы явились:

1. Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 года №373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС начального общего образования», ред. от 18.12.2012 №1060;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 № 1015 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 ноября 2010 г. №1241 «Изменения, которые вносятся в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года №373»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 сентября 2011 г. №2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года №373»;
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 года N 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";
7. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 18 мая 2015 г. № 507 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009г. № 373»;
8. Приказ Министерства образования Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный от 6 октября 2009 г. №373» от 31 декабря 2015 г. № 1576;
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 января 2016 г. № 38 «О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования,

утверждённый Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253»;

11. Постановление Главного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях";

12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2015 года №81 «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»;

13. Федеральный стандарт спортивной подготовки (приказ Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.13г); Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 №ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры» с Приложением №1, №2;

14. Примерные основные образовательные программы начального общего, основного общего образования (в соответствии со ст. 14 п.5 Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»);

15. Устав ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70» Москомспорта, утвержденный 20 марта 2017 г.;

16. Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70» Москомспорта, утвержденная 01 сентября 2012 г. руководителем ОУ;

17. Примерные программы начального общего образования. В 2 ч. Ч.1. – 2 –е изд. М: Просвещение, 2009. – 317с. - (Стандарты второго поколения);

18. Примерные программы начального общего образования. В 2 ч. Ч.2. – 2 –е изд. М: Просвещение, 2009. – 232с. - (Стандарты второго поколения).

19. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа **"Физическая культура. Час двигательной активности (плавание)"**, составленная на основе программы спортивной подготовки по плаванию для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта плавание;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья юных спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта плавание;
- получение спортсменами знаний в области плавания, освоение правил вида спорта, изучение истории плавания, опыта мастеров прошлых лет;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей.

Количество часов программы их место в учебном плане.

Программа «Физическая культура. Час двигательной активности. Плавание.» входит в образовательную область "Физическая культура". Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год.

Данный курс, реализуется как третий час физкультуры и проводится в как в бассейне, так и в тренировочных залах.

Характеристика плавания как вида спорта

Плавание – один из древнейших видов спорта. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Умение плавать необходимо в жизни, этот навык необходим человеку в самых разнообразных ситуациях. Плавание - циклический вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Плавание – один из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связанный с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Спортивное плавание – олимпийский вид спорта, в котором целью является как можно более быстрое покрытие определённого расстояния, не нарушая при этом техники способа плавания, который используется.

Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в спортивных и образовательных школах. Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

Особенно велико оздоровляющее укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют мышечный корсет, способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Нормативная часть

В группу 1 класса (начальной подготовки) зачисляются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием,
- формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическому занятием спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимыми навыками плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Предметное содержание

Содержание и планирование занятий 1класса.

Содержание практических занятий

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.

Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине.

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

Тренировочные 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.

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. Проплавание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторнопроплавание 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).

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.

Планирование занятий

За основу планирования первого этапа начальной спортивной подготовки берется 33 часовая программа занятий. Первый этап начальной спортивной подготовки условно разбит на три ступени. Первая ступень (занятия 1-12) составляют подготовительные упражнения в воде, в том числе элементарные гребковые движения руками и ногами в скольжении, тренировочные прыжки в воду, общеразвивающие физические упражнения на суше. Вторая ступень (занятия 13-26) отводится, главным образом, изучению техники плавания кролем на груди и на спине. Третья ступень (занятия 27-33) посвящена совершенствованию навыка плавания способами кроль на груди и на спине, изучению техники выполнения старта с низкого бортика или тумбочки и простых поворотов.

Контрольные испытания проводятся после 33 часов подготовки.

Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам, на дистанции 25 метров со старта. Пловцы независимо от избранного способа плавания выполняют старт с тумбочки; в заплывах на спине они после скольжения на груди и выхода на поверхность переворачиваются на спину и преодолевают дистанцию на спине. Во время контрольных испытаний оценивается техника плавания и умение выполнять старт с тумбочки

Содержание и планирование занятий 2-4 класса.

Содержание практических занятий

Разносторонняя плавательная подготовка.

Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухстороннем дыхании, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с отдельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с отдельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

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.

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.

Игры и развлечения на воде, тренировочные прыжки: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета», элементы водного пола; элементы синхронного плавания.

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: 4x25 со старта различными способами, 4-6x50м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50м каждым способом и др., эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

Общая физическая подготовка

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м.

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднятие и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения, лежа на груди, поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении, поднимание прямых ног вверх; из положения, лежа на спине, поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног, с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом: движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др. Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения, лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Бой петуха», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, ручной мяч и др.

Примерное распределение программного материала

№	Разделы и темы	Изучение материала			
		класс			
		1	2	3	4
	Теоретическая подготовка				
1.	Правила поведения и нормы безопасности при проведении занятий по плаванию	+	+	+	+
2.	Значение занятий плаванием и их влияние на организм	+	+	+	+

	занимающихся				
3.	Сведения о своем организме, уровнях развития физических и плавательных качеств	+	+	+	+
4.	Личная гигиена, гигиена до, во время и после занятий; способы закаливания, режим дня	+	+	+	+
5.	Простейшие сведения из истории плавания			+	+
6.	Способы плавания, их особенности; старты, повороты при плавании разными способами	+	+	+	+
7.	Правила безопасности на воде: при плавании в открытых водоемах, катании на лодках, передвижении по льду и др.	+	+	+	+
8.	Простейшие способы транспортировки пострадавшего на воде			+	+
9.	Требования и контрольные нормативы, которые должны выполнять занимающиеся во время и после прохождения программы обучения	+	+	+	+
	Умения и навыки				
1.	Упражнения на суше: - общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств	+	+	+	+
	- специальные, имитационные плавательные упражнения для освоения движений руками, ногами различными способами плавания с вариантами дыхания	+	+	+	+
	упражнения с отягощениями, акробатические упражнения		+	+	+
	подвижные и спортивные игры	+	+	+	+
2.	Упражнения для освоения с водой: - «медуза», «поплавок», «звездочка» на груди и на спине «стрела» скольжения на груди и на спине, «торпеда»	+			
	- кувырки вперед, назад, на месте и с продвижением	+	+		
	- игры в воде	+	+	+	+
3.	Упражнения в воде:				
	- плавание по элементам с движением руками, ногами всеми спортивными способами при различных вариантах дыхания	+	+	+	+
	- плавание с согласованием движений руками, ногами, дыхания облегченными способами	+	+	+	+
	- плавание с согласованием движений руками, ногами, дыханием спортивными способами	+	+	+	+
	Упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей. Быстроты реакции на стартовый сигнал		+	+	+
	Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов		+	+	+
	выполнение отдельных элементов прикладного плавания:		+	+	+
	спады в воду	+			
	прыжки в воду, стартовые прыжки				
	повороты при плавании на груди и на спине	+			
	ныряние в длину и глубину				
	игры и эстафеты				
	Контрольные занятия	1	2	2	2

После каждого года для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, учащиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

В течение года на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой учащиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки группы 1 класса

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

Нормативы этапного контроля

Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	1 год	2 год	3-4 год	1 год	2 год	3-4 год
Бросок набивного мяча (1 кг), не менее	3,8 м	3,9 м	3,9 м	3,3 м	3,4 м	3,4 м
Челночный бег 3x10 м, не более	10,0 с	9,8 с	9,6 с	10,5 с	10,3 с	10,1 с
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+	+	+	+	+
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+	+
Обязательная техническая программа, проплыть дистанцию технически правильно, выполнить старт, повороты (при комплексном плавании)	25 м. в/ст, 25 м. н/сп.	100 м. компл. плавание		25 м. в/ст, 25 м. н/сп.	100 м. компл. плавание	

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования.

Для определения уровня общей физической подготовленности пловцов используются следующие упражнения:

- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- наклон вперед, стоя на возвышении, см. (оценка гибкости).

Для определения уровня специальной физической подготовленности используются следующие упражнения:

- бросок набивного мяча (1 кг.), см. (оценка скоростно-силовых качеств);

-выкрут прямых рук вперёд–назад, см.(оценка гибкости).

Челночный бег 3х10м.

Оборудование: секундомер, ровная дорожка длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50х50х100мм. на расстоянии 10 см друг от друга.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с

Наклон вперёд, стоя на возвышении

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Бросок набивного мяча

Оборудование: набивной мяч (вес 1 кг.), мел, измерительная лента.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Учащийся встаёт у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперёд из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Оценка результата. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

Выкрут прямых рук вперёд–назад.

Оборудование: гимнастическая палка, сантиметровая лента (рулетка)

Испытуемый выполняет выкрут прямых рук вперёд–назад, держав в руках гимнастическую палку. Даются три попытки, лучший результат фиксируется в протокол.

Оценка результата. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

Техническая (плавательная) подготовленность:

Обтекаемость (длина скольжения)

Оборудование: сантиметровая лента (рулетка)

Испытуемый по команде отталкивается двумя ногами от бортика и в положении «Стрелочка» скользит по воде до полной остановки. Расстояние фиксируется от бортика до кончиков пальцев рук. Дается одна попытка, результат измеряется в метрах.

Техника плавания оценивается визуально на заданной дистанции.

Требования к спортивному инвентарю и оборудованию.

Для проведения занятий спортивной школой используется в своей работе собственная материально-техническая база включающая:

- бассейн;
- тренажерный зал;
- спортивный зал;
- раздевалки, душевые;
- методические классы;
- медицинский кабинет.

Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников

1. Булгакова Н.Ж. Плавание М.: Физкультура и спорт, 2009. – 400с
2. Настольная книга тренера. Озолин Н.Г.- М.: Астрель, 2010.
3. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006- 216с
4. Викулов А.Д. Плавание. Владос-пресс, 2003г.
5. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000г.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003г.
7. Рубен Гузман Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, ООО «Попурри» г. Минск, 2013.
8. Йен Маклауд Анатомия ПЛАВАНИЯ, ООО «Попурри» г. Минск, 2011.
9. ПЛАВАНИЕ, книга-тренер, Москва, ООО «Издательство» Эксмо», 2013

Список Интернет-ресурсов:

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