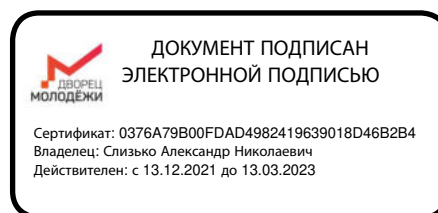


**Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение  
Свердловской области «Дворец молодёжи»  
Детский центр здоровья и спорта**

Принята на заседании  
научно-методического совета  
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»  
Протокол № 5 от 26.05.2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор ГАНОУ СО «Дворец  
молодёжи»  
\_\_\_\_\_ А.Н. Слизько  
Приказ № 551-д от 27.05.2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Плавание (совершенствование техники плавания)»**

Возраст учащихся: 8-17 лет  
Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:**  
Дмитриева Г.Л.,  
тренер-преподаватель  
Лысенкова Э.В.  
тренер-преподаватель

г. Екатеринбург, 2021 г.

## **Комплекс основных характеристик программы**

### **1. Пояснительная записка**

Программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной программы «Плавание» для детей 8-17 лет разработанная тренерами-преподавателями «Детского центра здоровья и спорта» ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» Дмитриевой Г.Л., Лысенковой Э.В.

В процессе разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Плавание (совершенствование техники плавания)» были изучены нормативно-правовые основы деятельности спортивных школ и отделений в системе Министерства образования Российской Федерации, данные научных исследований в области теории и методики плавания, а так же использованы результаты обобщения многолетнего опыта тренеров-преподавателей «Дворца молодёжи».

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

В процессе обучения применяются комплексы упражнений для совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов, используется дополнительное оборудование. Дети обучаются плаванию под водой, в ластах, что способствует развитию физических качеств (сила, гибкость, выносливость, быстрота и ловкость), памяти, мышления.

Отличительной особенностью программы является применение в учебно-воспитательном процессе методов, направленных на повышение уровня физического и психологического развития детей, совершенствования техники плавания с учетом возрастных физиологических особенностей детей и уровнем плавательной подготовленности.

Программа ориентирована на детей 8-17 лет, которые владеют навыками плавания. К занятиям допускаются все желающие, имеющие допуск врача. Группы, смешанные не более 15 человек.

Программа составлена с учетом возрастных физических и психических особенностей обучающихся.

В период 8-17 лет наиболее целесообразно сделать акцент на устранение технических ошибок в спортивных стилях плавания, максимальный оздоровительный эффект. Возрастной период с 8 до 17 лет наиболее благоприятен для овладения спортивными способами плавания. В этом возрасте целесообразно одновременное обучение всеми способами спортивного плавания. Такой подход обеспечивает эффективное совершенствование техники плавания, способствует повышению интереса к занятиям.

В процессе занятий наиболее действенны средства, интенсивно воздействующие на увеличение таких показателей, как скорость и

выносливость. Уделяется больше внимания совершенствованию техники плавания.

Возраст от 8 до 13 лет является наиболее благоприятным периодом для улучшения целого ряда показателей техники плавания. Рекомендуются средства, направленные на увеличение скорости плавания, совершенствование чувства воды при гребке. В процессе занятий уделяется внимание совершенствованию элементов и устранению ошибок в их выполнении.

В возрасте от 13 до 17 лет дети способны анализировать задания и качество их выполнения. В этот возрастной период необходимо добиваться «идеальной» формы движений.

Программа рассчитана на 72 часа. Срок реализации программы 1 год с сентября по май.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 мин.

Форма организации деятельности обучающихся на занятиях – групповая (по подгруппам).

Виды занятий:

- беседа (рассказ о правилах поведения, личной гигиене, правилах пользования инвентарем и технике плавания)
- практическое занятие (тренировочные упражнения, направленные на развитие физических качеств, совершенствование техники плавания и т.п.);
- соревнования;
- открытое занятие.

## **2. Цель и задачи программы**

Цели программы: укрепление здоровья, физическое и психологическое развитие детей посредством плавания; совершенствование техники плавания.

Задачи программы:

- формирование здорового образа жизни;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, физической культуре;
- укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие координационных и кондиционных (выносливости) способностей;
- развитие качеств и черт личности: организованность, дисциплинированность, внимательность, доброжелательность, взаимопомощь, честность, решительность и упорство;
- закрепление теоретических знаний в области личной гигиены и самоконтроля;
- развитие навыков плавания спортивными стилями.

### 3. Содержание программы

#### Учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	всего	
1	Теоретическая подготовка. Введение.	2		2	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	2	20	22	Выполнение контрольных упражнений
3	Специальная физическая подготовка	2	16	18	Выполнение контрольных упражнений; соревнование
4	Техническая подготовка		14	14	Выполнение контрольных упражнений
5	Тактическая подготовка		6	6	Выполнение заданий, игра
6	Психологическая подготовка		2	2	Беседа, игра
7	Восстановительные мероприятия		2	2	Игра, наблюдение
8	Проведение открытых занятий		4	4	Беседа, анкетирование, отзывы родителей
9	Соревнования		2	2	
	<b>Итого:</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	<b>72</b>	

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Введение: Инструктаж и ознакомление с инструкциями № 1-В «Инструкция о правилах безопасного поведения детей в ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» (вводный инструктаж) и № 9 «Инструкция о мерах безопасности для обучающихся при проведении занятий по плаванию» утвержденных директором ГАНОУ СО Дворец молодёжи 27.11.2020 г.:

- правила поведения в ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»;
- правила личной гигиены;
- правила поведения в бассейне, душевых и раздевалках;
- правила пользования инвентарем;
- правила пожарной безопасности в бассейне.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Влияние занятий плаванием на дыхательную, нервную и сердечнососудистую системы организма.

Практика:

*На суше:* Общеразвивающие упражнения для шеи, ног, туловища:

- повороты головы вправо, влево, вперед, назад, вокруг по часовой и против часовой стрелки;
- круговые движения туловища вправо, влево;
- наклоны вперед, назад, в стороны;
- маховые движения ногами вперед, назад, в сторону;
- отжимание, приседание.

Упражнения для повышения подвижности суставов:

- повороты тела с наибольшей амплитудой;
- круговые движения плечевых суставов вперед, назад;
- круговые движения коленных суставов во внутрь и наоборот;
- круговые движения голеностопных суставов вправо и влево, вокруг по часовой и против часовой стрелки;
- упражнение «лягушка»

Упражнения для развития координации движений:

- круговые движения руками одна вперед, другая назад;
- приседание на одной ноге.

*В воде:* плавание на руках, ногах, в координации, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, ныряние, кувырки и подвижные игры. Использование методики Т. Лафлина «Полное погружение».

Контроль выполнения упражнений ОФП (Приложение 1).

### Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Самоконтроль при выполнении тренировочных заданий. Понятия дозировки и интенсивности нагрузок.

Практика:

*На суше:* упражнения на быстроту: быстрое выполнение имитационных движений руками, быстро прыгнуть вверх и быстро присесть и т.д.

*В воде:* комплексы физических упражнений для развития выносливости силы и быстроты; использование дополнительного оборудования (доски, колобашки, лопатки, ласты). Для развития выносливости – проплывание длинных дистанций. Для развитие скорости – быстрое выполнение движений (проплывание коротких дистанций, быстрота выполнения поворотов и стартов.

#### **Упражнения для развития физических качеств у детей**

<b>Направленность упражнений</b>	<b>Упражнения</b>
Совершенствование длины шага	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Плавание с минимальным количеством гребков (в координации и при помощи рук);</li> <li>— плавание с заданным количеством гребков на длительность проплывания (в координации и при помощи рук);</li> <li>— плавание, выполняя гребки одной рукой;</li> <li>— плавание «на сцепление»;</li> <li>— плавание с акцентом на различных фазах гребка;</li> <li>— плавание в ластах с минимальным количеством гребков;</li> <li>— плавание с обгоном;</li> <li>— плавание на дальность с минимальным количеством гребков.</li> </ul>
Увеличение скорости	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Плавание с заданным количеством гребков и увеличение скорости;</li> <li>— проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью;</li> <li>— буксировка с повышенной скоростью;</li> <li>— эстафеты, игры с ускорениями.</li> </ul>
Повышение темпа движений	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Плавание с увеличением частоты гребковых движений при постоянной длине шага</li> <li>— выполнение нескольких циклов гребковых движений с максимальной частотой (чередую с равномерным плаванием);</li> <li>— плавание с нарастающей частотой гребков.</li> </ul>
Совершенствование чувства воды при гребке	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Плавание в лопатках различной формы;</li> <li>— плавание с выполнением ускоренных гребков по траектории «восьмерки» (на груди и на спине)</li> </ul>
Совершенствование силовых возможностей за счет обтекаемости	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Скольжение с различными положениями рук, головы, туловища (на груди, на спине, на боку);</li> <li>— плавание в ластах с различным положением рук;</li> <li>— плавание с различными дополнительными сопротивлениями;</li> </ul>

	— плавание с различными поддерживающими средствами.
Развитие силы тяги	— Плавание с дополнительными сопротивлениями (буксировка); — плавание с дополнительными отягощениями; — плавание в лопатках; — плавание коротких отрезков с максимальной интенсивностью (в координации).
Увеличение коэффициента координации	— Плавание кролем и на спине с различной координацией (2-х, 4-х, 6-и ударные варианты); — плавание брассом с чередованием двух гребков руками и одного толчка ногами (и наоборот); — плавание дельфин с выполнением гребков одной рукой с акцентированными ударами; — плавание в ластах и лопатках.

Контроль выполнения специальных упражнений (Приложение 2).

#### **Раздел 4. Техническая подготовка.**

Практика: Упражнения для совершенствования техники плавания.

##### Кроль на груди и на спине:

- плавание на ногах;
- плавание на одной руке (с работой ног и без работы ног);
- плавание с поочередной работой рук (с работой ног и без работы ног);
- плавание в координации;
- плавание в лопатках (с работой ног и без работы ног);
- проплывание по 50 и 100 метров без учета времени;
- плавание с задержкой дыхания (вдох через 3-5 гребков)
- плавание на скорость;
- плавание длинной дистанции;
- плавание с переворотом с груди на спину (только с работой ног и в координации);
- плавание в ластах;
- совершенствование поворотов и стартов (быстрое выполнение).
- 

##### Техника поворотов при плавании техники кроль на груди:

При приближении к поворотной стенке голова резко погружается, туловище сгибается и выполняется вращение вниз с винтом вокруг своей оси (сальто), ноги выбрасываются к стенке через верх, руки помогают вращению туловища.

##### Техника поворотов при плавании техники кроль на спине:

Начинается за 2 гребка до стенки бассейна. Первый гребок, лежа на спине, далее поворачиваясь на грудь, проносим другую руку и делаем гребок.

Совершаем кувырок (сальто) с постановкой стоп на поворотную стенку и отталкиваемся.

Брасс:

- плавание на ногах;
- плавание на руках (с использованием колобашки);
- плавание с выполнением двух толчков ногами и одного гребка руками;
- плавание в координации;
- плавание брассом под водой;
- плавание с выполнением движений руками брассом, а ногами - баттерфляем;
- плавание на скорость;
- плавание длинной дистанции;
- совершенствование поворотов и стартов (быстрое выполнение).

Баттерфляй:

- плавание на ногах;
- плавание на руках (с использованием колобашки);
- плавание с работой ног баттерфляем, а на вдох выполняется гребок руками брассом;
- плавание с выполнением гребка одной рукой, затем два удара ногами и гребок другой рукой
- плавание с чередованием гребка одной рукой с гребком двумя руками одновременно;
- скольжение на спине с работой ног баттерфляем;
- плавание в координации;
- плавание баттерфляем под водой;
- плавание на скорость;
- плавание в ластах;
- совершенствование поворотов и стартов (быстрое выполнение).

Техника поворотов при плавании техники баттерфляй и брасс:

Обе руки касаются поворотной стенки на одинаковой высоте, колени подтягиваются к груди и ставятся на бортик, разворачивая плечи перенести одну руку над водой, другая выпрямляется вдоль корпуса. Прямые руки соединяются впереди. В этот момент ноги отталкиваются от бортика.

Комплексное плавание:

- Плавание на ногах;
- Плавание на руках (с использованием колобашки);
- 4×25 кп; 4×50 кп



### Плавание со старта:

- 25м всеми способами и 50 м всеми способами с поворотом на технику.
- Плавание наперегонки.
- Эстафеты.

### Прыжок «солдатиком»

Встать на край бортика, тумбочки или вышки, захватывая пальцами ног. Руки прямые «по швам», плечи ровные, голова поднята. Слегка присев подскочить вверх – вперед. В момент полета носочки натянуты, руки вдоль туловища.

### Старт с тумбочки:

Подготовительные упражнения:

1. Сидя на бортике ноги поставить на пенное корытце, руки за головой прямые. Наклониться вперед и сделать спад в воду.
2. Стоя на бортике пальцами ног зацепиться за край, ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях руки за головой прямые, наклон вперед и сделать спад в воду.
3. Исходное положение п. 2. Добавляется толчок ногами от бортика.

### Классический старт:

Стопы параллельно друг к другу на ширине плеч пальцы ног захватывают край. Руки на краю тумбочки лицо обращено вниз. Оттолкнуться двумя ногами одновременно, произвести энергичный мах руками вперед.

### Легкоатлетический старт:

Отличается тем, что первой отталкивается нога, стоящая сзади тело выпрямляется и после этого отталкивается нога, стоящая впереди.

### Старт из воды:

Из воды стартуют при плавании кролем на спине. По первому сигналу прыжок в воду и занимаем исходное положение у стартового поручня, лицом к тумбочке. По второй команде беремся руками за поручни, упираясь стопами о стенку (руки и ноги согнуты). По третьему сигналу отталкиваемся руками от поручней, выполняем ими маховые движения вверх - назад и в стороны, запрокидываем голову назад и делаем вдох. Одновременно с этим ноги выполняют сильный толчок. В момент завершения толчка руки вытянуты над головой и соединены, голова находится между руками.

### Совершенствование техники ныряний в длину и в глубину:

- плавание под водой с работой ног вольным стилем, баттерфляем, брассом;
- ныряние за предметом на глубокой части бассейна;
- плавание в ластах.

Использование методики БрайтЛюсеро «Плавание 100 лучших упражнений».

## **Раздел 5. Тактическая подготовка.**

Практика.

Тактические варианты проплывания дистанции:

- относительно быстрое начало дистанции;
- относительно равномерное проплывание дистанции;
- относительно медленное начало дистанции;
- соревновательное проплывание дистанции.

## **Раздел 6. Психологическая подготовка.**

Индивидуальные и коллективные беседы тренера с обучающимися по темам:

- Умение контролировать свое поведение.
- Как победить страх.
- Проблемы внимания.
- Проблемы общения детей между собой.
- Выполнение самостоятельных заданий.

Использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждение, внушение, одобрение, наказание. Включение в программу занятия ситуаций, требующих преодоление трудностей:

- для преодоления страха – прыгнуть с бортика, вышки;
- при изучении старта – нырнуть головой вниз;
- для формирования уверенности в себе, в своих силах – справиться с заданием и нагрузкой, справиться с техническими ошибками (положение тела, неправильный вдох, неправильный гребок, неправильная работа ног, неправильный разворот головы).

Моделирование соревновательных ситуаций для мотивации к победе:

- проплыть дистанцию – кто быстрее;
- проплыть под водой – кто дальше;
- собрать предметы со дна – кто больше.

## **Раздел 7. Восстановительные мероприятия.**

Проведение мероприятий и выполнение упражнений, ускоряющих процессы восстановления и снижающих нагрузку на психическое состояние ребёнка:

1. Активный отдых – свободное проплывание дистанции.
2. Плавание брассом на спине, вперед ногами, скольжение на спине, под водой.
3. Передвижение по дну с нырянием.
4. Выдохи в воду.

## **Раздел 8. Проведение открытых занятий.**

Содержание занятия:

- демонстрация обучающимися техники всех стилей спортивного плавания;
- плавание в лопатках, ластах, парах;
- проплывание 25, 50, 100 метров, плавание со старта наперегонки, повороты, эстафеты;
- беседа с родителями и анкетирование (по желанию).

## **Раздел 9. Соревнования.**

По окончании учебного года проводятся соревнования на дистанции 25 метров вольным стилем и брассом. Награждение победителей.

#### **4. Планируемые результаты**

По окончании занятий по программе обучающиеся должны **знать:**

- основы техники безопасности;
- правила здорового образа жизни;
- правила пожарной безопасности;
- правила личной гигиены;
- правила поведения на воде, в бассейне, раздевалках и душевых;
- правила пользования инвентарем;
- правила самоконтроля;

**уметь:**

- проплывать отрезок 50 метров всеми 4-мя способами плавания и отрезок 100 метров выбранным способом.
  - проплывать короткую дистанцию (15, 25, 50 метров) на максимальной скорости;
  - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов стилей плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- владеть:
- приемами самоконтроля;
  - техникой поворотов и стартов.

#### **Метапредметные, личностные результаты.**

В процессе обучения у детей формируются:

- умение обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, способность их исправить;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
- умение объективно оценить достигнутые результаты, анализировать их.
- умение оценивать красоту телосложения и осанки человека;
- ответственное отношение к обучению;
- коммуникативные навыки; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению;
- ценности здорового и безопасного образа жизни.

## Комплекс организационно-педагогических условий

### 1. Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь		групповая	4	Проведение инструктажа по технике поведения и личной гигиене. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук: обе впереди; одна впереди другая у бедра; обе у бедер, а также с доской в руках.	Беседа, наблюдение.
2	Сентябрь		групповая	4	Плавание кролем на груди и на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая впереди или у бедра.	Наблюдение.
3	Октябрь		групповая	4	Плавание с помощью движений руками кролем, держа колобашку между ног.	Наблюдение.
4	Октябрь		групповая	4	Плавание кролем на груди и на спине с наименьшим количеством гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке дистанции.	Выполнение контрольных нормативов.
5	Ноябрь		групповая	8	Плавание кролем с задержкой дыхания; с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох; с дыханием в обе стороны.	Наблюдение
6	Декабрь		групповая	6	Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, с доской и без неё.	Наблюдение.
7	Январь		групповая	4	Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке дистанции.	Выполнение контрольных нормативов.
8	Январь		групповая	4	Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с	Наблюдение.

					поплавком между бедрами.	
9	Февраль		групповая	8	Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке дистанции.	Выполнение контрольных нормативов.
10	Март		групповая	4	Плавание с помощью ногами дельфин на груди, на спине и на боку с различным положением рук: обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедра.	Наблюдение.
11	Март		групповая	4	Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой(правая вытянута вперед, гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед).	Наблюдение.
12	Апрель		групповая	8	Плавание дельфином на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке дистанции.	Выполнение контрольных нормативов.
13	Май		групповая	4	Плавание кролем на груди и на спине, дельфином; работая только одними ногами на груди, на спине, на боку в ластах.	Наблюдение.
14	Май		групповая	2	Совершенствование стартов и поворотов.	Выполнение контрольных нормативов, наблюдение
15	Июнь		групповая	2	Соревнования.	Соревнования.
16	Декабрь, май		групповая	4	Открытое занятие.	Анкетирование, отзывы родителей.

## **2. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Бассейн спортивного типа 25 метров, 6 дорожек;
2. Разделительные дорожки, которые используются в качестве поддерживающего страхующего средства;
3. Длинный шест (3 м) для страховки обучающихся;
4. Короткий шест (1,5 м) для поддержки обучающихся;
5. Плавательные доски;
6. Колобашки, лопатки, ласты;
7. Игрушки тонущие, мячи.

### **3. Формы аттестации и оценочные материалы**

В течение года ведется диагностика уровня освоения программы: педагогическое наблюдение за детьми в процессе обучения, проведение исследования уровня плавательной подготовленности, технического и физического уровня с использованием нормативов (Приложения 1, 2). Два раза в год, в декабре и мае, проводятся открытые занятия в присутствии родителей. В течение всего обучения проводятся личные беседы с родителями и их детьми, консультации, анкетирование родителей.

### **4. Методическиматериалы**

В процессе обучения применяются:

- методика Т. Лафлина «Полное погружение»;
- методики БрайтЛюсера «Плавание 100 лучших упражнений».

Для наглядности и доступности учебного материалаиспользуются:

- фотоматериалы: «История плавания в фотографиях», «русские и зарубежные пловцы»;
- иллюстрации: «Техника плавания кроля на груди», «Техника плавания кроля на спине», «Техника плавания брасс», «Техника плавания дельфин», «Техника стартов», «Техника поворотов»;
- учебные пособия: Викулов А.Д. «Учебное пособие по плаванию (игры, соревновательные ситуации, эстафеты)»; Лафлин Т. «Полное погружение»; Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И. «Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание»;Булгакова Н.Ж. «Плавание», «Игры и развлечения на воде».

## Список литературы

1. Акинин В.А. Общие закономерности дифференцированного обучения биохимическим элементам техники плавания в возрасте 7-17 лет. Омск 1997г.
2. Богданова В.Л. Дифференцированный подход в физкультурном образовании младших школьников. Тюмень 2001г.
3. Викулов А.Д. Плавание. 2004г
4. Возрастная психология. Учебное пособие для вузов –М, 2004г.
5. Гончар И.Л. Теория и методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования. Одесса, 2006г.
6. Залатарев Н.П. Физическая культура-Н.Выс.шк., 2011г.;
7. Ишмухамедов М. Дифференцированное физическое воспитание школьников. Пермь 2006г.
8. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса. М, 2003г.
9. Озмин Н.Г. Современная система спортивной тренировки –М, 2003г.
10. Павлова Т.Н., Чистова Н.А. Индивидуальный подход в обучении плавания детей - М, 2003г.
11. Под редакцией Платонова В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху –М., 2012г.
12. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 29 августа 2013года №1008 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
13. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой РФ 21 декабря 2012г.).
14. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (Утверждены на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Министерства Образования и Науки Российской Федерации 03.06.2013г.)



Приложение 1.

Контрольные нормативы по ОФП  
Упражнения на суше

Упражнения	Норматив
1. Стоя наклоны вперед к прямым ногам, наклоны назад	Достать руками пол
2. Прокручивание рук в плечевых суставах	Ширина плеч и меньше
3. «Лягушка»	Сидя на полу, ноги и стопы развернуты в разные стороны, колени лежат на полу
4. Приседания	20-30 раз
5. Отжимания	10-20 раз

Приложение 2.

Контрольные нормативы по СФП.

Пол и возраст	Вид плавания	Дистанция	Норматив(сек)
1. Мальчики 8-10лет	Вольный стиль	25	0.21
	На спине	25	0.25
	Брасс	25	0.30
2. Девочки 8-10лет	Вольный стиль	25	0.25
	На спине	25	0.29
	Брасс	25	0.34
3. Мальчики и девочки 8-10лет	Любым способом	50	Без учета времени
4. Юноши 11-14лет	Вольный стиль	50	0.43
	На спине	50	0.52
	Брасс	50	0.55
5. Девушки 11-14лет	Вольный стиль	50	0.50
	На спине	50	0.58
	Брасс	50	1.02
6. Юноши и девушки 11-14лет	Любым способом	100	Без учета времени
7. Юноши 15-17 лет	Вольный стиль	50	0.41
	На спине	50	0.50
	Брасс	50	0.53
8. Девушки 15-17 лет	Вольный стиль	50	0.48
	На спине	50	0.56
	Брасс	50	1.00

## ДЕТСКИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ И СПОРТА

### Анкета-отзыв (для родителей)

Дата и время открытого урока \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_

Отзывы, замечания и предложения по ведению урока

---

---

---

---

---

Предложения и отзывы по работе Детского центра здоровья и спорта

---

---

---

---

---

Подпись (Ф.И.О. родителя – по желанию) \_\_\_\_\_