

1181

ПЛАВАНИЕ: ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Методические рекомендации
для студентов и преподавателей**

Воронеж, 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Воронежский государственный архитектурно-строительный университет

**ПЛАВАНИЕ: ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Методические рекомендации
для студентов и преподавателей**

Воронеж, 2016

УДК 797.2(07)
ББК 75.717.5я73

Составители: Катаева М.А., Гостев В.Н.

Плавание: вариативная часть физической культуры: метод. рекомендации для студентов и преподавателей / Воронежский ГАСУ; сост. М. А. Катаева, В. Н. Гостев. – Воронеж, 2016. – 43 с.

В методических рекомендациях рассмотрена организация и методика проведения учебных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре: плавание»: учебно-тематическое планирование, план-график прохождения учебных занятий, контрольные нормативы для оценки физической и технико-тактической подготовленности студентов.

Предназначены для преподавателей и студентов всех специальностей очной формы обучения, занимающихся плаванием.

УДК 797.2(07)
ББК 75.717.5я73

Печатается по решению учебно-методического совета
Воронежского ГАСУ.

Рецензент – И.А. Анохина к.п.н., проф., заведующая кафедрой
физической культуры ВФ МГЭИ.

Пояснительная записка

Настоящие методические рекомендации предлагают организацию, содержание и объем подготовки занятий по дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту по программам бакалавриата очной формы обучения, при сочетании различных форм обучения в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Воронежский государственный архитектурно-строительный университет» (далее – Воронежский ГАСУ).

В федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования по направлению подготовки (уровень бакалавриата) дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках:

- базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения;

- элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. Установленные часы не входят в аудиторную нагрузку, но входят в общую трудоёмкость основной образовательной программы.

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

Методические рекомендации предназначены для изучения учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» для студентов I-III курсов очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки составлены с учётом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объём и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ.

- Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020г. (Постановление Правительства РФ от 07.08.2009г. №101-Р).

- Приказ Министерства образования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» от 02.03.2000 г. № 686 (ред. От 25.09.2003г.).

- Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.1994 г. № 777.

- Приказ Министерства образования РФ от 01.12.99 N 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования».

- Федеральный государственный образовательный стандарт 3 поколения (ФГОС 3+) (в соответствии с пунктом 5.2.41 Положения о Министерстве образования и науки Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 3 июня 2013 г. № 466 и пунктом 17 Правил разработки, утверждения федеральных государственных образовательных стандартов и внесения в них изменений, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 661 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2013, № 33, ст. 4377).

Приоритетными положениями в реализации рабочей программы учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» являются:

- ориентация практического материала на решение задач обучения студентов умениям физической самоподготовки, самосовершенствованию средствами физической культуры;

- учет профессиональной направленности вуза, кадрового состава и потенциала кафедры физического воспитания и спорта, специфики организации учебного процесса и возможностей спортивной базы.

В методических рекомендациях раскрываются цель и задачи учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре», основные положения организации физического воспитания в Воронежском ГАСУ, организационно-методические аспекты занятий физической культурой, средства и методы, теоретические ценностные ориентиры студентов на физическую культуру и здоровый образ жизни, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания и др.

Элективные курсы по физической культуре для каждой основной образовательной программы в Воронежском ГАСУ проводятся в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности (по выбору студентов): общефизическая подготовка, баскетбол, мини-футбол, борьба (спортивная, самбо), силовая подготовка (пауэрлифтинг, гиревой спорт, тяжелая атлетика), плавание, настольный теннис, пулевая стрельба в соответствии с УМКД (РПД).

Программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» направлена:

- на реализацию принципа, вариативности, более полной реализации личностно-ориентированного подхода к образовательному процессу, на планирование содержания учебного материала с учетом состояния здоровья студентов, их физического развития и физической подготовленности, а также интереса к предмету «Элективные курсы по физической культуре»;

- на реализацию принципа достаточности и структурной сообразности программного материала, его непосредственную ориентацию на общеприкладную и личностно-значимую физическую подготовку в сочетании с основными разделами физкультурно-оздоровительной деятельности;

- на приобретение студентами знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности, проявляющихся в умении самостоятельно проводить занятия по укреплению здоровья, совершенствованию физического развития и физической подготовленности, как в условиях учебной деятельности, так и в различных формах активного отдыха и досуга.

Результатом образования в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности в выборе здорового и продуктивного стиля жизни, в физическом самосовершенствовании, приобретении личного опыта творческого использования ее средств и методов, в достижении установленного уровня психофизической подготовленности.

Физическая культура является средством сохранения и укрепления здоровья человека, его физического совершенства, рациональной формой использования свободного времени, повышения общественной и трудовой активности, формирования гармонически развитой личности.

Оздоровительная направленность системы физического воспитания определяет тесную связь физической культуры и спорта с медицинской наукой, и подразумевает обязательность врачебного контроля за занимающимися физической культурой.

ВВЕДЕНИЕ

Плавание входит в программу Олимпийских игр. Плавание - один из наиболее массовых видов спорта в Российской Федерации.

Занятия плаванием способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья и закаливанию организма занимающихся; обучению занимающихся теоретическим основам техники спортивного плавания и методике ее изучения и дальнейшего совершенствования; формирование плавательных навыков. Привитие и дальнейшее совершенствование правильных плавательных навыков и умений в процессе практических занятий.

Эти особенности плавания создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Принимая водные процедуры, человек попадает в мир новых ощущений, положительных эмоций, обретает бодрость, жизнерадостность, чувствует прилив сил.

Систематические занятия плаванием являются мощным средством предупреждения многих заболеваний, поддержания нормального уровня деятельности и работоспособности организма.

Регулярные занятия плаванием, особенно в сочетании с дыхательной гимнастикой, повышают подвижность грудной клетки и диафрагмы. У занимающихся дыхание становится более редким и глубоким, а дыхательная мускулатура – более крепкой и выносливой.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель, стоящая перед курсом обучения, определяет направление работы: массовое обучение плаванию как жизненно необходимому навыку, дальнейшее совершенствование в спортивном плавании для формирования спортивного резерва сборных команд по плаванию.

Обучение плаванию представляет собой организованный процесс, задачами которого являются:

1) содействие всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья и закаливанию организма занимающихся;

2) обучение занимающихся теоретическим основам техники спортивного плавания и методике ее изучения и дальнейшего совершенствования. Эта задача решается путем проведения лекций и индивидуальных бесед, демонстраций учебно-спортивных видеофильмов, фотографий, кинограмм, интернет-ресурсов и других наглядных пособий; обзоров и анализов индивидуальных особенностей техники плавания и методики тренировки сильнейших пловцов; объяснений причин возникновения индивидуальных ошибок в технике плавания и методов их устранения; самостоятельного изучения занимающимися специальной литературы по спортивному плаванию;

3) формирование плавательных навыков. Привитие и дальнейшее совершенствование правильных плавательных навыков и умений в процессе практических занятий. Эта задача решается путем многократного повторения специальных упражнений на суше и в воде и постоянного совершенствования техники плавательных движений под руководством тренера;

4) выявление склонностей и способностей занимающихся к той или иной разновидности спортивного плавания на основе разносторонней плавательной подготовки в процессе изучения и совершенствования техники всех способов плавания;

5) создание необходимых предпосылок для дальнейшего успешного спортивного совершенствования занимающихся в избранной ими разновидности спортивного плавания. Решению этой задачи содействует весь педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья и закаливание организма, на повышение уровня всестороннего физического развития и общей работоспособности, на овладение необходимыми знаниями и основами спортивной техники плавания, на воспитание моральных и волевых качеств занимающихся;

6) систематическое повышение уровня спортивного мастерства в избранной разновидности спортивного плавания в целях достижения высших спортивных результатов. Данная задача решается с помощью передовых методов спортивной тренировки в процессе планомерной, многолетней тренировочной работы, направленной на систематическое повышение уровня общей и специальной физической подготовки, на овладение высотами современной техники и тактики.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- основы техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов, а также требования к ее рациональным вариантам;
- основные принципы, средства и методы обучения в плавании;
- факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по плаванию;
- методику обучения спортивным способам плавания, стартам и поворотам;
- основные приемы спасения тонущих и оказания первой доврачебной помощи пострадавшим на воде;

Уметь:

- выполнять упражнения, входящие в программу дисциплины;
- формулировать конкретные задачи преподавания плавания в соответствии с содержанием действующих программ, спецификой контингента занимающихся и имеющихся условий для занятий;
- подбирать и применять на занятиях плаванием адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения и организационные приемы работы с занимающимися;
- оценивать эффективность занятий плаванием, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения;
- планировать и проводить мероприятия по профилактике несчастных случаев на воде, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим;

Владеть:

- навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «плавание»;
- навыками рациональной организации и проведения занятий по плаванию в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;
- навыками использования специальной терминологии, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: плавание» составляет 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся (табл.1).

Таблица 1

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: плавание»

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)	328	34	34	68	68	62	62
Практические занятия	328	34	34	68	68	62	62
учебно-тренировочные	284	28	28	60	60	54	54
контрольные	44	6	6	8	8	8	8
Самостоятельные занятия (всего)	-	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость, час	328	34	34	68	68	62	62
зач.ед	-	-	-	-	-	-	-

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре: настольный теннис» состоит из практического раздела, который включает в себя учебные занятия и выполнение контрольных нормативов (табл. 2-8).

Учебные занятия направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, овладение технических и тактических приемов в настольном теннисе.

Выполнение контрольных нормативов направлено на определение дифференцированного и объективного учета процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Таблица 2

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН основного отделения специализация «плавание»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	В том числе:		Форма Занятий (<u>Лекция</u> / Практика)	Форма контроля
			Лек ции	Практи- ческие занятия		
Практический раздел		328		328		
Учебные занятия		284		284	практика	тестирова- ние
1	Модуль №1.Техника без- опасности на занятиях	6		6		Устный опрос

2	Модуль №2. Общая физическая подготовка	24		24	практика	
2.1	Общеразвивающие упражнения	12		12		
2.2	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	12		12		
3	Модуль №3. Специальная физическая подготовка	50		50	практика	
3.1	Упражнения на гибкость, координацию и ловкость	12		12		
3.2	Упражнения на выносливость	18		18		
3.3	Упражнения на развитие быстроты	12		12		
3.4	Скоростно-силовые упражнения	8		8		
4	Модуль №4. Техническая подготовка	140		140	практика	
4.1	Техника плавания «кроль на груди»	28		28		
4.2	Техника плавания «кроль на спине»	28		28		
4.3	Техника плавания «брас-сом»	30		30		
4.5	Техника плавания «баттер-фляем»	30		30		
4.6	Техника стартов	10		10		
4.7	Техника поворотов	14		14		
5	Модуль №5. Тактическая подготовка	32		32	практика	
6	Модуль №6. Интегральная подготовка	32		32		
Выполнение контрольных нормативов		44		44	практика	тестиро- вание
Тесты на общефизическую подго- товленность		24		24		
Тесты для оценки технической и тактической подготовленности в плавании		12		12		
Тесты на профессионально- прикладную подготовленность		8		8		

Таблица 3

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (по семестрам)
основного отделения специализация «плавание»**

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего часов	Семестр					
			1	2	3	4	5	6
Практический раздел		328	34	34	68	68	62	62
Учебные занятия		284	28	28	60	60	54	54
1	Модуль №1.Техника безопас- ности на занятиях плаванием	6	1	1	1	1	1	1
2	Модуль №2. Общефизическая подготовка	24	4	4	4	4	4	4
2.1	Общеразвивающие упражнения	12	2	2	2	2	2	2
2.2	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	12	2	2	2	2	2	2
3	Модуль №3. Специальная фи- зическая подготовка	50	6	6	10	10	9	9
3.1	Упражнения на гибкость, коор- динацию и ловкость	12	4	2	2	2	1	1
3.2	Упражнения на выносливость	18	2	4	4	4	2	2
3.3	Упражнения на развитие быст- роты	12	-	-	4	4	2	2
3.4	Скоростно-силовые упражне- ния	8	-	-	-	-	4	4
4	Модуль №4. Техническая подготовка	140	16	16	30	30	24	24
4.1	Техника плавания «кроль на груди»	28	8	8	4	2	2	4
4.2	Техника плавания «кроль на спине»	28	8	8	4	2	2	4
4.3	Техника плавания «брассом»	30	-	-	6	8	8	8
4.5	Техника плавания «баттерфля- ем»	30	-	-	6	8	8	8
4.6	Техника стартов	10	-	-	6	4	-	-
4.7	Техника поворотов	14	-	-	4	6	4	-
5	Модуль №5. Тактическая подготовка	32	-	-	8	8	8	8
6	Модуль №6. Интегральная подготовка	32	1	1	7	7	8	8

Продолжение табл. 3

Выполнение контрольных нормативов	44	6	6	8	8	8	8
Тесты на общефизическую подготовленность	24	4	4	4	4	4	4
Тесты для оценки технической и тактической подготовленности в плавании	12	2	2	2	2	2	2
Тесты на профессионально-прикладную подготовленность	8	-	-	2	2	2	2

Таблица 4

**План-график прохождения учебного материала дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре: плавание» (1-2 семестр)**

Содержание занятий	Порядковый номер занятий																																	
	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				февраль			март					апрель					май			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
Практический раздел																																		
Учебные занятия																																		
Техника безопасности на занятиях плаванием	+																																	
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»											+				+							+								+				
Упражнения на гибкость, координацию и ловкость		+								+				+					+						+						+			
Упражнения на выносливость				+				+				+				+						+								+			+	
Упражнения на развитие быстроты			+																															
Скоростно-силовые упражнения																																		
Техническая и тактическая подготовка в плавание	+	+	+	+				+	+	+	+								+	+	+	+							+	+	+	+		
Интегральная подготовка																+	+	+								+	+	+						
Выполнение контрольных нормативов																																		
Тесты на общефизическую подготовленность					+	+	+																				+	+	+					
Тесты для оценки технической и тактической подготовленности														+	+																+	+		
Тесты на профессионально-прикладную подготовленность																															+	+		

Таблица 5

**План-график прохождения учебного материала дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре: плавание» (3 семестр)**

Содержание занятий	Порядковый номер занятий																																		
	сентябрь								октябрь									ноябрь									декабрь								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	
Практический раздел																																			
Учебные занятия																																			
Техника безопасности на занятиях плаванием	+																																		
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»						+						+				+					+							+				+			
Упражнения на гибкость, координацию и ловкость		+							+								+						+							+					
Упражнения на выносливость					+								+								+						+						+		
Упражнения на развитие быстроты						+			+							+								+											
Скоростно-силовые упражнения																																			
Техническая и тактическая подготовка в плавании		+	+	+			+	+	+				+	+	+			+	+	+					+	+	+				+	+	=		
Интегральная подготовка																					+	+	+	+											
Выполнение контрольных нормативов																																			
Тесты на общефизическую подготовленность										+	+	+																							
Тесты для оценки технической и тактической подготовленности																													+	+					
Тесты на профессионально-прикладную подготовленность																														+	+				

Таблица 6

**План-график прохождения учебного материала дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре: плавание» (4 семестр)**

Содержание занятий	Порядковый номер занятий																																		
	февраль						март									апрель									май									июнь	
	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	
Практический раздел																																			
Учебные занятия																																			
Техника безопасности на занятиях силовой подготовкой	+																																		
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»						+								+		+									+				+						
Упражнения на гибкость, координацию и ловкость				+					+					+					+									+				+			
Упражнения на выносливость			+					+					+					+									+				+				
Упражнения на развитие быстроты						+								+								+						+							
Скоростно-силовые упражнения																																			
Техническая и тактическая подготовка в плавание		+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+							+	+	+	+	+	+	+					
Интегральная подготовка												+	+	+	+																				
Выполнение контрольных нормативов																																			
Тесты на общефизическую подготовленность																				+	+	+													
Тесты для оценки технической и тактической подготовленности																													+	+					
Тесты на профессионально-прикладную подготовленность																													+	+					

Таблица 7

**План-график прохождения учебного материала дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре: плавание» (5 семестр)**

Содержание занятий	Порядковый номер занятий																														
	сентябрь							октябрь								ноябрь								декабрь							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Практический раздел																															
Учебные занятия																															
Техника безопасности на занятиях силовой подготовкой	+																														
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+
Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»						+						+											+								
Упражнения на гибкость, координацию и ловкость							+										+								+						
Упражнения на выносливость			+										+											+							+
Упражнения на развитие быстроты				+			+													+						+			+		
Скоростно-силовые упражнения		+			+			+				+			+				+				+				+				
Техническая и тактическая подготовка в плавании		+	+	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Интегральная подготовка																					+	+	+	+							
Выполнение контрольных нормативов																															
Тесты на общефизическую подготовленность									+	+	+																				
Тесты для оценки технической и тактической подготовленности																												+	+		
Тесты на профессионально прикладную подготовленность																												+	+		

Таблица 8

**План-график прохождения учебного материала дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре: плавание» (6 семестр)**

Содержание занятий	Порядковый номер занятий																															
	февраль						март									апрель									май							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Практический раздел																																
Учебные занятия																																
Техника безопасности на занятиях силовой подготовкой	+																															
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»				+						+				+											+							
Упражнения на гибкость, координацию и ловкость					+							+					+					+										
Упражнения на выносливость			+			+					+				+						+											
Упражнения на развитие быстроты				+						+				+					+													
Скоростно-силовые упражнения							+	+	+					+	+	+	+						+	+	+	+						
Техническая и тактическая подготовка в плавании		+	+	+	+	+			+	+	+	+	+					+	+	+	+					+	+	+	+			
Интегральная подготовка																				+	+	+	+									
Выполнение контрольных нормативов																																
Тесты на общефизическую подготовленность																		+	+	+												
Тесты для оценки технической и тактической подготовленности																											+	+				
Тесты на профессионально прикладную подготовленность																											+	+				

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре: плавание»

5.1. Техника безопасности на занятиях плаванием

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по плаванию допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по плаванию соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов: травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при не обследованном дне водоема; купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;

1.4. При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасания утопающих, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

1.6. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий.

1.7. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть купальный костюм (плавки), а на голову плавательную шапочку.

2.2. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.

2.3. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 мин.

2.4. Сделать разминку.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Входить в воду только с разрешения преподавателя, и во время купания не стоять без движений. 3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы преподавателя.

3.3. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при не обследованном дне водоема и при нахождении вблизи других пловцов.

3.4. Не оставаться при нырянии долго под водой.

3.5. Не купаться более 30 мин, если же вода холодная, то не более 5- 6 мин.

5.2. Общая физическая подготовка

Комплекс общеразвивающих упражнений

Упражнения для рук и плечевого пояса:

1. Движения руками, как при плавании кролем на груди.

2. Движения руками, как при плавании брассом.

3. Круговые вращения прямыми руками — 10 раз вперед, 10 раз назад, постепенно увеличивая амплитуду.

4. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.

5. Рывки руками назад.

6. Движения руками, как при плавании кролем на спине.

Упражнения для мышц туловища:

1. Наклоны, доставая руками пол.

2. Наклоны, доставая пол локтями.

3. Повороты туловища, доставая руками носки ног.

4. Круговые движения тазом.

5. Три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.

Упражнения для мышц ног:

1. Сидя на полу в упоре руками сзади (плечи отклонены назад), ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты. Имитация движений ногами кролем.

2. Приседания.

3. Сидя на полу на пятках (носки оттянуты). Наклониться назад как можно ниже; вернуться в и.п., опираясь руками о пол.

4. Полу присед, кисти упираются о колени. Вращение коленей вправо и влево.

5. В положении стоя боком к опоре согнуть одну ногу в коленном суставе и, захватив стопу с внутренней стороны, подтянуть голень и пятку к ягодице. Отпустить ногу и выполнить ею движение брассом.

6. В положении лежа на груди движения ногами, как при плавании брассом.

7. Сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

8. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания, то же, выпад левой ногой.

9. То же, но смена ног прыжком.

10. То же, но выпад ногой в сторону.

11. Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.

12. Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки.

Прыжковые упражнения:

1. «Стартовый прыжок» вверх.
2. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх, выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
5. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360).
6. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
7. Прыжки на одной ноге вправо-влево.

Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»

1. Челночный бег 3х10м.
2. Прыжки в длину с места.
3. Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине, на низкой перекладине.
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

5.3. Специальная физическая подготовка

По специальной плавательной подготовке рекомендуется:

1. Проплавание различных дистанций с равномерной скоростью от средней до максимальной, заканчивая дистанции хорошим финишем.
2. Интервальное проплавание отрезков.
3. Контрольные прикидки на основную дистанцию, а также на отдельные её части.
4. Проплавание средних и длинных дистанций с переменной скоростью, в различных сочетаниях.
5. Повторное проплавание дистанций на повышенной скорости до максимальной.
6. Проплавание с помощью одних ног или рук коротких дистанций с заданной.
7. Скоростью, используя различные методы тренировки (переменный, повторный).
8. Совершенствование техники стартов с поворотом на повышенной скорости.

Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений

1. Плавание в ластах.
2. Обратный гребок при плавании кролем на груди и кролем на спине.
3. Всевозможные кувырки (вперед и назад в группировке, боком).
4. Повороты.
5. Старты с тумбочки и старты из воды.
6. Скольжение на груди и на спине.

7. Подтягивание коленей к груди. И.п.: стойка прямо, стопы вместе. По очереди подтягивайте к груди то правое, то левое колено – по 20 раз для каждой ноги.

8. Упражнение для спины – «ножницы». Зайдите в воду по шею, ноги расставьте на ширине плеч, а руки разведите в стороны ладонями вперед. Сводите руки вместе, скрещивая их перед собой и разворачивая ладони наружу, а потом сделайте обратное движение. Выполните 20 повторов.

Упражнения для развития выносливости

1. Плавание в среднем темпе (20-30 мин.) фиксируется пройденная дистанция.

2. 2 x 200 м кролем, брассом или на спине, отдых 1 мин, 140-145 уд/мин.

3. 100 м и 200 м комплексное плавание: дельфин, кроль на груди, кроль на спине, брасс.

4. 200 м комплексное плавание или плавание кролем в виде 4 по 50 м с отдыхом 30 секунд.

5. 200 м плавание одним способом на выбор в виде 4 по 50 м с отдыхом 10 секунд.

Упражнения на развитие быстроты

1. Эстафеты с предметами.

2. Плавание с максимальной скоростью 4x25 м.

3. Плавание с ускорением 10—15 м (3—6 раз).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

1. Проплывание 50, 100 или 200 м в полную силу на время.

2. Плавание с полной координацией движений, с лопатками на руках.

3. Плавание с помощью движений одними руками.

4. Плавание с помощью движений одними ногами с доской в руках.

5.4. Техническая подготовка

Техника плавания кроль на груди

1. Плавание при помощи движений ногами, держа доску перед собой в вытянутых руках (или без доски). Вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох — во время опускания лица в воду.

2. То же, держа доску одной рукой (или без доски), другая вдоль туловища; лицо опущено в воду. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох — после поворота головы лицом в воду. То же, поменяв положение рук.

3. Стоя на дне бассейна в выпаде вперед одна рука упирается в колено передней ноги, другая — на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду).

4. То же, обе руки вытянуты вперед. Поочередные движения руками кролем с подменой. То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду).

5. То же, что в упр. 4. Попеременные движения руками кролем. То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду).

6. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску. Упражнение выполняется на задержке дыхания. Тоже, поменяв положение рук.

7. То же, держа доску обеими руками. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

8. Лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

9. Стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая — впереди, в положении начала гребка; голова повернута в сторону опорной руки (щека лежит на воде). Имитация движений рукой кролем на груди в согласовании с дыханием. Поворот головы для вдоха выполняется в сторону работающей руки; вдох осуществляется в момент выхода руки из воды. То же, поменяв положение рук.

10. Руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду. Имитация движений руками кролем с подменой в согласовании с дыханием. Как только работающая рука возвращается в исходное положение, гребок начинает другая рука. Дыхание выполняется в сторону гребковой руки.

11. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед) в согласовании с дыханием. Дыхание выполняется в сторону работающей руки. То же, поменяв положение рук.

12. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука.

Вдох выполняется в сторону работающей руки.

13. Плавание при помощи попеременных движений руками в согласовании с дыханием. Чередовать дыхание в одну, затем в другую сторону.

14. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Техника плавания кроль на спине

1. Сидя на краю берега или на бортике бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

2. Лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

6. Скольжения на спине (руки вдоль туловища; правая рука впереди, левая вдоль туловища; левая рука впереди, правая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед).

7. Плавание при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

8. То же, одна рука впереди, другая вдоль туловища.

9. То же, обе руки вытянуты вперед (голова между руками). Движения кролем свободной рукой. То же, повернувшись к стенке бассейна другим боком.

10. Упражнение в парах. Первые номера поддерживают за ноги вторых, которые в положении на спине выполняют движения руками кролем, продвигая их вперед. Ноги не должны показываться на поверхности воды. Затем партнеры меняются местами.

11. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук. другая рука.

12. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

13. То же при помощи попеременных движений руками.

14. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

15. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

16. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

17. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

Техника плавания брассом

1. Сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

2. Стоя боком к стенке бассейна, взявшись рукой за бортик. Согнуть ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и взяться за стопу одноименной рукой. Отпустить ногу, выполнив ею имитационное движение, как при плавании брассом. То же другой ногой.

3. Лежа на спине, держась руками за бортик. Движения ногами брассом.

4. Лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

9. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа прямыми руками доску и прижав ее к животу и бедрам.

10. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

11. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.

12. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

13. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

14. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.
 15. То же, но руки вытянуты вперед.
 16. Стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
 17. Стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.
 18. Скольжения с гребковыми движениями руками на задержке дыхания.
 19. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой); дыхание произвольное.
 20. То же с задержкой дыхания.
 21. Плавание в полной координации на задержке дыхания.
 22. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через 1—2 цикла движений.
 23. Плавание в полной координации брассом.
- Техника плавания баттерфляем (дельфином)*
1. Стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой. Во время выполнения упражнения руки не сгибать.
 2. Лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
 3. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
 4. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя -впереди) на задержке дыхания.
 5. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди) на задержке дыхания.
 6. То же, руки вдоль туловища.
 7. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя — впереди) на задержке дыхания.
 8. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища); дыхание произвольное.
 9. Стоя в наклоне вперед перед стенкой бассейна (подбородок на поверхности воды). Движения руками, как при плавании дельфином, с жесткой постановкой рук на стенку.
 10. То же без постановки рук на стенку (подбородок и плечи у поверхности воды).
 11. Выполнить упражнение 15, опустив лицо в воду на задержке дыхания.
 12. Плавание при помощи движений руками, с доской между ногами, на задержке дыхания.
 13. Плавание при помощи движений руками на задержке дыхания.
 14. Упражнение в парах. Первые номера держат вторых за пояс в

положении на груди и продвигаются вперед. Вторые номера выполняют движения в полной координации. Затем партнеры меняются местами.

15. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания; раздельная координация движений.

16. То же в согласовании с дыханием; раздельная координация движений.

17. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

Техника выполнения стартов

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду. Освоение старта начинается с упражнений на суше. Имитационные упражнения на суше:

1. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же из исходного положения для старта.

3. Принять исходное положение для старта (ноги на ширине стопы). Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки. Повторить несколько раз.

4. Выполнить старт по команде преподавателя.

5. Выполнить спад с отталкиванием в конце падения.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки.

8. Выполнить стартовый прыжок по команде преподавателя.

Упражнения для изучения старта из воды

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

Имитационные упражнения на суше:

1. Из положения группировки выпрыгнуть вверх с имитацией скольжения, работы ногами и первых плавательных движений руками.

2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед,

Оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3. То же, пронося руки вперед над водой.

4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Техника выполнения поворотов

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для

дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Техника поворота разучивается по элементам, которые освоены пловцами на предыдущих этапах обучения: подплывание к поворотному щиту и касание его рукой; группировка, вращение и постановка ног на щит; отталкивание, скольжение и первые гребковые движения. Элементы поворота разучиваются в обратной последовательности. Затем поворот выполняется в целостном виде. После освоения поворота в одну сторону точно так же разучивается поворот в другую сторону. Упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди. Повороты при плавании на груди другими способами разучиваются в той же последовательности и отличаются лишь положением рук и плеч при касании поворотного щита.

1. Стоя спиной к стенке, оперевшись в нее правой рукой. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и прижать колено к груди; поставить ногу на стенку и выполнить отталкивание с имитацией скольжения и первых плавательных движений.

2. То же, но уже с постановкой правой руки на стенку и вращением; во время вращения выполняется вдох.

3. То же, с постановкой правой руки на стенку с шага.

4. То же, с имитацией подплывания к поворотному щиту — полная имитация поворота.

Упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на спине

Имитационные упражнения на суше:

1. Стоя лицом к стенке, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2. Стоя боком к стенке, оперевшись в нее правой рукой. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и прижать колено к груди; повернуться лицом к стенке, выпрямить правую руку и поставить ногу на стенку; выполнить мах обеими руками вперед и отталкивание от стенки.

3. То же, но уже с постановкой правой руки на «поворотный щит».

4. То же, но с «подплыванием» к «поворотному щиту».

5. Упражнения в воде 5-8. Выполнить упражнения 1—4.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в баттерфляе (дельфине)

Имитационные упражнения на суше:

1. Стоя спиной к стенке, упираясь в нее ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Выполнить отталкивание от стенки с имитацией скольжения и первых плавательных движений.

2. Стоя лицом к стенке (на расстоянии одного шага), упираясь в нее обеими ладонями. Принять положение группировки, согнуть руки и подать плечи вперед; затем оттолкнуться руками от стенки с одновременным

движением головой, плечами и постановкой ноги на поворотный щит. Движением верхней части туловища от стенки пловец ставит правую ногу на стенку, т.е. как бы выполняет движение маятника.

3. То же, но с постановкой рук с шага.

4. То же, с «подплыванием» к «поворотному щиту» (выполнить 3—4 шага с имитацией гребковых движений руками). Упражнения в воде 5-8. Выполнить упражнения 1—4.

Упражнения для изучения поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине

1. Кувырок вперед у поверхности воды.

2. Кувырок вперед через разграничительную плавательную дорожку.

3. Кувырок при плавании на груди с выходом в положение на спине и продолжением плавания в противоположную сторону

4. То же, но с поворотом на правый (левый) бок и продолжением плавания на груди в противоположную сторону.

5. Кувырок после скольжения на груди (в 2 м от поворотного щита) и выход в положение на спине.

6. То же, но с поворотом на бок и выходом в положение на груди.

7. Кувырок с подплыванием к поворотному щиту кролем на груди.

8. То же, кролем на спине.

5.5. Тактическая и интегральная подготовка

1. Время прохождения пловцами дистанции 100 метров со старта,

2. Прохождение пловцами дистанций с относительно равномерной скоростью с толчка от стенки бассейна, равномерного прохождения

3. Стерегающая тактика, спурты.

4. Уход от противника со старта или после поворота.

Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования.

6. ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Студенты в 1-6 семестрах сдают зачет по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре: плавание». Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателем показателей, основанных на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума:

1) регулярности посещения учебных занятий;

2) результатов выполнения обязательных (федеральный компонент) и дополнительных тестов (кафедральных и специализированных), разрабатываемых кафедрой физического воспитания и спорта, по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки специалистов;

3) прохождения медосмотра.

Условием допуска к выполнению контрольных нормативов (тестированию) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности, и своевременное прохождение медосмотра.

С целью контроля над физической подготовленностью в каждом семестре студенты выполняют 8 обязательных тестов и 8 тестов по технической и тактической подготовленности (табл. 9-11).

Таблица 9

Обязательные тесты (федеральный компонент) определения физической подготовленности

Оценка в очках									
Женщины					Мужчины				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м (сек)									
15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Тест на силовую подготовленность									
поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)					подтягивание на перекладине (кол-во раз)				
60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость									
бег 2000 м (мин., сек.)					бег 3000 м (мин., сек.)				
10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00

Таблица 10

Дополнительные тесты (кафедральные) для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Женщины					
Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 20 м (сек)	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3
Челночный бег 4х9м (сек)	10,2	10,5	10,8	11,1	11,4
Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	12	7	2	0	-5
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	150	135	120	105	80
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4

Мужчины					
Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 20 м (сек)	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7
Челночный бег 4х9м (сек)	9,0	9,3	9,6	9,9	10,2
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке (см)	10	5	0	-5	<-4
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	135	120	105	90	75
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	15	12	10	8	6

Таблица 11

**Контрольные нормативы для оценки специальной технической
подготовленности студентов спортивного отделения специализации
«плавание»**

Тесты	1 курс	2курс	3курс
Скольжение на груди (5-10м)	+		
Скольжение на спине (5-10м)	+		
Упражнение на задержку дыхания (до 10сек.)	+		
25м кроль на груди	без учета времени		
25м кроль на спине	без учета времени		
25м брасс		без учета времени	
25м баттерфляй		без учета времени	
50м кроль на груди			без учета времени
50м кроль на спине			без учета времени
50м брасс			без учета времени
100м любым способом			без учета времени

Виды испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) представлены в таблицах 12-17.

Таблица 12

V ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40

Продолжение табл. 12

7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

* Для беснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Таблица 13

**Рекомендации к недельному двигательному режиму
(не менее 10 часов)**

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Таблица 14

**VI ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет)
мужчины**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак

Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Таблица 15

**VI степень (возрастная группа от 18 до 29 лет)
женщины**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20

Продолжение табл. 15

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Таблица 16

Рекомендации к недельному двигательному режиму для возрастной группы от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120

5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Таблица 17

Рекомендации к недельному двигательному режиму для возрастной группы от 25 до 29 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
3.	Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе	90
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВ

Выполнение контрольных нормативов (тестов) проводится в соревновательной обстановке на учебных и внеучебных занятиях.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством преподавателя или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. Челночный бег 4х9 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым

покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м (9 м) прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

2. Бег на 20, 30, 60, 100 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

3. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

5. Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см.

Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

7. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 3) разновременное сгибание рук.

8. Рывок гири

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук

разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирию в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Запрещено:

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выход за пределы помоста.

Ошибки:

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье или на сиденье стула

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на гимнастической скамье (или сиденье стула), руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (или сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к гимнастической скамье (или сиденья стула), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5с, продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний - разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации ИП на 0,5с;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью скамьи (или стула).

11. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

12. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

13. Метание теннисного мяча в цель

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

14. Метание мяча и спортивного снаряда

Для тестирования используются мяч весом 150 г и спортивный снаряд весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Участники II - IV ступеней выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию метания;
- 2) Снаряд не попал в «коридор»;
- 3) Попытка выполнена без разрешения судьи.

15. Плавание на 10, 15, 25, 50 м

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Запрещено:

- 1) идти либо касаться дна ногами;
- 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;

16. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом.

Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации

обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

17. Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

18. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку - 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

19. Туристский поход с проверкой туристских навыков

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII - IX ступеней длина пешего перехода составляет 5 км, IV - V, VII ступеней - 10 км, VI ступени - 15 км.

В походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Булгакова, Н.Ж. Водные виды спорта: учебник для вузов / ред.- сост. Н. Ж. Булгакова. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 320 с.
2. Литвинов, А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта : плавание / А. А. Литвинов. - Изд.: Академия, 2014. – 272 с.
3. Булгаков, А.М. Простейшие плавательные бассейны / А. М. Булгаков, В. И. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 254 с.
4. Макаренко, Л.П. Юный пловец / Л. П. Макаренко. – М. : Физкультура и спорт, 1983. - 364 с.
5. Агеева, В.У. Организация физической культуры и спорта : учебное пособие / ред.-сост. В. У. Агеева. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 136 с.
6. Булгакова, Н.Ж. Плавание: учебник для вузов / ред.-сост. Н. Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 398 с.
7. Безотечество, К.И. Плавание : учебно-методическое пособие по плаванию для студентов ФФК / К. И. Безотечество. - Томск : изд-во ТГПУ, 2004. – 245 с.

Оглавление

Пояснительная записка	3
Введение	5
1. Цели и задачи дисциплины.....	6
2. Перечень планируемых результатов обучения	7
3. Объем дисциплины	7
4. Содержание дисциплины.....	8
5. Содержание учебных занятий.....	17
5.1. Техника безопасности на занятиях плаванием.....	17
5.2. Общая физическая подготовка.....	18
5.3. Специальная физическая подготовка	19
5.4. Техническая подготовка.....	20
5.5. Тактическая и интегральная подготовка	26
6. Выполнение контрольных нормативов	26
7. Методические рекомендации по выполнению тестов	36
Библиографический список.....	42

ПЛАВАНИЕ: ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Методические рекомендации
для студентов и преподавателей

**Составители: Катаева Марина Алексеевна
Гостев Валерий Николаевич**

Отпечатано в авторской редакции

Подписано в печать 6.07.2016. Формат 60х84 1/16. Уч. изд. л.2.7.
Усл. печ. л. 2.8. Бумага писчая. Тираж 50. Заказ № 284.

Отпечатано: отдел оперативной полиграфии изд-ва учебной
литературы и учебно-методических пособий Воронежского ГАСУ
394006, Воронеж, ул. 20-летия Октября, 84