

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
г. АРЗАМАСА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 27.08.2026 г.

Утверждаю
Директор МБУ «ЦФКиС г.Арзамаса
Нижегородской области»
А.В. Андронов
Приказ № 119-П от «27» августа 2026 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Общая физическая подготовка с элементами плавания»

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Общеразвивающие группы стартовый уровень

для лиц от 16 лет и старше

Срок реализации программы: 1 год

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА г.
АРЗАМАСА
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ"

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА г. АРЗАМАСА
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ"
Дата: 2026.09.07 10:17:31 +03'00'

Разработчики:
Инструктор-методист Яшнова Н.А.
Тренер-преподаватель
Шалашова К.И.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами плавания» (далее Программа) физкультурно-оздоровительной направленности в области физической культуры и спорта, разработана с учетом непрерывности и преемственности физического воспитания обучающихся (подростков от 16 лет и взрослых), а также с целью повышения качества их жизни, увеличения числа населения, регулярно занимающегося физической культурой и спортом и в соответствии с положениями и требованиями нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

- Устав МБУ «ЦФКиС г.Арзамаса Нижегородской области».

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программе осуществляется в течение всего учебного года, направлена на формирование и развитие способностей занимающихся, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, подготовку спортивного резерва, социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, формирование общей культуры учащихся. А также удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации,

осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Общая физическая подготовка (далее ОФП) — это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на всестороннее и гармоничное развитие всех основных физических качеств человека: силы, выносливости, скорости, ловкости и гибкости. ОФП развивает базовые физические качества без привязки к конкретной задаче, создавая универсальную основу для любой активности. Данная программа предусматривает подготовку обучающегося к занятиям различными видами спорта, в том числе плаванием.

Программа определяет содержание компонентов, организацию, условия тренировочного процесса в МБУ «ЦФКиС г. Арзамаса Нижегородской области».

Направленность программы физкультурно-оздоровительная. Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка с элементами плавания» направлена на укрепление общего физического состояния, а также закаливание организма обучающихся.

Новизна Программы заключается в комплексном подходе, который объединяет общую физическую подготовку с обучением плаванию (Программа не просто добавляет элементы плавания к ОФП, а системно связывает их), учитывая современные тенденции в образовании и требования к оздоровлению обучающихся.

Актуальность обусловлена тем, что Программа решает проблемы повышения мотивации на ведение здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди населения. Способствует оздоровлению и улучшает физическую подготовку обучающихся.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в её комплексном подходе к развитию обучающихся, объединяющем физическое оздоровление (развитие таких физических качеств, как скорость,

выносливость, координация, точность и других скоростно-силовых качеств), обучение жизненно важным навыкам (плавание) и воспитание личностных качеств (целеустремленность, решительность, ответственность, способность к концентрации в стрессовых ситуациях и пр.), способствует вовлечению обучающихся в социально-активные формы физкультурной деятельности.

Цели Программы: создание условий для формирования культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья обучающихся посредством организации занятий ОФП, формирование личной физической культуры, как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующейся деятельным самоопределением к физическому самосовершенствованию.

Задачи Программы комплексные: они охватывают и физическое развитие, и нравственное воспитание. В целом задачи делятся на несколько крупных блоков:

- Обучающие (формирование базовых теоретических знаний о физической культуре, гигиене, основах здорового образа жизни, правилах техники безопасности при выполнении упражнений (в том числе в бассейне), овладение основными умениями и навыками плавания);

- Развивающие (развитие физических качеств, таких как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость, развитие координационных способностей, повышение функциональных возможностей организма, способствование закаливанию организма);

- Воспитательные (формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом и к ведению здорового образа жизни, воспитание морально-волевых качеств, таких как целеустремленность, самостоятельность, организованность, смелость, решительность, развитие навыков сотрудничества, умения работать в команде, проявления взаимоуважение).

Решение задач предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, организацию систематической воспитательной работы, привитие обучающимся навыков по оздоровлению и адаптации организма в связи с возрастными изменениями в социальной среде.

Возраст обучающихся: с 16 лет и старше, независимо от уровня подготовленности и развития физических качеств.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения и включает теоретическую, общефизическую, специальную физическую, технико-тактическую подготовку, выполнение контрольных нормативов.

Годовой объем Программы: 252 часа из расчета 6 академических часов в неделю (42 учебные недели). Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами. Продолжительность учебного занятия рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и не превышает 2 академических часов.

Режим проведения занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий.

Расписание занятий утверждается директором учреждения с учетом пожеланий тренеров – преподавателей, обучающихся, возможностей Учреждения, возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Формы занятий: групповые, индивидуальные, теоретические, практические занятия. Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных особенностей организма занимающихся.

Занятия могут проводиться с использованием различных образовательных технологий, в том числе дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, как аудиторные, так и внеаудиторные

(самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

Основной показатель работы: стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической и теоретической подготовки.

Ожидаемый результат освоения и выполнения Программы:

- гармоничное физическое развитие, разносторонняя подготовка, оздоровление и укрепление здоровья, привитие стойкого интереса к занятиям спортом, овладение основами технической подготовки, приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Результатом является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- формирование устойчивого интереса к физической культуре, спорту, здоровому образу жизни;
- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности;
- воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи);
- умение соблюдать требования техники безопасности при занятиях физической культурой;
- выполнение контрольных нормативов по разделам подготовки.

Формы подведения итогов освоения Программы включают в себя отслеживание динамики изменений в физическом развитии, готовности к продолжению образования (учет динамики физического развития в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программы), учет результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. В процессе обучения используются входной и итоговый виды контроля.

Критерием оценки усвоения программы, а также приобретения знаний, умений и навыков является выполнение 60% испытаний - набора контрольных упражнений, выбранных тренером-преподавателем с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся

Таблица 1

Этап подготовки	Период	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	15	30	до 6

2. Учебный план.

Учебный план регламентирует режим занятий, обусловлен расписанием занятий. Расписание тренировок составляется администрацией по представлению тренера - преподавателя с учетом основной занятости (расписания основных учебных занятий основного и профессионального образования, работы и предпочтения обучающихся).

В годичном плане включен объем нагрузки на год по разделам – по физической подготовке и ее распределение по часам; интенсивность нагрузки и ее варьирование по месяцам; объем различных упражнений; текущий

контроль и контрольные нормативы; необходимые знания теории по физической культуре и спорту, гигиене и контролю.

Изучение теоретического материала осуществляется в виде бесед и лекций. Практические занятия проводятся в большинстве своем в виде групповых практических тренировочных занятий (тренировок) и делятся по разделам:

- Общая физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Данный вид подготовки предусматривает всестороннее развитие физических способностей.

- Специальная физическая подготовка – это развитие физических качеств, необходимых для занятий спортом - силы, выносливости, гибкости.

- Техничко-тактическая подготовка включает в себя упражнения и действия, связанные с эффективным решением двигательных задач, обусловленных спецификой занятий.

- Контрольные нормативы – оценка динамики и результатов освоения Программы.

Годовой учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Кол-во, час/год	
			теоретические	практические
1	Теоретическая подготовка (ТеорП)	6	6	-
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	120	-	120
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	68	-	68
4	Техничко-тактическая подготовка (ТТП)	54	-	54
5	Контрольные нормативы (КН)	4	-	4
	Всего часов	252	6	246

Календарный учебный график

№	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего за год
1.	Теоретическая подготовка (ТеорП)	2		2			2					6
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	12	14	12	14	10	10	14	10	12	12	120
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	6	6	6	6	8	6	6	10	8	6	68
4.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	6	6	6	6	2	6	6	6	4	6	54
5.	Контрольные нормативы (КН)		2								2	4
	Всего	26	28	26	26	20	24	26	26	24	26	252

3. Содержание программы

Для проведения тренировочных занятий предусматривается: спортивные площадки, беговые дорожки, площадка ГТО, спортивный и тренажерный залы, а также необходимый спортивный инвентарь: доски для плавания, колобашки, ласты, лопатки для плавания, тормозные пояса, трубки для плавания, мячи разного рода, фишки разметочные, тренажеры, гантели.

Образовательный процесс проходит в форме учебных занятий и включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретические занятия проходят в форме лекций или бесед. Образовательный процесс может сопровождаться демонстрацией наглядных пособий.

Занятие строится в форме «группового урока» и состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени занятия): организация занимающихся, теоретическая подготовка, изложение задач и содержание урока, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники плавания.

Основная часть (70% времени занятия): изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие координационных, скоростно-силовых и других физических качеств спортсмена.

Средства: классические и специально-вспомогательные упражнения, подбираемые с учетом первостепенности скоростных упражнений, чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы.

Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.

Средства: различная ходьба, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и дополнительные рекомендации и задания.

3.1. Теоретическая подготовка

В содержании теоретического материала выделено несколько основных тем, которые охватывают знания, необходимые обучающимся. При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, лекций, семинаров и других форм. Учебный материал распределяется на весь период обучения, в соответствии с календарным учебным графиком. При проведении

теоретических занятий учитывается возраст обучающихся, материал излагается в доступной форме.

Получение теоретических знаний имеет определенную целевую направленность: выработка у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях практических занятий.

Темы теоретических занятий:

- Физическая культура и спорт в России;
- Влияние физических упражнений на организм человека;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль;
- Понятие о травмах и их предупреждении;
- Общий режим дня. Закаливание;
- Места занятий, правила техники безопасности и инвентарь;
- Основные меры безопасности и правила поведения.

3.2. Общая физическая подготовка

Для обеспечения всесторонней физической подготовки обучающихся используются упражнения с предметами и без предметов, развивающие основные функции человека.

1. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями. Упражнения с

сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.

3. Акробатические упражнения. Обучение перекатам в группировке. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

4. Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.

3.3. Специальная физическая подготовка

Для обеспечения специальной физической подготовки обучающихся используются упражнения, развивающие специальные функции человека.

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-

10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении, челночный бег и т.д.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание мячей на дальность.

3. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек. Эстафеты с элементами акробатики.

3.4. Техничко-тактическая подготовка

Для обеспечения технико-тактической подготовки обучающихся используются упражнения, выполняемые в совокупности с интеллектуально-развивающими специальными упражнениями.

Техническая подготовка — это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных конкретному виду спорта, и доведения этих навыков до совершенства. Её главная задача — сформировать у спортсмена такие двигательные умения и навыки, которые позволят ему максимально

эффективно реализовывать свои физические возможности в процессе занятия спортом и в соревнованиях.

В процессе осуществления технической подготовки решается комбинация задач: закладывается база двигательных навыков, постепенно формируется специфическое «чувство воды» и осваиваются основы техники плавания, а именно происходит:

- Освоение базовых движений и элементов (как правильно двигать руками и ногами в разных стилях, как согласовывать эти движения, как ставить дыхание). Для этого используют подводящие упражнения: например, движения ногами кролем с доской, имитация гребков руками на суше, упражнения на согласование движений с дыханием и др.;
- Работа над положением тела (работа над умением сохранять обтекаемое положение тела, чтобы минимизировать сопротивление воды);
- Освоение специфических навыков в воде (упражнения на погружение с головой, открывание глаз в воде, всплывание и лежание на воде, скольжение по поверхности);
- Изучение стартов и поворотов (как правильно отталкиваться, выполнять простой поворот, чтобы не потерять скорость);
- Развитие специальных физических качеств (чтобы техника давалась легче, параллельно с обучением работают над гибкостью (маятникообразные, пружинистые движения), силой (специальные упражнения, иногда с резиновыми амортизаторами) и координацией).

Тактическая подготовка направлена на формирование у занимающихся умения рационально использовать свои физические, технические и психологические возможности для достижения поставленных целей, её суть — научить обучающегося грамотно распределять силы на дистанции, принимать решения в условиях меняющейся обстановки и эффективно взаимодействовать с другими обучающимися и соперниками.

Основными задачами тактической подготовки являются:

- Формирование тактического мышления (развитие способности быстро оценивать ситуацию, анализировать действия партнёров и соперников, самостоятельно находить оптимальные варианты действий для достижения поставленных целей);
- Освоение тактических вариантов прохождения дистанции (изучение различных стратегий: равномерного прохождения, стартового ускорения, финишного рывка, спуртов (внезапных ускорений);
- Развитие специализированных восприятий (формирование умения чувствовать ритм, темп и распределение усилий на дистанции, что помогает точно выполнять заданные раскладки скоростей);
- Овладение приёмами психологического воздействия (развитие умения сохранять концентрацию, преодолевать усталость и пр.).

Для решения этих задач используются: тактически ориентированные упражнения (задания, которые ставят перед необходимостью решать практические задачи: проплыть отрезок с заданной скоростью, не уступить лидерство сопернику, выполнить финишный рывок), упражнения на развитие специализированных восприятий (задания на точное выполнение раскладок скоростей по отрезкам дистанции, теоретические занятия (изучение правил соревнований, анализ тактики ведущих спортсменов, разбор типичных ошибок при выполнении упражнений), идеомоторная тренировка (мысленное воспроизведение движений перед их реальным выполнением помогает создать чёткий двигательный эталон), соревновательные методы (выполнение упражнений в условиях, максимально приближенных к соревновательным, что позволяет закрепить тактические навыки в целостном виде).

Поскольку Программа ориентирована на общее физическое развитие, а не на достижение максимальных спортивных результатов, тактическая подготовка здесь имеет ряд особенностей: акцент на базовых навыках (на этапе ОФП главная задача — заложить фундамент: научить основам техники

плавания, развить общую выносливость, координацию, силу и гибкость, постепенное усложнение задач, связь теории с практикой (теоретические знания (правила соревнований, анализ тактики соперников) закрепляются в практических заданиях), использование игровых и соревновательных форм (это повышает эмоциональность занятий и мотивацию, а также помогает развивать тактическое мышление в условиях, близких к реальным).

Таким образом, техническая и тактическая подготовка в Программе— это не изолированные блоки, а интегральные части, которые помогают обучающемуся научиться эффективно применять все свои навыки для достижения наилучшего результата.

3.5. Контрольные нормативы

Формы и содержание контрольных испытаний определяются тренером-преподавателем с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Цель контроля - оценка уровня освоения программы.

Задачи приема контрольных нормативов:

- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке;
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком.

Контрольные нормативы носят главным образом контролирующий характер (мониторинг).

Содержание контрольных нормативов по ОФП:

1. Бег на 30, 400, 2000 метров выполняется по беговой дорожке (старт произвольный), результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Прыжок в длину с места. Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается как нулевой результат.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

4. Подъем туловища из положения лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, 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.

5. Челночный бег 3*10 м. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две 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 линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний

отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Содержание контрольных нормативов по СФП:

6. Вбрасывание мяча руками на дальность (м) - Выполняется по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

7. Плавание кролем - 50 метров.

Контрольные упражнения

№ п/п	Упражнения	Результат
		От 16 лет и старше
1.	Бег 30 м, сек	не более 7,1
2.	Бег 400 м, мин	не более 1,22
3.	Бег на 2000 м, мин	не более 16:30
4.	Челночный бег 3х10м, сек	не более 11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	не менее 2
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине, раз	не менее 15
7.	Прыжок в длину с места, см	не менее 128
8.	Вбрасывание мяча руками на дальность, м	3
9.	Плавание кролем, 50 м (мин:сек)	не более 1:45

4.Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: учебник для вузов. — М.: Физическая культура и спорт, 2022.
2. Вайцеховский С.М. Книга тренера. — М.: Физкультура и спорт, 2017 (переиздание).
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. — М.: Спорт, 2018.
4. Иссурин В.Б. Биомеханика плавания. — СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2019.
5. Козлов А.В., Орехова А.Ю. Методика начального обучения плаванию подростков и взрослых. — М.: ТВТ Дивизион, 2020.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: введение в предмет. — М.: Советский спорт, 2019.
7. Меньшуткина Т.Г. Теория и методика плавания в вопросах и ответах: учебное пособие. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2018.
8. Никитский Б.Н. Плавание: учебник для пед. фак. ин-тов физ. культ. — М.: Физкультура и спорт, 2016 (репринт).
9. Парфенов А.В., Платонов В.Н., Кононенко Ю.В. Тренировка пловцов высокого класса. — Киев: Олимпийская литература, 2021.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. — М.: Академия, 2021.