

СХВАЛЕНО

Педагогічною радою
комунального закладу
«Дніпропетровський фаховий
коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»
11.06. 2024, протокол № 7

ЗАТВЕРДЖЕНО

наказом КЗ «ДФКС» ДОР»
від 11.06. 2024 року № 37
В.о. директора
Олег ДЕРЛЮК



РОБОЧА ПРОГРАМА
для відділення плавання
комунального закладу
«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»

2024 рік

Робоча програма
укладена відповідно до навчальної програми, яка обговорена
та ухвалена Федерацією плавання України,
отримала експертну
оцінку науково-методичної комісії
Міністерства України у справах молоді та спорту України

Заступник директора
з навчально-методичної роботи



Алла ЛИКОВА

Старший вчитель зі спорту
відділення плавання



Костянтин КАРТАШОВ

I. Теоретичні заняття проводяться за наступним тематичним планом:

№ з/п	Назва теми	6-7кл./ годин	8-9 кл./ годин	10-11 кл./ годин	I-III курс/ годин
1	Фізична культура і спорт у світі і в Україні	1	1	1	2
2	Історія розвитку обраного виду спорту	2	2	3	4
3	Різносторонній і гармонійний розвиток людини – основа культури людства	1	1	4	6
4	Коротка інформація про побудову і функції організму людини	4	4	8	10
5	Гігієна загартування, лікарський контроль та самоконтроль	4	4	8	10
6	Здоровий спосіб життя	2	2	4	8
7	Спортивне обладнання та інвентар	2	2	2	6
8	Основи техніки обраного виду спорту	14	12	10	8
9	Методика навчання і тренування в обраному виді спорту	14	12	12	18
10	Інструкторська та суддівська практика	-	20	38	48
ВСЬОГО		44	60	90	120

II. Норми тижневого навантаження навчально-тренувальної роботи для учнів (студентів)/ мінімальна наповнюваність навчально-тренувальних груп

Стать	Норми тижневого навантаження навчально-тренувальної роботи для учнів (студентів)/ мінімальна наповнюваність навчально-тренувальних груп										Критерії зі спортивної підготовки для комплектування навчально-тренувальних груп										
	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас	I курс	II курс	III курс	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас		I курс		II курс		III курс
															п	к	п	к	п	к	
юнаки	24/5	24/5	26/4	27/4	27/4	32/3	32/2	32/2	32/2	III	II	II-I	I	I-КМС	КМС	КМС	КМС-МС	МС	МС	МС	МС
дівчата	24/5	24/5	26/4	27/4	27/4	32/3	32/2	32/2	32/2	II	II	I-КМС	I-КМС	КМС	КМС	КМС	КМС-МС	МС	МС	МС	МС

ІІІ. Тематичний навчальний план підготовки

Розділ підготовки	Рік навчання								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6 клас	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас	I курс	II курс	III курс
I. Теоретична	44	44	60	60	90	90	120	120	120
II. Практична:									
- загальна фізична	330	320	310	300	270	260	230	210	170
- технічна	432	392	388	360	320	300	270	240	230
- тактична	40	50	60	70	80	90	100	110	120
- спеціальна фізична	270	300	374	444	464	694	704	744	784
III. Поточні та контрольні випробування, перевідні іспити	12	12	12	12	12	12	12	12	12
IV. Участь в змаганнях	40	50	64	70	80	90	100	100	100
V. Відновлюючі заходи	80	80	88	88	88	132	132	132	132
ВСЬОГО	1248	1248	1356	1404	1404	1668	1668	1668	1668

IV. Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки (плавання), юнаки

№ з/п	Вправи	Оцінка	I курс										II курс										III курс									
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1.	Стрибок у довжину з місця (см.)		230	233	235	236	238	239	240	245	250	240	242	245	247	250	253	255	257	260	250	253	255	257	260	263	265	267	270			
2.	Імітація гребкового руху на Хюггелі за хв. (раз)		60	61	62	63	64	65	66	67	68	61	62	63	64	65	66	67	68	69	62	63	64	65	66	67	68	69	70			

V. Контрольні нормативи з спеціальної підготовки (плавання), юнаки

№ з/п	Вправи	Спосіб плавання	6 клас										7 клас										8 клас									
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1.	Час подолання стартової ділянки 10м. (сек.)	в/ст спринт	5,20	5,15	5,10	5,05	5,00	4,95	4,90	4,85	4,80	5,00	4,95	4,90	4,85	4,80	4,75	4,70	4,65	4,60	4,80	4,75	4,70	4,65	4,60	4,55	4,50	4,45	4,40			
		в/с стар	5,20	5,17	5,15	5,12	5,10	5,07	5,05	5,02	5,00	5,10	5,07	5,05	5,02	5,00	4,97	4,95	4,92	4,90	5,00	4,97	4,95	4,92	4,90	4,87	4,85	4,82	4,80			
		брас	6,10	6,05	6,00	5,95	5,90	5,85	5,80	5,75	5,70	5,90	5,85	5,80	5,75	5,70	5,65	5,60	5,55	5,50	5,70	5,65	5,60	5,55	5,50	5,45	5,40	5,35	5,30			
		батер-фляй	5,40	5,35	5,30	5,25	5,20	5,15	5,10	5,05	5,00	5,20	5,15	5,10	5,05	5,00	4,95	4,90	4,85	4,80	5,00	4,95	4,90	4,85	4,80	4,75	4,70	4,65	4,60			
		на спині	6,30	6,25	6,20	6,15	6,10	6,05	6,00	5,95	5,90	6,10	6,05	6,00	5,95	5,90	5,85	5,80	5,75	5,70	5,90	5,85	5,80	5,75	5,70	5,65	5,60	5,55	5,50			
№ з/п	Вправи	Спосіб плавання	9 клас										10 клас										11 клас									
1.	Час подолання стартової ділянки 10м. (сек.)	в/ст спринт	4,60	4,55	4,50	4,45	4,40	4,35	4,30	4,25	4,20	4,60	4,50	4,44	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,40	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00			
		в/с стар	4,90	4,87	4,85	4,82	4,80	4,77	4,75	4,72	4,70	4,70	4,67	4,65	4,62	4,60	4,57	4,55	4,52	4,50	4,60	4,57	4,54	4,52	4,50	4,47	4,45	4,42	4,40			
		брас	5,50	5,45	5,40	5,35	5,30	5,25	5,20	5,15	5,10	5,10	5,05	5,00	4,95	4,90	4,85	4,80	4,75	4,70	4,80	4,75	4,70	4,65	4,60	4,55	4,50	4,45	4,40			
		батер-фляй	4,80	4,75	4,70	4,65	4,60	4,55	4,50	4,45	4,40	4,70	4,65	4,60	4,55	4,50	4,45	4,40	4,35	4,30	4,60	4,55	4,50	4,45	4,40	4,35	4,30	4,25	4,20			
		на спині	5,70	5,65	5,60	5,55	5,50	5,45	5,40	5,35	5,30	5,40	5,35	5,30	5,25	5,20	5,15	5,10	5,05	5,00	5,20	5,15	5,10	5,05	5,00	4,95	4,90	4,85	4,80			

V. Контрольні нормативи з спеціальної підготовки (плавання), юнаки

№ з/п	Вправи	Спосіб плавання	I курс												II курс												III курс											
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Час подолання стартової ділянки 10м. (сек.)	в/ст спринт	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,95	3,90	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,95	3,90	3,85	3,80	4,10	4,05	4,00	3,95	3,90	3,85	3,80	3,75	3,70									
		в/с таер	4,50	4,48	4,45	4,42	4,40	4,38	4,35	4,32	4,30	4,40	4,38	4,35	4,32	4,30	4,28	4,25	4,22	4,20	4,35	4,32	4,30	4,28	4,25	4,22	4,20	4,18	4,15									
		брас	4,40	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,95	3,90	3,85	3,80	4,10	4,05	4,00	3,95	3,90	3,85	3,80	3,75	3,70									
		батар- фляй	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,95	3,90	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,95	3,90	3,85	3,80	4,10	4,05	4,00	3,95	3,90	3,85	3,80	3,75	3,70									
		на спині	4,80	4,75	4,70	4,65	4,60	4,55	4,50	4,45	4,40	4,60	4,55	4,50	4,45	4,40	4,35	4,30	4,25	4,20	4,50	4,45	4,40	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,95	3,90	3,85	4,25	4,20	4,15	4,10

VI. Результат змагальної дистанції - басейн 50 м. (юнаки)

Клас, курс	Оцінка	Вільний стиль						Брас			Батерфляй			На спині			Комплексне	
		50	100	200	400	800	1500	50	100	200	50	100	200	50	100	200	200	400
6	12	0,34,10	1,13,00	2,33,00	5,35,00	11,33,00	22,47,00	0,42,00	1,31,00	3,18,00	0,35,50	1,19,00	2,56,00	0,38,00	1,22,00	2,58,00	3,00,00	400
	11	0,34,20	1,14,00	2,35,00	5,45,00	11,43,00	23,07,00	0,42,50	1,32,00	3,20,00	0,36,00	1,20,00	2,58,00	0,38,30	1,23,00	3,00,00	3,03,00	6,30,00
	10	0,34,30	1,15,00	2,40,00	5,53,00	12,00,00	23,17,00	0,43,00	1,33,00	3,23,00	0,36,50	1,21,00	3,00,00	0,38,50	1,24,00	3,01,00	3,05,00	6,36,00
	9	0,34,40	1,16,00	2,45,00	5,55,00	12,13,00	23,27,00	0,43,30	1,34,00	3,25,00	0,37,00	1,22,00	3,02,00	0,39,00	1,25,00	3,03,00	3,07,00	6,38,00
	8	0,34,50	1,17,00	2,48,50	5,57,00	12,23,00	23,37,00	0,43,60	1,35,90	3,28,00	0,37,80	1,23,20	3,04,00	0,39,20	1,25,30	3,09,10	3,09,10	6,40,00
	7	0,34,60	1,18,00	2,50,00	6,00,00	12,33,00	23,47,00	0,44,00	1,37,00	3,30,00	0,38,50	1,24,00	3,05,00	0,39,40	1,27,00	3,07,00	3,11,00	6,42,50
	6	0,34,70	1,19,00	2,52,00	6,05,00	12,43,00	23,57,00	0,44,50	1,38,00	3,32,00	0,39,00	1,25,00	3,06,00	0,39,80	1,28,00	3,09,00	3,13,00	6,46,00
	5	0,34,80	1,20,00	2,54,00	6,10,00	12,53,00	24,07,00	0,45,00	1,39,00	3,34,00	0,39,50	1,26,00	3,07,00	0,40,20	1,29,00	3,11,00	3,15,00	6,50,00
7	4	0,34,90	1,21,00	2,56,00	6,15,00	13,03,00	24,17,00	0,45,50	1,40,00	3,36,00	0,40,00	1,27,00	3,08,00	0,42,00	1,30,00	3,13,00	3,17,00	6,52,00
	12	0,31,00	1,10,00	2,31,00	5,22,00	11,18,00	21,30,00	0,39,00	1,27,00	3,12,00	0,34,50	1,15,00	2,50,00	0,36,00	1,19,00	2,50,00	2,53,00	6,54,00
	11	0,32,00	1,11,00	2,32,00	5,28,00	11,27,00	21,45,00	0,39,70	1,29,00	3,13,00	0,35,00	1,16,00	2,53,00	0,37,00	1,20,00	2,53,00	2,57,00	6,10,00
	10	0,32,50	1,12,00	2,33,00	5,35,00	11,33,00	22,00,00	0,40,70	1,31,00	3,14,00	0,35,50	1,17,00	2,57,00	0,37,50	1,20,50	2,55,00	3,00,00	6,15,00
	9	0,33,50	1,13,00	2,35,00	5,45,00	11,43,00	22,15,00	0,41,40	1,32,00	3,16,00	0,36,00	1,18,00	3,00,00	0,38,00	1,21,00	2,57,00	3,03,00	6,20,00
	8	0,34,00	1,15,00	2,40,00	5,53,00	12,00,00	22,30,00	0,42,30	1,33,00	3,20,00	0,36,50	1,19,00	3,01,00	0,38,50	1,27,00	3,00,00	3,05,00	6,27,00
	7	0,34,30	1,16,00	2,45,00	5,55,00	12,18,00	23,00,00	0,43,00	1,34,00	3,24,00	0,37,00	1,20,00	3,02,00	0,39,00	1,23,00	3,02,00	3,07,00	6,33,00
	6	0,34,50	1,17,00	2,48,50	5,57,00	12,23,00	23,37,00	0,43,60	1,35,90	3,28,00	0,37,80	1,23,20	3,04,00	0,39,20	1,25,30	3,05,70	3,09,10	6,38,00
8	5	0,34,60	1,18,00	2,50,00	6,00,00	12,33,00	23,47,00	0,44,00	1,37,00	3,30,00	0,38,50	1,24,00	3,05,00	0,40,00	1,27,00	3,07,00	3,11,00	6,42,50
	4	0,34,70	1,19,00	2,52,00	6,05,00	12,43,00	23,57,00	0,44,50	1,38,00	3,32,00	0,39,00	1,25,00	3,06,00	0,41,00	1,28,00	3,09,00	3,13,00	6,46,00
	12	0,27,50	1,02,50	2,15,00	4,45,00	10,00,00	19,10,00	0,34,80	1,17,50	2,46,00	0,30,70	1,07,80	2,27,00	0,34,90	1,09,00	2,29,00	2,30,00	6,50,00
	11	0,28,70	1,03,00	2,17,00	4,50,00	10,08,00	19,30,00	0,35,50	1,17,90	2,49,00	0,31,00	1,08,50	2,30,00	0,34,95	1,10,00	2,32,00	2,33,00	5,30,00
	10	0,29,00	1,04,00	2,19,00	4,55,00	10,18,00	19,50,00	0,36,00	1,18,50	2,51,00	0,31,50	1,09,50	2,32,00	0,35,00	1,11,00	2,34,00	2,36,00	5,34,00
	9	0,29,30	1,05,00	2,21,00	5,00,00	10,28,00	20,07,00	0,36,30	1,19,50	2,54,00	0,32,00	1,10,50	2,34,00	0,35,05	1,12,00	2,36,00	2,39,00	5,38,00
	8	0,29,70	1,06,00	2,23,00	5,07,00	10,38,00	20,14,00	0,37,40	1,20,50	2,57,00	0,32,50	1,11,50	2,37,00	0,35,10	1,13,00	2,38,00	2,41,00	5,42,00
	7	0,30,30	1,07,50	2,25,00	5,12,00	10,48,00	20,34,00	0,38,00	1,22,00	3,00,00	0,33,00	1,12,50	2,40,00	0,35,15	1,14,00	2,41,00	2,44,00	5,46,00
	6	0,30,50	1,08,50	2,29,50	5,16,00	10,58,00	20,54,00	0,38,60	1,24,90	3,04,00	0,33,30	1,13,30	2,43,00	0,35,20	1,15,80	2,44,70	2,47,60	5,50,00
	5	0,30,60	1,09,00	2,30,00	5,18,00	11,08,00	21,04,00	0,38,70	1,25,20	3,06,00	0,33,40	1,13,50	2,45,00	0,35,25	1,16,50	2,46,70	2,49,60	5,56,50
	4	0,30,70	1,09,50	2,30,50	5,20,00	11,18,00	21,14,00	0,38,80	1,25,50	3,08,00	0,33,50	1,13,60	2,47,00	0,35,30	1,17,00	2,48,70	2,51,60	5,58,50
																		6,00,00

VI. Результат змагальної дистанції - басейн 50 м. (юнаки)

клас, курс	оцінка	Вільний стиль						Брас			Батерфлай			На спині			Комплексне плавання	
		50	100	200	400	800	1500	50	100	200	50	100	200	50	100	200	200	400
9	12	0,25,50	0,57,0	2,04,50	4,25,00	9,15,00	17,30,00	0,32,72	1,10,12	2,34,66	0,27,57	1,00,10	2,16,00	0,29,82	1,03,30	2,17,20	2,20,10	4,58,00
	11	0,25,80	0,57,50	2,06,00	4,28,00	9,17,00	17,20,00	0,32,82	1,10,34	2,35,14	0,27,66	1,00,29	2,17,00	0,29,92	1,03,80	2,18,00	2,22,00	4,59,00
	10	0,26,00	0,58,00	2,08,00	4,32,00	9,22,00	17,50,00	0,32,93	1,11,00	2,36,60	0,27,75	1,01,49	2,18,00	0,30,01	1,04,50	2,19,00	2,24,00	5,02,00
	9	0,26,30	0,59,00	2,09,00	4,35,00	9,27,00	18,00,00	0,33,03	1,11,50	2,37,11	0,28,00	1,01,68	2,19,00	0,30,10	1,04,80	2,20,00	2,25,00	5,08,00
	8	0,26,50	0,59,50	2,10,00	4,37,00	9,32,00	18,10,00	0,33,20	1,12,50	2,38,59	0,28,30	1,02,87	2,20,00	0,30,30	1,05,00	2,21,00	2,26,00	5,10,00
	7	0,26,80	1,00,00	2,11,00	4,39,00	9,37,00	18,20,00	0,33,50	1,13,50	2,39,07	0,28,60	1,02,06	2,21,00	0,30,70	1,05,80	2,22,00	2,27,00	5,12,00
	6	0,27,00	1,01,00	2,12,00	4,41,00	9,42,00	18,30,00	0,33,80	1,14,50	2,40,55	0,28,80	1,03,25	2,22,00	0,31,00	1,06,50	2,24,00	2,28,00	5,15,00
	5	0,27,30	1,01,50	2,14,92	4,43,00	9,47,00	18,40,00	0,34,00	1,15,50	2,42,03	0,29,00	1,04,44	2,24,00	0,31,30	1,07,00	2,26,00	2,29,00	5,17,00
10	4	0,27,50	1,02,00	2,15,40	4,45,00	9,51,00	18,50,00	0,34,80	1,16,50	2,45,63	0,29,80	1,05,68	2,26,50	0,31,70	1,08,30	2,27,70	2,30,60	5,20,50
	12	0,25,00	0,54,62	2,00,40	4,15,28	8,47,42	16,42,71	0,32,24	1,09,08	2,29,43	0,27,17	0,59,22	2,10,26	0,29,38	1,01,84	2,12,40	2,16,07	4,48,47
	11	0,25,08	0,54,77	2,00,72	4,15,96	8,48,82	16,45,37	0,32,32	1,09,27	2,29,82	0,27,24	0,59,37	2,10,61	0,29,46	1,02,01	2,12,75	2,16,43	4,49,23
	10	0,25,15	0,54,91	2,01,04	4,16,64	8,50,22	16,48,03	0,32,41	1,09,45	2,30,22	0,27,31	0,59,53	2,10,95	0,29,54	1,02,17	2,13,10	2,16,79	4,50,00
	9	0,25,23	0,55,09	2,01,43	4,17,46	8,51,92	16,51,26	0,32,51	1,09,67	2,30,70	0,27,40	0,59,72	2,11,37	0,29,63	1,02,37	2,13,53	2,17,23	4,50,93
	8	0,25,31	0,55,50	2,01,82	4,18,28	8,53,62	17,00,00	0,32,62	1,09,90	2,31,18	0,27,48	0,59,91	2,11,79	0,29,73	1,02,57	2,14,80	2,17,67	4,51,86
	7	0,25,39	0,56,00	2,02,20	4,19,11	8,55,32	17,10,00	0,32,72	1,10,12	2,31,66	0,27,57	1,00,10	2,12,21	0,29,82	1,02,77	2,15,23	2,18,11	4,52,79
	6	0,25,47	0,56,50	2,03,50	4,20,00	9,00,00	17,20,00	0,32,82	1,10,34	2,32,14	0,27,66	1,00,29	2,12,63	0,29,92	1,02,97	2,15,66	2,18,55	4,53,72
11	5	0,25,56	0,57,00	2,04,00	4,22,00	9,07,00	17,30,00	0,32,93	1,10,57	2,32,60	0,27,75	1,00,49	2,13,05	0,30,01	1,03,17	2,16,08	2,18,99	4,54,65
	4	0,25,64	0,57,50	2,04,80	4,25,00	9,15,00	17,40,00	0,33,03	1,10,79	2,33,10	0,27,83	1,00,68	2,13,47	0,30,10	1,03,37	2,16,51	2,19,42	4,55,57
	12	0,24,69	0,53,90	1,58,80	4,11,89	8,40,42	16,29,40	0,31,81	1,08,17	2,27,44	0,26,81	0,58,43	2,08,54	0,28,99	1,01,02	2,10,64	2,14,26	4,44,64
	11	0,24,75	0,54,04	1,59,12	4,12,57	8,41,82	16,32,06	0,31,89	1,08,35	2,27,84	0,26,88	0,58,59	2,08,88	0,29,07	1,01,19	2,10,99	2,14,62	4,45,40
	10	0,24,82	0,54,19	1,59,44	4,13,25	8,43,22	16,34,72	0,31,98	1,08,54	2,28,24	0,26,95	0,58,75	2,09,23	0,29,15	1,01,35	2,11,34	2,14,99	4,46,17
	9	0,24,89	0,54,33	1,59,76	4,13,93	8,44,62	16,37,38	0,32,07	1,08,72	2,28,63	0,27,02	0,58,90	2,09,57	0,29,23	1,01,51	2,11,69	2,15,35	4,46,94
	8	0,24,95	0,54,48	2,00,08	4,14,61	8,46,02	16,40,04	0,32,15	1,08,90	2,29,03	0,27,09	0,59,06	2,09,92	0,29,31	1,01,68	2,12,04	2,15,71	4,47,70
	7	0,25,00	0,54,62	2,00,40	4,15,28	8,47,42	16,42,71	0,32,24	1,09,08	2,29,43	0,27,17	0,59,22	2,10,26	0,29,38	1,01,84	2,12,40	2,16,07	4,48,47
	6	0,25,08	0,54,77	2,00,72	4,15,96	8,48,82	16,45,37	0,32,32	1,09,27	2,29,82	0,27,24	0,59,37	2,10,61	0,29,46	1,02,01	2,12,75	2,16,43	4,49,23
	5	0,25,15	0,54,91	2,01,04	4,16,64	8,50,22	16,48,03	0,32,41	1,09,45	2,30,22	0,27,31	0,59,53	2,10,95	0,29,54	1,02,17	2,13,10	2,16,79	4,50,00
	4	0,25,23	0,55,09	2,01,43	4,17,46	8,51,92	16,51,26	0,32,51	1,09,67	2,30,70	0,27,40	0,59,72	2,11,37	0,29,63	1,02,37	2,13,53	2,17,23	4,50,93

VI. Результат змагальної дистанції - басейн 50 м. (юнаки)

клас, курс	оцінка	Вільний стиль					Брас			Батерфляй			На спині			Комплексне		
		50	100	200	400	800	1500	50	100	200	50	100	200	50	100	200	200	400
I	12	0,24,38	0,53,21	1,57,29	4,08,69	8,33,80	16,16,82	0,31,40	1,07,30	2,25,57	0,26,47	0,57,63	2,06,90	0,28,62	1,00,25	2,08,97	2,12,56	4,41,04
	11	0,24,43	0,53,34	1,57,57	4,09,20	8,35,01	16,19,12	0,31,48	1,07,46	2,25,91	0,26,53	0,57,82	2,07,20	0,28,69	1,00,39	2,09,28	2,12,87	4,41,68
	10	0,24,49	0,53,46	1,57,84	4,09,86	8,36,22	16,21,41	0,31,55	1,07,62	2,26,25	0,26,59	0,57,96	2,07,50	0,28,76	1,00,53	2,09,58	2,13,18	4,42,34
	9	0,24,56	0,53,61	1,58,16	4,10,54	8,37,62	16,24,07	0,31,64	1,07,80	2,26,65	0,26,66	0,58,12	2,07,85	0,28,84	1,00,69	2,09,93	2,13,54	4,43,11
	8	0,24,62	0,53,75	1,58,48	4,11,22	8,39,02	16,26,73	0,31,72	1,07,99	2,27,04	0,26,73	0,58,27	2,08,19	0,28,92	1,00,86	2,10,28	2,13,54	4,43,87
	7	0,24,69	0,53,90	1,58,80	4,11,89	8,40,42	16,29,40	0,31,81	1,08,17	2,27,44	0,26,81	0,58,43	2,08,54	0,28,99	1,01,02	2,10,64	2,14,26	4,44,64
	6	0,24,75	0,54,04	1,59,12	4,12,57	8,41,82	16,32,06	0,31,89	1,08,35	2,27,84	0,26,88	0,58,59	2,08,88	0,29,07	1,01,19	2,10,99	2,14,62	4,45,40
	5	0,24,82	0,54,19	1,59,44	4,13,25	8,43,22	16,34,72	0,31,98	1,08,54	2,28,24	0,26,95	0,58,75	2,09,23	0,29,15	1,01,35	2,11,34	2,14,99	4,46,17
II	4	0,24,89	0,54,33	1,59,76	4,13,93	8,44,62	16,37,38	0,32,07	1,08,72	2,28,63	0,27,02	0,58,90	2,09,57	0,29,23	1,01,51	2,11,69	2,15,35	4,46,94
	12	0,23,92	0,52,21	1,55,09	4,04,02	8,24,14	15,58,46	0,30,81	1,06,04	2,22,83	0,25,97	0,56,60	2,04,52	0,28,08	0,59,12	2,06,55	2,10,06	4,35,74
	11	0,24,03	0,52,46	1,55,64	4,05,19	8,26,56	16,03,05	0,30,96	1,06,36	2,23,51	0,26,09	0,56,87	2,05,12	0,28,22	0,59,40	2,07,16	2,10,68	4,37,06
	10	0,24,15	0,52,71	1,56,19	4,06,36	8,28,97	16,07,64	0,31,11	1,06,67	2,24,20	0,26,22	0,57,14	2,05,71	0,28,35	0,59,68	2,07,76	2,11,31	4,38,38
	9	0,24,20	0,52,86	1,56,50	4,07,00	8,30,00	16,10,00	0,31,18	1,06,85	2,24,68	0,26,30	0,57,30	2,06,00	0,28,40	0,59,70	2,08,57	2,11,63	4,39,00
	8	0,24,26	0,52,96	1,56,74	4,07,52	8,31,39	16,12,23	0,31,25	1,06,99	2,24,88	0,26,34	0,57,42	2,06,31	0,28,49	0,59,97	2,08,37	2,11,93	4,39,70
	7	0,24,38	0,53,21	1,57,29	4,08,69	8,33,80	16,16,22	0,31,40	1,07,30	2,25,57	0,26,47	0,57,63	2,06,90	0,28,62	1,00,25	2,08,97	2,12,56	4,41,04
	6	0,24,43	0,53,34	1,57,57	4,09,20	8,35,01	16,19,12	0,31,48	1,07,46	2,25,91	0,26,53	0,57,82	2,07,20	0,28,69	1,00,39	2,09,28	2,12,87	4,41,68
III	5	0,24,49	0,53,46	1,57,84	4,09,86	8,36,22	16,21,41	0,31,55	1,07,62	2,26,25	0,26,59	0,57,96	2,07,50	0,28,76	1,00,53	2,09,58	2,13,08	4,42,34
	4	0,24,56	0,53,61	1,58,16	4,10,54	8,37,62	16,24,07	0,31,64	1,07,80	2,26,65	0,26,66	0,58,12	2,07,85	0,28,84	1,00,69	2,09,93	2,13,54	4,43,11
	12	0,23,45	0,51,19	1,52,84	3,59,25	8,14,30	15,39,74	0,30,21	1,04,75	2,20,04	0,25,46	0,55,50	2,02,08	0,27,54	0,58,96	2,04,08	2,07,52	4,30,35
	11	0,23,54	0,51,39	1,53,29	4,00,20	8,16,27	15,43,48	0,30,33	1,05,01	2,20,60	0,25,56	0,55,72	2,02,57	0,27,65	0,58,19	2,04,57	2,08,03	4,31,43
	10	0,23,64	0,51,60	1,53,74	4,01,16	8,18,24	15,47,23	0,30,45	1,05,27	2,21,16	0,25,66	0,55,94	2,03,06	0,27,76	0,58,42	2,05,07	2,08,54	4,32,51
	9	0,23,73	0,51,80	1,54,19	4,02,11	8,20,20	15,50,57	0,30,57	1,05,52	2,21,71	0,25,77	0,56,16	2,03,54	0,27,86	0,58,66	2,05,50	2,09,04	4,33,58
	8	0,23,83	0,52,01	1,54,64	4,03,07	8,22,17	15,54,72	0,30,69	1,05,78	2,22,27	0,25,87	0,56,38	2,04,03	0,27,97	0,58,89	2,06,00	2,09,55	4,34,66
	7	0,23,92	0,52,21	1,55,09	4,04,02	8,24,14	15,58,46	0,30,81	1,06,04	2,22,83	0,25,97	0,56,60	2,04,52	0,28,08	0,59,12	2,06,55	2,10,06	4,35,74
	6	0,24,03	0,52,46	1,55,64	4,05,19	8,26,56	16,03,05	0,30,96	1,06,36	2,23,51	0,26,09	0,56,87	2,05,12	0,28,22	0,59,40	2,07,16	2,10,68	4,37,06
	5	0,24,15	0,52,71	1,56,19	4,06,36	8,28,97	16,07,64	0,31,11	1,06,67	2,24,20	0,26,22	0,57,14	2,05,71	0,28,35	0,59,68	2,07,76	2,11,31	4,38,38
	4	0,24,26	0,52,96	1,56,74	4,07,52	8,31,39	16,12,23	0,31,25	1,06,99	2,24,88	0,26,34	0,57,42	2,06,31	0,28,49	0,59,97	2,08,37	2,11,93	4,39,70

VII. Контрольні нормативи з фізичної підготовки (плавання), дівчата

			I курс												II курс клас												III курс											
№ з/п	Вправи	Оцінка	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12									
1.	Стрибок у довжину з місця (см.)		200	202	204	205	206	207	208	209	210		205	207	208	209	210	211	212	213	215	210	211	212	213	214	215	216	217	220								
	Імітація гребкового руху на Хюггелі за хв. (раз)		55	56	57	58	59	60	61	62	63		56	57	58	59	60	61	62	63	64	57	58	59	60	61	62	63	64	65								

VII. Контрольні нормативи з спеціальної підготовки (плавання), дівчата

№ з/п	Вправи	Спосіб плавання	6 клас						7 клас						8 клас					
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Час подолання стартової ділянки 10м. (сек.)	в/ст спринт	5,40	5,35	5,30	5,25	5,20	5,15	5,10	5,05	5,00	5,20	5,15	5,10	5,05	4,85	4,95	4,90	4,85	4,80
		в/с стаєр	5,80	5,75	5,70	5,65	5,60	5,55	5,50	5,45	5,40	5,60	5,55	5,50	5,45	5,20	5,35	5,30	5,25	5,20
		брас	6,90	6,85	6,80	6,75	6,70	6,65	6,60	6,55	6,50	6,70	6,65	6,60	6,55	6,30	6,45	6,40	6,35	6,30
		батар-флей	6,00	5,95	5,90	5,85	5,80	5,75	5,70	5,65	5,60	5,80	5,75	5,70	5,65	5,40	5,55	5,50	5,45	5,40
		на спині	6,40	6,37	6,35	6,32	6,30	6,27	6,25	6,22	6,20	6,30	6,27	6,25	6,22	6,10	6,17	6,15	6,12	6,10
2.	Час подолання стартової ділянки 10м. (сек.)	Спосіб плавання	9 клас						10 клас						11 клас					
		в/ст спринт	4,80	4,75	4,70	4,65	4,60	4,55	4,50	4,45	4,40	4,70	4,65	4,60	4,55	4,30	4,45	4,40	4,35	4,30
		в/с стаєр	5,20	5,15	5,10	5,05	5,00	4,95	4,90	4,85	4,80	5,10	5,05	5,00	4,95	4,70	4,85	4,80	4,75	4,70
		брас	6,30	6,25	6,20	6,15	6,10	6,05	6,00	5,95	5,90	6,00	5,95	5,90	5,85	5,60	5,75	5,70	5,65	5,60
		батар-флей	5,40	5,35	5,30	5,25	5,20	5,15	5,10	5,05	5,00	5,30	5,25	5,20	5,15	4,90	5,05	5,00	4,95	4,90
		на спині	6,20	6,15	6,10	6,05	6,00	5,95	5,90	5,85	5,80	6,10	6,05	6,00	5,95	5,70	5,85	5,80	5,75	5,70
		в/ст спринт	4,80	4,75	4,70	4,65	4,60	4,55	4,50	4,45	4,40	4,70	4,65	4,60	4,55	4,30	4,45	4,40	4,35	4,30
		в/с стаєр	5,20	5,15	5,10	5,05	5,00	4,95	4,90	4,85	4,80	5,10	5,05	5,00	4,95	4,70	4,85	4,80	4,75	4,70
		брас	6,30	6,25	6,20	6,15	6,10	6,05	6,00	5,95	5,90	6,00	5,95	5,90	5,85	5,60	5,75	5,70	5,65	5,60
		батар-флей	5,40	5,35	5,30	5,25	5,20	5,15	5,10	5,05	5,00	5,30	5,25	5,20	5,15	4,90	5,05	5,00	4,95	4,90
		на спині	6,20	6,15	6,10	6,05	6,00	5,95	5,90	5,85	5,80	6,10	6,05	6,00	5,95	5,70	5,85	5,80	5,75	5,70

VII. Контрольні нормативи з спеціальної підготовки (плавання), дівчата

№ з/п	Вправи	Способи вивчення	I курс												II курс												III курс											
			124	140	155	165	175	185	190	195	200	124	140	155	165	175	185	190	195	200	124	140	155	165	175	185	190	195	200	124	140	155	165	175	185	190	195	200
1.	Час подолання стартової ділянки 10м. (сек.)	в/ст спринт	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		в/с стаер	4,60	4,55	4,50	4,45	4,40	4,35	4,30	4,25	4,20	4,50	4,45	4,40	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,95	3,90	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,95	3,90
		брас	4,80	4,78	4,75	4,72	4,70	4,68	4,65	4,62	4,60	4,70	4,68	4,65	4,62	4,60	4,58	4,55	4,52	4,50	4,60	4,58	4,55	4,52	4,50	4,48	4,45	4,42	4,40	4,60	4,58	4,55	4,52	4,50	4,48	4,45	4,42	4,40
		батер-фляй	5,50	5,45	5,40	5,35	5,30	5,25	5,20	5,15	5,10	5,30	5,25	5,20	5,15	5,10	5,05	5,0	4,95	4,90	5,10	5,05	5,00	4,95	4,90	4,85	4,80	4,75	4,70	5,10	5,05	5,00	4,95	4,90	4,85	4,80	4,75	4,70
		на спині	4,80	4,75	4,70	4,65	4,60	4,55	4,50	4,45	4,40	4,70	4,65	4,60	4,55	4,50	4,45	4,40	4,35	4,30	4,50	4,45	4,40	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,50	4,45	4,40	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10
			5,70	5,65	5,60	5,55	5,50	5,45	5,40	5,35	5,30	5,50	5,45	5,40	5,35	5,30	5,25	5,20	5,15	5,10	5,30	5,25	5,20	5,15	5,10	5,05	5,00	4,95	4,90	5,30	5,25	5,20	5,15	5,10	5,05	5,00	4,95	4,90

ІХ. Результат змагальної дистанції - басейн 50 м. (дівчата)

клас, курс	оцінка	Вільний стиль					Брас			Батерфляй			На спині			Комплексне		
		50	100	200	400	800	1500	50	100	200	50	100	200	50	100	200	200	400
6	12	0,32,50	1,12,00	2,30,00	5,30,00	11,00,00	21,50,00	0,42,00	1,31,00	3,14,00	0,34,80	1,18,00	2,50,00	0,38,00	1,19,00	2,54,00	3,02,00	6,24,00
	11	0,33,00	1,13,00	2,32,00	5,35,00	11,15,00	22,00,00	0,42,50	1,32,00	3,16,00	0,35,00	1,19,00	2,53,00	0,38,50	1,20,00	2,56,00	3,03,00	6,26,00
	10	0,33,50	1,14,00	2,36,00	5,40,00	11,30,00	22,10,00	0,42,80	1,33,00	3,18,00	0,35,20	1,20,00	2,55,00	0,39,00	1,22,00	2,58,00	3,04,00	6,28,00
	9	0,34,00	1,15,00	2,38,00	5,44,00	11,40,00	22,20,00	0,43,00	1,34,00	3,20,00	0,35,50	1,21,00	2,57,00	0,39,40	1,24,00	3,00,00	3,05,00	6,29,00
	8	0,34,40	1,16,10	2,45,80	5,47,20	11,50,00	22,36,50	0,43,65	1,35,00	3,23,10	0,35,70	1,22,00	2,59,10	0,40,10	1,24,80	3,01,60	3,06,00	6,30,90
	7	0,34,80	1,17,00	2,47,00	5,50,00	12,00,00	22,40,00	0,44,00	1,36,00	3,24,00	0,36,00	1,23,00	3,00,00	0,41,10	1,25,50	3,03,00	3,07,00	6,32,00
	6	0,35,00	1,18,00	2,49,00	5,55,00	12,10,00	22,50,00	0,44,20	1,37,00	3,26,00	0,36,55	1,24,00	3,02,00	0,42,00	1,27,00	3,05,00	3,08,00	6,34,00
	5	0,35,50	1,19,00	2,50,00	6,00,00	12,20,00	23,00,00	0,44,40	1,38,00	3,28,00	0,37,00	1,25,00	3,05,00	0,43,00	1,27,50	3,07,00	3,09,00	6,35,00
	4	0,36,00	1,20,00	2,52,00	6,05,00	12,30,00	23,10,00	0,45,00	1,39,00	3,30,00	0,37,50	1,26,00	3,07,00	0,44,00	1,28,00	3,10,00	3,10,00	6,39,00
	12	0,31,00	1,08,60	2,28,80	5,12,20	10,37,40	20,21,50	0,39,15	1,25,00	3,02,10	0,32,55	1,13,50	2,41,10	0,36,10	1,16,30	2,43,10	2,47,00	5,50,90
7	11	0,31,50	1,09,20	2,30,00	5,20,00	10,50,00	20,45,00	0,39,40	1,27,00	3,04,00	0,32,80	1,14,00	2,43,00	0,36,80	1,17,50	2,44,00	2,51,00	5,55,00
	10	0,32,00	1,09,80	2,32,00	5,25,00	11,00,00	21,00,00	0,40,00	1,30,00	3,07,00	0,33,00	1,14,50	2,45,00	0,37,10	1,19,00	2,45,00	2,55,00	6,00,00
	9	0,32,50	1,10,20	2,36,00	5,30,00	11,15,00	21,30,00	0,41,00	1,32,00	3,10,00	0,33,20	1,16,00	2,50,00	0,37,80	1,21,00	2,46,00	2,59,00	6,05,00
	8	0,33,00	1,12,00	2,38,00	5,35,00	11,30,00	21,45,00	0,42,00	1,35,00	3,15,00	0,35,00	1,18,00	2,52,00	0,38,10	1,22,00	2,52,00	3,02,00	6,10,00
	7	0,33,80	1,14,00	2,42,00	5,40,00	11,40,00	22,00,00	0,43,00	1,36,00	3,20,00	0,36,00	1,20,00	2,55,00	0,39,10	1,23,00	2,57,00	3,04,00	6,20,00
	6	0,34,40	1,16,10	2,45,80	5,47,20	11,50,00	22,36,50	0,43,65	1,37,00	3,23,10	0,36,55	1,22,00	2,59,10	0,40,10	1,24,80	2,58,00	3,06,00	6,30,90
	5	0,34,80	1,17,00	2,47,00	5,50,00	12,00,00	22,40,00	0,44,00	1,38,00	3,29,00	0,37,00	1,23,00	3,00,00	0,41,10	1,25,50	3,00,00	3,07,00	6,35,00
	4	0,35,00	1,18,00	2,50,00	5,55,00	12,10,00	22,50,00	0,44,20	1,39,00	3,25,00	0,37,50	1,24,00	3,02,00	0,42,10	1,27,00	3,01,60	3,08,00	6,37,00
	12	0,28,90	1,03,80	2,17,80	4,49,20	9,52,40	18,54,50	0,36,65	1,19,00	2,50,10	0,30,35	1,08,50	2,31,10	0,33,60	1,10,80	3,32,60	2,35,00	5,25,90
	11	0,29,30	1,04,80	2,19,80	4,55,00	9,57,00	19,10,00	0,37,00	1,20,00	2,53,00	0,30,60	1,09,50	2,35,00	0,34,50	1,12,80	2,35,00	2,38,00	5,30,00
8	10	0,29,60	1,05,80	2,20,00	5,00,00	10,05,00	19,30,00	0,38,50	1,21,00	2,57,00	0,31,00	1,11,00	2,39,00	0,35,20	1,13,80	2,37,00	2,41,00	5,35,00
	9	0,30,00	1,06,80	2,25,80	5,05,00	10,15,00	20,00,00	0,39,00	1,23,00	3,00,00	0,31,80	1,12,30	2,43,00	0,35,80	1,14,80	2,40,00	2,44,00	5,40,00
	8	0,30,90	1,08,60	2,28,80	5,12,20	10,37,40	20,21,50	0,39,15	1,25,00	3,02,10	0,32,55	1,13,50	2,41,10	0,36,10	1,16,30	2,43,10	2,47,00	5,50,90
	7	0,31,00	1,09,20	2,29,50	5,14,00	10,40,00	20,30,00	0,39,40	1,26,00	3,04,00	0,32,80	1,14,00	2,43,00	0,37,10	1,17,50	2,45,00	2,49,00	5,55,00
	6	0,31,50	1,09,80	2,30,00	5,16,00	10,45,00	20,40,00	0,40,00	1,27,00	3,05,00	0,33,00	1,14,50	2,45,00	0,38,10	1,19,00	2,47,00	2,51,00	5,57,00
	5	0,32,00	1,10,20	2,31,00	5,18,00	10,50,00	20,50,00	0,40,50	1,28,00	3,06,00	0,33,20	1,15,00	2,50,00	0,39,10	1,21,00	2,49,00	2,55,00	6,00,00
	4	0,32,50	1,12,00	2,32,00	5,20,00	10,55,00	21,00,00	0,40,80	1,29,00	3,07,00	0,33,50	1,15,50	2,52,00	0,40,10	1,23,00	2,51,00	2,57,00	6,05,00
	12	0,32,50	1,12,00	2,30,00	5,30,00	11,00,00	21,50,00	0,42,00	1,31,00	3,14,00	0,34,80	1,18,00	2,50,00	0,38,00	1,19,00	2,54,00	3,02,00	6,24,00

ІХ. Результат змагальної дистанції - басейн 50 м. (дівчата)

курс	оцінка	Вільний стиль					Брас			Батерфляй			На спині			Комплексне		
		50	100	200	400	800	1500	50	100	200	50	100	200	50	100	200	200	400
9	12	0,28,75	1,02,25	2,13,71	4,40,13	9,33,97	18,17,08	0,35,58	1,17,47	2,47,66	0,30,14	1,05,89	2,23,27	0,32,29	1,08,92	2,26,27	2,29,84	5,14,04
	11	0,28,84	1,02,45	2,14,13	4,41,02	9,35,79	18,20,56	0,35,69	1,17,71	2,48,19	0,30,23	1,06,10	2,23,73	0,32,39	1,09,14	2,26,74	2,30,31	5,15,04
	10	0,28,94	1,02,65	2,14,56	4,41,91	9,37,61	18,24,05	0,35,81	1,17,96	2,48,72	0,30,33	1,06,31	2,24,18	0,32,50	1,09,36	2,27,20	2,30,79	5,16,04
	9	0,29,03	1,02,84	2,14,98	4,42,79	9,39,43	18,27,53	0,35,92	1,18,21	2,49,25	0,30,43	1,06,52	2,24,63	0,32,60	1,09,57	2,27,66	2,31,26	5,17,03
	8	0,29,12	1,03,04	2,15,41	4,43,68	9,41,25	18,31,01	0,36,03	1,18,45	2,49,78	0,30,52	1,06,73	2,25,09	0,32,70	1,09,79	2,28,13	2,31,74	5,18,03
10	7	0,29,21	1,03,24	2,15,83	4,44,57	9,43,08	18,34,49	0,36,14	1,18,70	2,50,32	0,30,62	1,06,94	2,25,54	0,32,80	1,10,01	2,28,59	2,32,21	5,19,03
	6	0,29,30	1,03,43	2,16,26	4,45,46	9,44,90	18,37,98	0,36,26	1,18,94	2,50,85	0,30,71	1,07,15	2,26,02	0,32,91	1,10,23	2,29,06	2,32,69	5,20,02
	5	0,29,39	1,03,63	2,16,68	4,46,35	9,46,72	18,41,46	0,36,37	1,19,19	2,51,38	0,30,81	1,07,36	2,26,45	0,33,01	1,10,45	2,29,52	2,33,16	5,21,02
	4	0,29,50	1,03,88	2,17,21	4,47,46	9,48,99	18,45,79	0,36,51	1,19,50	2,52,04	0,30,93	1,07,62	2,27,02	0,33,14	1,10,72	2,30,10	2,33,75	5,22,26
	12	0,28,26	1,01,17	2,11,38	4,35,26	9,24,00	17,58,02	0,34,96	1,16,12	2,44,74	0,29,61	1,04,74	2,20,79	0,31,73	1,07,72	2,23,73	2,27,63	5,09,41
11	11	0,28,33	1,01,33	2,11,73	4,35,99	9,25,50	18,00,89	0,35,05	1,16,33	2,45,18	0,29,69	1,04,92	2,21,16	0,31,81	1,07,90	2,24,11	2,28,02	5,10,23
	10	0,28,41	1,01,50	2,12,08	4,36,73	9,27,00	18,03,76	0,35,15	1,16,53	2,45,62	0,29,77	1,05,09	2,21,54	0,31,90	1,08,08	2,24,50	2,28,41	5,11,05
	9	0,28,48	1,01,66	2,12,43	4,37,46	9,28,50	18,06,63	0,35,24	1,16,73	2,46,06	0,29,85	1,05,26	2,21,91	0,31,98	1,08,26	2,24,88	2,28,89	5,12,05
	8	0,28,57	1,01,86	2,12,86	4,38,35	9,30,32	18,10,11	0,35,35	1,16,98	2,46,59	0,29,95	1,05,47	2,22,36	0,32,08	1,08,48	2,25,34	2,29,36	5,13,04
	7	0,28,66	1,02,05	2,13,28	4,39,24	9,32,14	18,13,60	0,35,47	1,17,22	2,47,12	0,30,04	1,05,68	2,22,82	0,32,19	1,08,70	2,25,81	2,29,84	5,14,04
12	6	0,28,75	1,02,25	2,13,71	4,40,13	9,33,97	18,17,08	0,35,58	1,17,47	2,47,66	0,30,14	1,05,89	2,23,27	0,32,29	1,08,90	2,26,00	2,30,20	5,15,04
	5	0,28,84	1,02,45	2,14,13	4,41,02	9,35,79	18,20,56	0,35,69	1,17,71	2,48,19	0,30,23	1,06,10	2,23,73	0,32,39	1,09,14	2,26,74	2,30,79	5,16,04
	4	0,28,94	1,02,65	2,14,56	4,41,91	9,37,61	18,24,05	0,35,81	1,17,96	2,48,72	0,30,33	1,06,31	2,24,18	0,32,50	1,09,36	2,27,20	2,31,26	5,17,03
	12	0,27,96	1,00,52	2,09,98	4,32,33	9,17,99	17,46,55	0,34,59	1,15,32	2,42,99	0,29,30	1,04,06	2,19,29	0,31,39	1,07,00	2,22,20	2,25,67	5,05,30
	11	0,28,03	1,00,68	2,10,33	4,33,06	9,19,49	17,49,42	0,34,68	1,15,52	2,43,43	0,29,38	1,04,23	2,19,66	0,31,48	1,07,18	2,22,58	2,26,06	5,06,12
11	10	0,28,11	1,00,85	2,10,68	4,33,80	9,21,00	17,52,29	0,34,78	1,15,72	2,43,87	0,29,46	1,04,40	2,20,04	0,31,56	1,07,36	2,22,97	2,26,45	5,06,95
	9	0,28,18	1,01,01	2,11,03	4,34,53	9,22,50	17,55,15	0,34,87	1,15,92	2,44,30	0,29,53	1,04,57	2,20,41	0,31,64	1,07,54	2,23,35	2,26,84	5,07,77
	8	0,28,26	1,01,17	2,11,38	4,35,26	9,24,00	17,58,02	0,34,96	1,16,12	2,44,74	0,29,61	1,04,74	2,20,79	0,31,73	1,07,72	2,23,73	2,27,23	5,08,59
	7	0,28,33	1,01,33	2,11,73	4,35,99	9,25,50	18,00,89	0,35,05	1,16,33	2,45,18	0,29,69	1,04,92	2,21,16	0,31,81	1,07,90	2,24,11	2,27,63	5,09,41
	6	0,28,41	1,01,50	2,12,08	4,36,73	9,27,00	18,03,76	0,35,15	1,16,53	2,45,62	0,29,77	1,05,09	2,21,54	0,31,90	1,08,08	2,24,50	2,28,02	5,10,23
11	5	0,28,48	1,01,66	2,12,43	4,37,46	9,28,50	18,06,63	0,35,24	1,16,73	2,46,06	0,29,85	1,05,26	2,21,91	0,31,98	1,08,26	2,24,88	2,28,41	5,11,05
	4	0,28,57	1,01,86	2,12,86	4,38,35	9,30,32	18,10,11	0,35,35	1,16,98	2,46,59	0,29,95	1,05,47	2,22,36	0,32,08	1,08,48	2,25,34	2,28,89	5,12,05

ІХ. Результат змагальної дистанції - басейн 50 м. (дівчата)

клас, курс	оцінка	Вільний стиль					Брас			Батерфляй			На спині			Комплексне		
		50	100	200	400	800	1500	50	100	200	50	100	200	50	100	200	200	400
I	12	0,27,60	0,59,75	2,08,33	4,28,87	9,10,90	17,32,99	0,34,07	1,14,19	2,40,54	0,28,86	1,03,09	2,17,19	0,30,99	1,06,15	2,20,39	2,23,48	5,00,72
	11	0,27,67	0,59,89	2,08,63	4,29,50	9,12,20	17,35,47	0,34,15	1,14,36	2,40,91	0,28,92	1,03,24	2,17,51	0,31,07	1,06,30	2,20,72	2,23,81	5,01,42
	10	0,27,73	1,00,03	2,08,93	4,30,13	9,13,49	17,37,94	0,34,23	1,14,54	2,41,29	0,28,99	1,03,39	2,17,84	0,31,14	1,06,46	2,21,05	2,24,15	5,02,13
	9	0,27,81	1,00,19	2,09,28	4,30,86	9,14,99	17,40,81	0,34,31	1,14,71	2,41,67	0,29,06	1,03,54	2,18,16	0,31,22	1,06,64	2,21,43	2,24,49	5,02,84
	8	0,27,88	1,00,36	2,09,63	4,31,60	9,16,49	17,43,68	0,34,40	1,14,91	2,42,11	0,29,14	1,03,71	2,18,54	0,31,31	1,06,82	2,21,82	2,24,88	5,03,66
II	7	0,27,96	1,00,52	2,09,98	4,32,33	9,17,99	17,46,55	0,34,50	1,15,11	2,42,55	0,29,22	1,03,88	2,18,91	0,31,39	1,07,00	2,22,20	2,25,27	5,04,48
	6	0,28,03	1,00,68	2,10,33	4,33,06	9,19,49	17,49,42	0,34,59	1,15,32	2,42,99	0,29,30	1,04,06	2,19,29	0,31,48	1,07,18	2,22,58	2,25,67	5,05,30
	5	0,28,11	1,00,85	2,10,68	4,33,80	9,21,00	17,52,29	0,34,68	1,15,52	2,43,43	0,29,38	1,04,23	2,19,66	0,31,56	1,07,36	2,22,97	2,26,06	5,06,12
	4	0,28,18	1,01,01	2,11,03	4,34,53	9,22,50	17,55,15	0,34,78	1,15,72	2,43,87	0,29,46	1,04,40	2,20,04	0,31,64	1,07,54	2,23,35	2,26,45	5,06,95
	12	0,27,08	0,58,63	2,05,92	4,23,81	9,00,55	17,13,20	0,33,50	1,12,96	2,37,89	0,28,38	1,02,05	2,14,93	0,30,41	1,04,90	2,17,76	2,21,11	4,55,76
III	11	0,27,21	0,58,91	2,06,52	4,25,07	9,03,14	17,18,15	0,33,66	1,13,31	2,38,65	0,28,52	1,02,35	2,15,58	0,30,56	1,05,21	2,18,42	2,21,79	4,57,18
	10	0,27,34	0,59,19	2,07,12	4,26,34	9,05,73	17,23,10	0,33,82	1,13,66	2,39,40	0,28,65	1,02,65	2,16,22	0,30,70	1,05,52	2,19,08	2,22,46	4,58,59
	9	0,27,47	0,59,47	2,07,73	4,27,60	9,08,31	17,28,04	0,33,99	1,14,01	2,40,16	0,28,79	1,02,94	2,16,87	0,30,85	1,05,84	2,19,73	2,23,14	5,00,01
	8	0,27,54	0,59,61	2,08,03	4,28,23	9,09,61	17,30,52	0,34,07	1,14,19	2,40,54	0,28,86	1,03,09	2,17,19	0,30,92	1,05,99	2,20,06	2,23,48	5,00,72
	7	0,27,60	0,59,75	2,08,33	4,28,87	9,10,90	17,32,99	0,34,15	1,14,36	2,40,91	0,28,92	1,03,24	2,17,51	0,30,99	1,06,15	2,20,39	2,23,81	5,01,42

Х. Програмний матеріал

1. Загальна фізична підготовка на суші:

1. Спортивні ігри.
2. Ходьба, біг, крос.
3. Лижний спорт.
4. Загально розвиваючі вправи без предмета та з предметом.
5. Гімнастичні та акробатичні вправи на снарядах, з предметами.
6. Легкоатлетичні вправи.
7. Вправи зі штангою, гирями, гантелями.
8. Вправи на тренажерах.
9. Вправи з партнером.
10. Вправи з набивним м'ячем.

2. Допоміжна та спеціальна фізична підготовка:

1. Засоби розвитку швидкісних здібностей:
 - при виконанні старту (швидкість реакції);
 - без підготовки рухів;
 - розвиток швидкісно-силової можливості, що визначає ефективність штовхання.
2. Швидкість ковзання, ефективність переходу від ковзання до циклічної роботи:
 - старту з розбігу, з вишки, з трампліну;
 - стартовий стрибок з першими плавальними рухами з акцентом на швидкісне ковзання.
3. Засоби вдосконалення швидкісних здібностей при виконанні повороту.
4. Засоби вдосконалення швидкісних здібностей при дистанційному плаванні.

На суші:

5. Засоби розвитку гнучкості.
6. Засоби розвитку сили.
7. Імітація першої половини попереми́нних гребкових рухів руками.
8. Імітація другої половини попереми́нних гребкових рухів руками.
9. Лежачи на спині – імітація попереми́нних гребкових рухів руками, як при кролі на грудях, на спині, імітація гребка руками, як при плаванні батерфляєм.
10. Вправи на тренажерах конструкції «Мартена-Хютеля»:
 - імітація гребка руками при плаванні батерфляєм;
 - імітація гребкових рухів при плаванні кролем;
 - імітація першої половини гребка при плаванні брасом;
 - імітація гребкових рухів руками при плаванні на спині;
 - вправи на ковзаючи візках;

- імітація гребка, як при плаванні батерфляєм, на спині, брасом, кролем; нз
- вправи для розвитку різних груп м'язів з використанням універсальних тренажерів.

У воді:

11. З лопатками.
12. З ластами.
13. З розтягуванням гумового амортизатора.
14. З буксировкою партнера.
15. З гальмами-пояси, спеціальні костюми.
16. На прив'язі з використанням блочних пристроїв, встановлених на бортику басейну.
17. В гідродинамічному басейні.
18. Із застосуванням канату.
19. Проливання різних відрізків і дистанції, в тому числі за допомогою одних рук чи ніг з обтяженням і без них з досягненням прихованої чи наявної втоми.
20. Розвиток різних, складових спеціальної витривалості:
 - відрізки 10-15 м. інтенсивність 100%;
 - відрізки 25-100 м. інтенсивність 90-95%;
 - відрізки 25-100 м. інтенсивність 85-90%;
 - відрізки 100-400 м. інтенсивність 85-90%;
 - інтервальне пропливання відрізків 50-100 м., інтервал 45-90 с.;
 - плавання з постійною або перемінною швидкістю на відрізках 400-3000 м.;
 - вправа для розвитку координаційних здібностей.

3. Вдосконалення техніки:

1. Кроль на грудях з різними вправами.
2. Плавання за допомогою ніг дельфіном і рук кролем.
3. Плавання за допомогою ніг кролем і рук дельфіном.
4. Плавання з високо піднятою головою.
5. Плавання з акцентом на довжину кроку.
6. Плавання кролем на спині з різними вправами і комбінаціями.
7. Плавання батерфляєм з різними вправами і комбінаціями.
8. Плавання брасом з різними вправами і комбінаціями.
9. Вдосконалення стартів.
10. Вдосконалення поворотів.
11. Плавання з допомогою лише одних рук, ніг.
12. Вдосконалення окремих елементів рухів та ін.
13. Об'єктивне оцінювання структури рухів з використанням кіно та відеотехніки.

4. Тактична підготовка:

1. Вдосконалення основних варіантів тактики:
 - подолання змагальної дистанції рівномірно;
 - з прискореним подоланням першої половини дистанції;
 - найшвидше подолання другої половини дистанції;
 - варіювання швидкості на різних її відрізках;
 - відпрацювання тактики «лідирования»;
 - оволодіння «пильнуючою» тактикою з бурхливим фінішуванням в кінці дистанції;
 - відпрацювання подовженого фінішу.
2. Відпрацювання тактичних варіантів, що у найбільшій мірі відповідають можливостям конкретного плавця.
Для багатьох це рівномірне, найбільш економічно вигідне подолання змагальної дистанції.

5. Психологічна підготовка:

Психологічна підготовка передбачає широке використання засобів, які можуть підвищити психологічну надійність плавця під час виступу у відповідальних змаганнях.

XI. Відновлюючі заходи:

Ефективна спортивна підготовка передбачає раціональне використання різних засобів відновлення. До числа основних педагогічних засобів відновлення належать:

- раціональне поєднання тренувальної роботи і відпочинку в різних структурних формуваннях тренувального процесу;
- різноманітність тренувальних засобів і методів;
- індивідуалізація тренувального процесу;
- психологічні засоби і фактори (створення позитивного емоційного фону тренування, оптимальні умови занять, якісний інвентар, художнє оформлення, переключення уваги, думок, самозаспокоєння, само накази, ідеомоторне тренування, аутогенне і психорегулювання тренування, наявний сон – відпочинок, раціональне дозвілля, читання, екскурсії та ін.);
- гігієнічні фактори (раціональний режим дня, достатній (8-9 годин) сон, тренування в сприятливий час – після 9-ї та до 20-ї години, раціональне харчування, гігієнічні процедури);
- фізіотерапевтичні засоби (різноманітний душ (заспокійливий, контрастний, збудливий, вібраційний та ін.), ванни (хвойні, сольові, перлисті та ін.), парна і су повітряна баня, різноманітні види масажу (ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, гідромасаж), зігріваючі розтирання, аероіонізація, кисне терапія, баротерапія, електротерапія – динамічні струми, струми Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення та ін.)

XII. Інструкторська та суддівська практика

1. Види змагань.
2. Ознайомлення з правилами організації та проведення змагань.
3. Підготовка місць занять та змагань.
4. Суддівська колегія, її склад та обов'язки.
5. Права та обов'язки суддів, учасників, тренерів, представників команд.
6. Положення про змагання.
7. Принципи складання розкладу змагань.
8. Організація та проведення змагань в якості суддів, помічника стартера, помічника на фініші, при учасниках.
9. Самостійне проведення розминки.
10. Самостійне проведення навчально-тренувальних занять.
11. Забезпечення безпеки під час навчально-тренувальних занять та змагань.
12. Проведення тренування, з молодшою групою під наглядом викладача на суші і на воді.
13. Ознайомлення з документацією і підготовка робочого (поурочного) плану звітної документації.
14. Вивчення дій на випадок потопаючого і подачі першої допомоги.

XIII. Організаційно-методичні зауваження

Організація і методика проведення тренувань повинні виконуватися у залежності від віку, статі, підготовленості та індивідуальних особливостей спортсменів.

Зміст програми направлений на тренувальні та змагальні загрузки, що є базою для досягнення високих і стабільних спортивних результатів.

В основі процесу виховання, повинні використовуватися педагогічні, дидактичні принципи (свідомості, активності, доступності, систематичності, послідовності, наглядності, стійкості), а також принципи спортивного тренування (єдність загальної і спеціальної підготовки, безперервність і циклічність тренування, поступове збільшення навантажень).

Теоретичні заняття поглиблюються на практичних заняттях, а також під час пояснення мети тренування або підведення підсумків кожного заняття.

В перші два роки навчання необхідно приділити увагу на всебічний фізичний розвиток (фундамент загальної фізичної підготовки), оволодінню і вдосконаленню техніки плавання, загальної і спеціальної витривалості.

В наступні роки проходить подальша спеціалізація всіх необхідних якостей.

З метою реалізації поставлених задач перед відділенням, необхідно:

1. Забезпечити організацію цілорічної роботи відділення.
2. Приділити відповідну увагу всебічній фізичній підготовці спортсменів, систематичній роботі по вдосконаленню техніки, підняттю тактичної майстерності, вихованню морально-вольових якостей.
3. Забезпечити відмінний лікувальний контроль.
4. Впроваджувати високі тренувальні навантаження для досягнення вищих спортивних результатів.
5. Використовувати досягнення наукових досліджень по фізичній культурі і спорту і рішуче впроваджувати їх в навчально-тренувальний процес.
6. Розповсюджувати досвід організаційної, виховної і навчально-тренувальної роботи відділення і окремих викладачів.
7. Забезпечити безперервну роботу спортивної бази відповідно до вимог навчально-тренувального процесу відділення плавання.

Під час заняття на воді, а також занять іншими видами спорту мають бути попереджені заходи безпеки від нещасних випадків.

Потрібно старатись в будь-яку пору року проводити заняття на відкритому повітрі. Необхідно в заключній частині кожного тренування включати вправи на розтягування, коригуючого характеру.

Під час занять з дівчатами по ЗФП, необхідно використовувати вправи з більшою амплітудою рухів, частою зміною пози, з вираженою ритмічністю і чергуванням напруження і розслаблення. Велике значення для дівчат мають вправи, які розвивають мускули живота і які формують осанку.