

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа г. Свирска»

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУ ДО «ДЮСШ г. Свирска»  
протокол № 1 от «29» 08.2023 года

Утверждена  
приказом МБОУ ДО  
«ДЮСШ г. Свирска»  
№ 31/1 от «01» 09.2023 года



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
по виду спорта плавание**

Адресат программы: для детей 7-18 лет  
Срок реализации: 8 лет

Разработчик программы:  
Н.В. Верещака,  
тренер-преподаватель по плаванию

Рецензент:  
К.Н. Пружинин,  
доцент кафедры «Физкультурно-спортивных  
и медико-биологических дисциплин»,  
Педагогический институт, ФБГОУ ВПО «ИГУ»  
канд. педагогических наук

Свирск, 2023 год

## Рецензия

На общеразвивающую общеобразовательную программу дополнительного образования по виду спорта — плавание.

**Вид организации, реализующей программу:**

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа г. Свирска»

**Разработчик программы:** тренер-преподаватель Верещака Надежда Валентиновна

Реализация программы обусловлена основными задачами:

**Обучающие:** обучить детей основам спортивного плавания; помочь с самоопределением в базовой специализации;

**Развивающие:** укрепить здоровье и всестороннее физическое развитие (развить физические, интеллектуальные и нравственные способности); достичь результатов в соответствии с индивидуальными способностями;

**Воспитывающие:** формировать навыки здорового образа жизни, привлечь обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

**Образовательная программа учитывает:**

особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепции развития дополнительного образования детей, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Уставом МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Свирска».

**Программа адресована к обучающимся в учреждениях дополнительного образования, осваивающим общеразвивающую общеобразовательную программу по виду спорта - плавание. Срок обучения по программе составляет 8 лет (2 года – стартовый уровень, 3 года - базовый уровень и 3 года для углубленного уровня).**

Структура программы направлена на реализацию предметных областей, как единого непрерывного процесса. В ней присутствуют все необходимые разделы в соответствии с требованиями.

**В пояснительной записке раскрывается:** направленность, цели и задачи образовательной программы; характеристика вида спорта; минимальный возраст детей для зачисления на обучение; минимальное количество обучающихся в группах; срок обучения; планируемые результаты освоения в условиях реализации данной программы.

**Учебный план программы отражает календарный учебный график и последовательность освоения содержания Программы по годам обучения, объем часов по каждой предметной области (максимальную нагрузку обучающихся), что придает программному содержанию системность и целостность. План учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, отражает в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных**



*Соловьева И.А.*

мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации.

#### **Методическая часть**

включает в себя проверенные педагогической практикой методические рекомендации по совершенствованию организации и повышению качества процесса подготовки обучающихся по данной программе, требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Раскрывает содержание и методику работы по предметным областям (теория и методика физической культуры, общая и специальная физическая подготовка, техника и тактика избранного вида спорта) с учетом этапов многолетней подготовки.

Система **контроля и зачетные** требования к результатам освоения Программы дает основание для перевода на следующий этап. Оценка степени освоения Программы и контрольных испытаний включает в себя комплекс мероприятий.

**Перечень информационного обеспечения** представлен с указанием традиционных и современных источников.

#### **Заключение.**

В целом общеразвивающая общеобразовательная программа дополнительного образования по виду - плавание соответствует требованиям и рекомендуется к реализации в Муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа г. Свирска»

Рецензент:



доцент кафедры «Физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин», Педагогический институт, ФБГОУ ВПО «ИГУ»  
канд. педагогических наук Пружинин К.Н.



*Prof. Соловьева И. А.*

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Общеразвивающая общеобразовательная программа дополнительного образования «Плавание» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Уставом МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Свирска».

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» - физкультурно - спортивная.

**Актуальность.** В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом, как наиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся.

Разработка программы «Плавание» продиктована запросом родителей и детей необходимостью привития навыков здорового образа жизни.

Плавание – одно из наиболее эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков.

Регулярные занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям, гармонично развивают почти все группы мышц – особенно плечевого пояса рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью, как лечебное средство. Особенно велико укрепляющее действие плавания на детский организм.

Занятия плаванием развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность; они также формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника. Дети, регулярно

занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ (жизненная емкость легких), гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

#### **Отличительные особенности программы:**

Заключаются в том, что содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста воспитанников, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности. Предполагается включение в тренировочный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, проведение соревнований внутри группы. Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий преимущественно на воде (бассейн «ДЮСШ г.Свирска»).

Программа «Плавание» является гармоничным дополнением к школьным занятиям физкультурой, способствуя развитию у учащихся двигательных умений, навыков, формируя и поддерживая на высоком уровне интерес детей к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, прививает детям навыки и умения здорового образа жизни.

Занятия плаванием помогут значительно развить и усовершенствовать природные данные ребенка – например, гибкость, подвижность суставов; во-вторых, помогут исправить недостатки координации и скорректировать дефекты развития опорно-двигательного аппарата.

Данная программа является модифицированной.

#### **Адресат программы.**

Программа рассчитана для детей в возрасте от 7 - 18 лет.

Набор осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений и навыков. Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Количество детей в группах зависит от уровня обучения – 10-18 человек.

Для обучающихся, занимавшихся ранее в спортивных секциях по плаванию, возможно зачисление по результатам тестирования и проверки практических навыков в группу соответствующего уровня освоения содержания программы.

**Срок освоения программы.** Программа рассчитана на 8 лет обучения: 37 недель – первого года обучения, 46 недель последующих уровней обучения.

**Форма обучения** очная.

**Режим занятий.**

Образовательная деятельность и тренировочный процесс организуются в соответствии с системой многолетней подготовки спортсменов. Условия комплектования, продолжительность обучения, объем тренировочной нагрузки на всех годах представлены в таблице 1:

таблица 1

год обучения	Уровень	Кол-во часов в неделю	Минимальная и максимальная наполняемость групп	Минимальный возраст для зачисления
1	Развитие физических качеств, овладение основами техники спортивного плавания (Стартовый уровень)	6	15-18	7-9 лет
2		7	15-16	9-10 лет
3	Развитие специальных и морально-волевых качеств (базовый уровень)	9	14-15	10-11 лет
4		10	13-14	11-12 лет
5		12	12-13	12-13 лет
6	Спортивное совершенствование и достижение спортивных результатов (углубленный уровень)	14	11-12	13-14 лет
7		14	10-11	14-15 лет
8		14	5-10	15-18 лет

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, расписание занятий в учебных группах составляется тренером-преподавателем, с учетом санитарно - эпидемиологических требований, пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, их возрастных особенностей и утверждается директором МБОУ ДО «ДЮСШ г. Свирска».

**Цель** - Физическое образование - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

**Обучающие:** обучить детей основам спортивного плавания; помочь с самоопределением в базовой специализации;

**Развивающие:** укрепить здоровье и всестороннее физическое развитие (развить физические, интеллектуальные и нравственные способности); достичь результатов в соответствии с индивидуальными способностями;

**Воспитывающие:** формировать навыки здорового образа жизни, привлечь обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

## 2. ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Объем программы:** всего – 3902 часов.

Первый год обучения рассчитан на 37 недель - 222 часа.

Все последующие года обучения на 46 недель:

второй год обучения - 322 часа, третий год обучения – 414 часов, четвертый год обучения – 460 часов, пятый год обучения – 552 часа, шестой год обучения – 644 часа, седьмой год обучения – 644 часов, восьмой год обучения – 644 часов.

### Содержание 1 год обучения

№	Раздел, тема	Кол. час.
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		<b>6</b>
1	Плавание как вид спорта и средство физического воспитания	
2	Виды плавания и их значения	
3	Техника безопасности на занятиях плаванием	
<b>II. Общефизическая подготовка</b>		<b>105</b>
1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений	
2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты силы, координации, выносливости)	
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>40</b>
1	Имитационные упражнения пловца на суше для освоения спортивных стилей плавания	
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>45</b>
2	Освоение с водой Изучение и освоение спортивных стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, комплексное плавание) Изучение и освоение стартов и поворотов Понятие об эстафетном плавании	
<b>V. Тактическая подготовка</b>		<b>12</b>
1	Старты, финиши	
2	Повороты	
<b>VI. Участие в соревнованиях</b>		<b>6</b>
	1-2 старта в году	
<b>VII. Контрольные и переводные нормативы</b>		<b>4</b>
1	контрольные	
2	переводные	
<b>VIII. Медицинское обследование</b>		<b>4</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>6/222</b>

### Содержание 2 год обучения

№	Раздел, тема	Кол. час.
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		<b>8</b>
1	История развития спортивного плавания	
2	Плавание как вид спорта и средство физического воспитания	
3	Режим дня, закаливание организма, значение ЗОЖ	
4	Техника безопасности на занятиях плаванием	
<b>II. Общефизическая подготовка</b>		<b>120</b>
1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений	
2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты силы, координации, выносливости)	
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>84</b>
1	Имитационные упражнения пловца на суше для освоения спортивных стилей плавания	
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>74</b>
2	Освоение и совершенствование спортивных стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, комплексное плавание) Освоение и совершенствование стартов и поворотов Эстафетное плавание	
<b>V. Тактическая подготовка</b>		<b>20</b>
1	Старты, финиши	
2	Повороты	
<b>VI. Участие в соревнованиях</b>		<b>8</b>
	1-2 старта в году	
<b>VII. Контрольные и переводные нормативы</b>		<b>4</b>
1	контрольные	
2	переводные	
<b>VIII. Медицинское обследование</b>		<b>4</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>7/322</b>

### Содержание 3 год обучения

№	Раздел, тема	Кол. час.
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		<b>10</b>
1	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	
2	Строение и функции организма	
3	Техника безопасности на занятиях плаванием	
<b>II. Общефизическая подготовка</b>		<b>138</b>
1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений	
2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты силы, координации, выносливости)	
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>104</b>
1	Имитационные упражнения пловца на суше для освоения спортивных стилей плавания	
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>102</b>
2	Освоение и совершенствование спортивных стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, комплексное плавание) Освоение и совершенствование стартов и поворотов Эстафетное плавание	
<b>V. Тактическая подготовка</b>		<b>30</b>
1	Старты, финиши	

2	Повороты	
<b>VI. Участие в соревнованиях</b>		<b>18</b>
<b>VII. Контрольные и переводные нормативы</b>		<b>6</b>
1	контрольные	
2	переводные	
<b>VIII. Медицинское обследование</b>		<b>6</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>9/414</b>

#### Содержание 4 год обучения

№	Раздел, тема	Кол. час.
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		<b>14</b>
1	Требования к спортивной экипировке, инвентарю и оборудованию	
2	Основы спортивного питания	
3	Техника безопасности на занятиях плаванием	
<b>II. Общефизическая подготовка</b>		<b>120</b>
1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений	
2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты силы, координации, выносливости)	
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>121</b>
1	Комплексы специальных упражнений пловца на суше	
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>119</b>
2	Совершенствование спортивных стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, комплексное плавание) Совершенствование стартов и поворотов Эстафетное плавание	
<b>V. Тактическая подготовка</b>		<b>40</b>
1	Старты, финиши	
2	Повороты	
<b>VI. Участие в соревнованиях</b>		<b>28</b>
<b>VII. Контрольные и переводные нормативы</b>		<b>10</b>
1	контрольные	
2	переводные	
<b>VIII. Медицинское обследование</b>		<b>8</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>10/460</b>

#### Содержание 5 год обучения

№	Раздел, тема	Кол. час.
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		<b>24</b>
1	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в спортивном плавании	
2	Основы спортивного питания	
3	Техника безопасности на занятиях плаванием	
<b>II. Общефизическая подготовка</b>		<b>138</b>
1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений	
2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты силы, координации, выносливости)	
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>144</b>
1	Комплексы специальных упражнений пловца на суше	
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>133</b>
2	Совершенствование спортивных стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, комплексное плавание)	

	Совершенствование стартов и поворотов Эстафетное плавание	
<b>V. Тактическая подготовка</b>		<b>51</b>
1	Старты, финиши	
2	Повороты	
<b>VI. Участие в соревнованиях</b>		<b>40</b>
<b>VII. Контрольные и переводные нормативы</b>		<b>12</b>
1	контрольные	
2	переводные	
<b>VIII. Медицинское обследование</b>		<b>10</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>12/552</b>

#### Содержание 6 год обучения

№	Раздел, тема	Кол. час.
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		<b>32</b>
1	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в спортивном плавании	
2	Основы спортивного питания	
3	Техника безопасности на занятиях плаванием	
<b>II. Общефизическая подготовка</b>		<b>146</b>
1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений	
2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты силы, координации, выносливости)	
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>154</b>
1	Комплексы специальных упражнений пловца на суше	
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>160</b>
2	Совершенствование спортивных стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, комплексное плавание) Совершенствование стартов и поворотов Эстафетное плавание	
<b>V. Тактическая подготовка</b>		<b>70</b>
1	Старты, финиши	
2	Повороты	
<b>VI. Участие в соревнованиях</b>		<b>50</b>
<b>VII. Контрольные и переводные нормативы</b>		<b>20</b>
1	контрольные	
2	переводные	
<b>VIII. Медицинское обследование</b>		<b>12</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>14/644</b>

#### Содержание 7 год обучения

№	Раздел, тема	Кол. час.
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		<b>32</b>
1	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в спортивном плавании	
2	Основы спортивного питания	
3	Техника безопасности на занятиях плаванием	
<b>II. Общефизическая подготовка</b>		<b>145</b>
1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений	
2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты	

	силы, координации, выносливости)	
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>155</b>
1	Комплексы специальных упражнений пловца на суше	
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>158</b>
2	Совершенствование спортивных стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, комплексное плавание) Совершенствование стартов и поворотов Эстафетное плавание	
<b>V. Тактическая подготовка</b>		<b>72</b>
1	Старты, финиши	
2	Повороты	
<b>VI. Участие в соревнованиях</b>		<b>50</b>
<b>VII. Контрольные и переводные нормативы</b>		<b>20</b>
1	контрольные	
2	переводные	
<b>VIII. Медицинское обследование</b>		<b>12</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>14/7644</b>

### Содержание 8 год обучения

№	Раздел, тема	Кол. час.
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		<b>30</b>
1	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в спортивном плавании	
2	Основы спортивного питания	
3	Техника безопасности на занятиях плаванием	
4	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по виду спорта плавание; требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта)	
<b>II. Общефизическая подготовка</b>		<b>144</b>
1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений	
2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты силы, координации, выносливости)	
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>156</b>
1	Комплексы специальных упражнений пловца на суше	
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>155</b>
2	Совершенствование спортивных стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, комплексное плавание) Совершенствование стартов и поворотов Эстафетное плавание	
<b>V. Тактическая подготовка</b>		<b>77</b>
1	Старты, финиши	
2	Повороты	
<b>VI. Участие в соревнованиях</b>		<b>50</b>
<b>VII. Контрольные и переводные нормативы</b>		<b>20</b>
1	контрольные	
2	переводные	
<b>VIII. Медицинское обследование</b>		<b>12</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>14/644</b>

## 2.2. Планируемые результаты

### 1, 2 год обучения (стартовый (ознакомительный) уровень):

#### Знать:

- историю развития спортивного плавания;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- режим дня, способы закаливания организма, основы здорового образа жизни;

#### Уметь:

- самостоятельно организовывать свой режим дня;
- формировать мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- проявлять интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укреплять своё здоровье и развивать все физические качества посредством применения физических упражнений;

#### Владеть:

- дисциплиной и необходимыми пловцу качествами для достижения поставленных задач;
- основами техники спортивного плавания.

### 3, 4, 5 год обучения (базовый уровень):

#### Знать:

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- основы спортивного питания;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

#### Уметь:

- самостоятельно составлять комплексы общеразвивающих упражнений;
- повышать уровень своей физической подготовленности;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

#### Владеть:

- средствами и методами развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);

- техникой спортивного плавания;

- основами тактики в избранном виде спорта;

### **6, 7, 8 год обучения (углубленный уровень):**

#### **Знать:**

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в спортивном плавании;

- основы спортивного питания;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта);

- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

#### **Уметь:**

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности, находить возможности и способы их улучшения;

- повышать уровень функциональной подготовленности;

- преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

#### **Владеть:**

- средствами и методами развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся

на них способностях, гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- средствами и методами укрепления здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

- техникой и тактикой в избранном виде спорта;

- знаниями и навыками в области технико-тактической и психологической подготовки.

### **3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

#### **1 год обучения**

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-	Собеседование, опрос
1.1	Плавание как вид спорта и средство физического воспитания	2	2	-	
1.2	Виды плавания и их значение	2	2	-	
1.3	Техника безопасности на занятиях	2	2	-	
<b>2</b>	<b>Общезащитная подготовка (ОФП)</b>	<b>105</b>	<b>5</b>	<b>100</b>	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Комплексы ОРУ	38	1	37	
2.2	Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)	67	4	63	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>37</b>	
3.1	Имитационные упражнения пловца на суше для освоения спортивных стилей плавания				
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>45</b>	<b>5</b>	<b>40</b>	Выполнение нормативов по СФП
4.1	Основы техники плавания кролем на груди	9	1	8	
4.2	Основы техники плавания кролем на спине	9	1	8	
4.3	Основы техники плавания брассом	9	1	8	
4.4	Основы техники плавания баттерфляем	9	1	8	
4.5	Основы техники стартов и поворотов	9	1	8	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
5.1	Финиширование	6	1	5	
5.2	Прохождение поворотов	6	1	5	
<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>	Итоговый

					протокол соревнований
7	<b>Контрольно-переводные нормативы</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
8	<b>Медицинское обследование</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	Медицинские справки
	<b>Итого:</b>	<b>222</b>	<b>22</b>	<b>200</b>	

### 2 год обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	-	Собеседование, опрос
1.1	История развития спортивного плавания	2	2	-	
1.2	Режим дня, закаливание организма, значение ЗОЖ	2	2	-	
1.3	Плавание как вид спорта и средство физического воспитания	2	2	-	
1.4	Техника безопасности на занятиях плаванием	2	2	-	
<b>2</b>	<b>Общефизическая подготовка (ОФП)</b>	<b>120</b>	<b>10</b>	<b>110</b>	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Комплексы ОРУ	50	4	46	
2.2	Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)	70	6	64	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>84</b>	<b>6</b>	<b>78</b>	
3.1	Имитационные упражнения пловца на суше для освоения спортивных стилей плавания				
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>74</b>	<b>10</b>	<b>64</b>	Выполнение нормативов по СФП
4.1	Основы техники плавания кролем на груди	15	2	13	
4.2	Основы техники плавания кролем на спине	15	2	13	
4.3	Основы техники плавания брассом	15	2	13	
4.4	Основы техники плавания баттерфляем	15	2	13	
4.5	Основы техники стартов и поворотов	14	2	12	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	
5.1	Финиширование	10	2	8	
5.2	Прохождение поворотов	10	2	8	

<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Итоговый протокол соревнований
<b>7</b>	<b>Контрольно-переводные нормативы</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
<b>8</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	Медицинские справки
	<b>Итого:</b>	<b>322</b>	<b>39</b>	<b>283</b>	

### 3 год обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	Собеседование, опрос
1.1	История развития спортивного плавания	2	2	-	
1.2	Режим дня, закаливание организма, значение ЗОЖ	2	2	-	
1.3	Строение и функции организма	2	2	-	
1.4	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	2	-	
1.5	Техника безопасности на занятиях плаванием	2	2	-	
<b>2</b>	<b>Общезначительная физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>138</b>	<b>14</b>	<b>124</b>	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Комплексы ОРУ	50	4	46	
2.2	Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)	88	10	78	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>104</b>	<b>14</b>	<b>90</b>	
3.1	Имитационные упражнения пловца на суше для освоения спортивных стилей плавания				
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>102</b>	<b>12</b>	<b>90</b>	Выполнение нормативов по СФП
4.1	Основы техники плавания кролем на груди	20,5	2,5	18	
4.2	Основы техники плавания кролем на спине	20,5	2,5	18	
4.3	Основы техники плавания брассом	20,5	2,5	18	
4.4	Основы техники плавания баттерфляем	20,5	2,5	18	
4.5	Основы техники стартов и поворотов	20	2	18	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>5</b>	<b>25</b>	
5.1	Финиширование	15	2,5	12,5	
5.2	Прохождение поворотов	15	2,5	12,5	

<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	Итоговые протоколы
<b>7</b>	<b>Контрольно-переводные нормативы</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
<b>8</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	Медицинские справки
	<b>Итого:</b>	<b>414</b>	<b>57</b>	<b>357</b>	

#### 4 год обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	Собеседование, опрос
1.1	Требования к спортивной экипировке, инвентарю и оборудованию	3	3	-	
1.2	Режим дня, закаливание организма, значение ЗОЖ	3	3	-	
1.3	Строение и функции организма	3	3	-	
1.4	Основы спортивного питания	3	3	-	
1.5	Техника безопасности на занятиях плаванием	2	2	-	
<b>2</b>	<b>Общefизическая подготовка (ОФП)</b>	<b>120</b>	<b>10</b>	<b>110</b>	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Комплексы ОРУ	48	2	46	
2.2	Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)	72	8	64	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>121</b>	<b>16</b>	<b>105</b>	
3.1	Имитационные упражнения пловца на суше для освоения спортивных стилей плавания				
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>119</b>	<b>15</b>	<b>104</b>	Выполнение нормативов по СФП
4.1	Основы техники плавания кролем на груди	24	3	21	
4.2	Основы техники плавания кролем на спине	24	3	21	
4.3	Основы техники плавания брассом	24	3	21	
4.4	Основы техники плавания баттерфляем	24	3	21	
4.5	Основы техники стартов и поворотов	23	3	20	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	
5.1	Финиширование	20	3	17	
5.2	Прохождение поворотов	20	3	17	

<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>28</b>	Итоговые протоколы
<b>7</b>	<b>Контрольно-переводные нормативы</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
<b>8</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Медицинские справки
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>63</b>	<b>397</b>	

#### 5 год обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	Собеседование, опрос
1.1	Требования к спортивной экипировке, инвентарю и оборудованию	4	4	-	
1.2	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в спортивном плавании	5	5	-	
1.3	Строение и функции организма	5	5	-	
1.4	Основы спортивного питания	5	5	-	
1.5	Техника безопасности на занятиях плаванием	5	5	-	
<b>2</b>	<b>Общefизическая подготовка (ОФП)</b>	<b>138</b>	<b>14</b>	<b>124</b>	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Комплексы ОРУ	50	4	46	
2.2	Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)	88	10	78	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	
3.1	Имитационные упражнения пловца на суше для освоения спортивных стилей плавания				
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>133</b>	<b>18</b>	<b>115</b>	Выполнение нормативов по СФП
4.1	Основы техники плавания кролем на груди	26,5	3,5	23	
4.2	Основы техники плавания кролем на спине	26,5	3,5	23	
4.3	Основы техники плавания брассом	27	4	23	
4.4	Основы техники плавания	27	4	23	

	баттерфляем				
4.5	Основы техники стартов и поворотов	26	3	23	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>51</b>	<b>10</b>	<b>41</b>	
5.1	Финиширование	25	5	20	
5.2	Прохождение поворотов	26	5	21	
<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	Итоговые протоколы
<b>7</b>	<b>Контрольно-переводные нормативы</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
<b>8</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	Медицинские справки
	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>88</b>	<b>464</b>	

### 6 год обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	Собеседование, опрос
1.1	Требования к спортивной экипировке, инвентарю и оборудованию	5	5	-	
1.2	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в спортивном плавании	7	7	-	
1.3	Строение и функции организма	7	7	-	
1.4	Основы спортивного питания	7	7	-	
1.5	Техника безопасности на занятиях плаванием	6	6	-	
<b>2</b>	<b>Общефизическая подготовка (ОФП)</b>	<b>146</b>	<b>16</b>	<b>130</b>	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Комплексы ОРУ	50	4	46	
2.2	Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)	96	12	84	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>154</b>	<b>20</b>	<b>134</b>	
3.1	Имитационные упражнения пловца на суше для освоения спортивных стилей плавания				
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>160</b>	<b>20</b>	<b>140</b>	Выполнение нормативов по СФП
4.1	Основы техники плавания кролем на груди	32	4	28	
4.2	Основы техники плавания кролем на спине	32	4	28	
4.3	Основы техники плавания брассом	32	4	28	

4.4	Основы техники плавания баттерфляем	32	4	28	
4.5	Основы техники стартов и поворотов	32	4	28	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>16</b>	<b>54</b>	
5.1	Финиширование	35	8	27	
5.2	Прохождение поворотов	35	8	27	
<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>50</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	Итоговые протоколы
<b>7</b>	<b>Контрольно-переводные нормативы</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
<b>8</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	Медицинские справки
	<b>Итого:</b>	<b>644</b>	<b>106</b>	<b>538</b>	

### 7 год обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	Собеседование, опрос
1.1	Требования к спортивной экипировке, инвентарю и оборудованию	6	6	-	
1.2	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в спортивном плавании	7	7	-	
1.3	Строение и функции организма	6	6	-	
1.4	Основы спортивного питания	7	7	-	
1.5	Техника безопасности на занятиях плаванием	6	6	-	
<b>2</b>	<b>Общеспортивная подготовка (ОФП)</b>	<b>145</b>	<b>15</b>	<b>130</b>	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Комплексы ОРУ	49	4	45	
2.2	Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)	96	11	85	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>155</b>	<b>15</b>	<b>140</b>	
3.1	Имитационные упражнения пловца на суше для освоения спортивных стилей плавания				
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>158</b>	<b>20</b>	<b>138</b>	Выполнение нормативов по СФП
4.1	Основы техники плавания кролем на груди	36	4	27	
4.2	Основы техники плавания кролем на спине	36	4	27	

4.3	Основы техники плавания брассом	36	4	28	
4.4	Основы техники плавания баттерфляем	36	4	28	
4.5	Основы техники стартов и поворотов	36	4	28	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	
5.1	Финиширование	36	9	27	
5.2	Прохождение поворотов	36	9	27	
<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>50</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	Итоговые протоколы
<b>7</b>	<b>Контрольно-переводные нормативы</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	
<b>8</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	Медицинские справки
	<b>Итого:</b>	<b>644</b>	<b>103</b>	<b>541</b>	

#### 8 год обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	Собеседование, опрос
1.1	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по виду спорта плавания; требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта)	9	9	-	
1.2	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в спортивном плавании	6	6	-	
1.3	Строение и функции организма	5	5	-	
1.4	Основы спортивного питания	5	5	-	
1.5	Техника безопасности на занятиях плаванием	5	5	-	
<b>2</b>	<b>Общefизическая подготовка (ОФП)</b>	<b>144</b>	<b>13</b>	<b>131</b>	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Комплексы ОРУ	44	4	40	
2.2	Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)	100	9	91	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>156</b>	<b>16</b>	<b>140</b>	
3.1	Имитационные упражнения пловца на суше для освоения спортивных стилей плавания				
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>155</b>	<b>20</b>	<b>135</b>	Выполнение

					нормативов по СФП
4.1	Основы техники плавания кролем на груди	31	4	27	
4.2	Основы техники плавания кролем на спине	31	4	27	
4.3	Основы техники плавания брассом	31	4	27	
4.4	Основы техники плавания баттерфляем	31	4	27	
4.5	Основы техники стартов и поворотов	31	4	27	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>77</b>	<b>17</b>	<b>60</b>	
5.1	Финиширование	38	8	30	
5.2	Прохождение поворотов	39	9	30	
<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>50</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	Итоговые протоколы
<b>7</b>	<b>Контрольно-переводные нормативы</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
<b>8</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	Медицинские справки
	<b>Итого:</b>	<b>644</b>	<b>98</b>	<b>546</b>	

#### **4.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы
1.	Стартовый уровень первого года обучения - СУ -1 (6ч.)	222	37	3 раза * 2 часа
2.	Стартовый уровень второго года обучения СУ - 2 (7ч.)	322	46	3 раза * 2 часа 1 раз * 1 час
3.	Базовый уровень БУ- 3 (9ч.)	414	46	4 раза * 2 часа 1 раз * 1 час
4.	Базовый уровень БУ- 4 (10ч.)	460	46	5 раз * 2 часа
5.	Базовый уровень БУ- 5 (12ч.)	552	46	3 раза * 2 часа 2 раза * 3 часа
6.	Углубленный уровень УУ - 6 (14ч.)	644	46	4 раза * 3 часа 1 раз * 2час
7.	Углубленный уровень УУ – 7 (14ч.)	644	46	4 раза * 3 часа 1 раза * 2 часа
8.	Углубленный уровень УУ – 8 (14ч.)	644	46	4 раза * 3 часа 1 раза * 2 часа

## 5.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные нормативы, грамоты, дипломы, протоколы соревнований.

### **Формы аттестации:**

Промежуточная: опрос, тестирование, анкетирование, выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение, выполнение контрольных нормативов, контрольное занятие, открытое занятие.

Итоговая: соревнование, зачет, переводные итоговые занятия, коллективный анализ соревнований.

### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростно – силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Челночный бег 3*10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед - назад	Выкрут прямых рук вперед - назад
	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении

### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростно – силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)
	Челночный бег 3*10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 10,0 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед – назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперед – назад (ширина хвата не более 60 см)
	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

## **6.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

В процессе реализации программы используются различные **методы**, направленные на укрепление физического здоровья воспитанников и освоение техники спортивного плавания:

- словесные (беседа, объяснение) - словесное объяснение педагогом задания;
- практические (физические упражнения, специальная техническая подготовка) - занятия проводятся в спортивном зале, бассейне.
- наглядные - показ педагогом правильности выполнения упражнений (демонстрация педагогом физических упражнений)

### **Методы воспитания:**

- метод создания воспитывающих ситуаций – перед ребенком встает проблема выбора определенных решений;
- ситуация успеха – предоставление каждому ребенку максимальной возможности испытать радость успеха, яркое ощущение своей нужности, востребованности и полезности.

### **Современные образовательные технологии:**

- игровые – естественный источник радостных эмоций, движения;
- педагогика сотрудничества – современный поиск истины;
- технология индивидуального обучения - работа с каждым ребенком;
- здоровьесберегающие технологии – формирование у воспитанников необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

### **Педагогические образовательные технологии:**

- Технология индивидуального обучения - выбор способов, темпов, приема обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей;
- Здоровьесберегающие технологии - формирование у воспитанников знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в жизни; забота о сохранении и укреплении здоровья обучающихся;
- Педагогика сотрудничества - совместный поиск истины, сотворчества;
- Технология игровых ситуаций - организация активизирующей деятельности обучающихся через вовлечение в ролевые игры.

При обучении плаванию применяются три основных группы методов — словесные, наглядные, практические. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., дает возможность воспитанникам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки.

Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач, педагог устанавливает взаимоотношения с обучающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, - помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и др. педагог проводит на суше — до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, педагог отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли. Например, он говорит: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное положение. Сделать вдох — «толчок» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения упражнения, когда ребята встали на дно и повернулись лицом к педагогу, подводятся итоги: «Хорошо. Тело нужно держать напряженным, больше тянуться вперед. А теперь посмотрим, кто дольше проскользит. Принять исходное положение. Сделать вдох и...» Таким образом, с помощью команд педагог как бы управляет группой и ходом обучения.

Все задания на занятии выполняются под команду; она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения. Команды делятся на предварительные и исполнительные. С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями. Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения — для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями:

«раз-два-три, раз-два-три» и т. д.; при изучении движений ногами кролем: коротким «вдох и длинным «выдох» — при освоении выдоха в воду. Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений. В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения. Так при выполнении скольжения на спине педагог может указать, что упражнение получится только в том случае, если занимающиеся примут положение лежа, а не сидя.

Как известно, учебные варианты упражнений для изучения техники плавания значительно отличаются от техники плавания в совершенном, мастерском исполнении. Поэтому, чтобы добиться нужных движений' при начальном обучении плаванию, тренеру приходится давать порой неточные, с точки зрения высокого технического мастерства, объяснения. Результат этих неверных, на первый взгляд пояснений, — наименьшее число ошибок и быстрое освоение учебного варианта техники плавания. Например, объясняя

движения ногами и руками кролем, педагог говорит:

«Ноги и руки должны быть прямые и напряженные, как палки». Конечно, ноги и руки невозможно, да и не нужно держать таким образом. Во время плавания они, встречая сопротивление воды, будут сгибаться настолько, насколько нужно для правильного гребка. Подобная ориентировка позволяет избежать типичной ошибки для всех начинающих — излишнего сгибания ног и рук. К наглядным методам относятся: показ упражнений и техники плавания, учебных наглядных пособий, кинофильмов, а также применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах). Гребок рукой в кроле, к примеру, изучается с остановкой руки в трех основных фазах гребка. Во время остановок рекомендуется 2—3 раза напрягать мышцы руки по 3—5 с. Однако выполнением техники плавания по частям увлекаться не нужно. Как только занимающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует педагог, в воде — занимающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением педагога по отношению к группе: 1) педагог должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки; 2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если у учащихся не создается впечатления, что их передразнивают.

Практические методы. При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техники плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Совершенствование техники плавания проводится только путем целостного

выполнения плавательных движений

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий. Метод непосредственной помощи применяется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Тренер берет руки (ноги) учащегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

Обучая плаванию детей, необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер ребенка, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания. На занятиях используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные. Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это игры типа «Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т. д. Соревновательный элемент пробуждает у ребят стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом — основной учебный материал на уроках по плаванию для детей младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Командные игры обычно проводятся на занятиях с детьми среднего школьного возраста. Сюда относятся почти все игры: «Мяч своему тренеру», «Водное поло» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной. Педагог должен немедленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях занятия, в течение 10—15 мин. Выбор игры зависит от задач урока, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности занимающихся. В каждой игре должны участвовать все воспитанники. В игру необходимо включать только

упражнения, известные детям. В прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе.

#### Игры с преодолением сопротивления воды:

«Кто выше?» Стоя в воде, присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды.

«Переправа». Ходьба с помощью гребков руками.

«Кто быстрее?» Бег в воде с помощью гребков руками.

«Море волнуется». Стоя в одной шеренге, играющие по команде «Море волнуется» расходятся в любом направлении (их разогнал ветер). По команде «На море тихо» быстро занимают свои места. При этом педагог считает: «Раз, два, три — на место встали мы». Опоздавший лишается права продолжать игру. «Волны на море». Играющие выстраиваются в шеренгу. Затем берутся за руки и, присев, опускают их на воду. Выполняют движения обеими руками вправо влево, поднимая волны.

«Рыбы и сеть», Выбирают двух водящих. Остальные играющие разбегаются. Водящие, держась за руки («сеть»), стараются поймать «рыбу» — для этого им нужно замкнуть руки вокруг пойманного игрока. Пойманный игрок присоединяется к водящим, образуя с ними «сеть». Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.

#### Игры с погружением в воду:

«Кто быстрее спрячется под воду?» По сигналу инструктора дети приседают и погружаются в воду.

«Хоровод». Играющие берутся за руки и идут по кругу. Сосчитав вслух до десяти, они делают вдох и погружаются в воду. Затем встают, и хоровод движется в противоположную сторону.

«Поезд и тоннель». Играющие выстраиваются в колонну и кладут руки на пояс друг другу, образуя «поезд». Двое играющих становятся лицом друг к другу, взявшись за руки (руки опускают на поверхность воды), — это «тоннель». Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», его «вагоны» поочередно подныривают. После того как весь «поезд» прошел «тоннель», изображающие «тоннель» заменяются ребятами из «поезда».

«Сядь на дно». По команде инструктора дети садятся на дно, погружаясь с головой в воду.

«Насос». Играющие стоят парами лицом друг к другу и держатся за руки. Поочередно они погружаются с головой в воду: как только один появляется из воды, другой приседает и скрывается под водой.

«Лягушата». Играющие встают в круг. По команде «Щука!» «лягушата» подпрыгивают вверх, по команде «Утка!» — прячутся под воду. Неверно выполнивший

команду выходит на середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

#### Игры на всплывание и лежание на воде:

«Поплавок», «Медуза».

«Пятнашки с поплавком». «Пятнашка» старается осалить кого-нибудь из играющих. Спасаясь от «пятнашки», они принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до играющего раньше, чем он принял это положение, они меняются местами.

#### Игры с выдохом в воду:

«У кого больше пузырей». Играющие погружаются в воду и делают длинный выдох. Педагог определяет победителя по количеству пузырей на поверхности воды.

«Ванька-встанька». Играющие делятся на две шеренги, встают друг против друга и попарно берутся за руки. По первому сигналу игроки одной шеренги опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются игроки второй шеренги.

#### Игры с открыванием глаз в воде:

«Найди клад». Педагог бросает на дно какой-нибудь предмет. По его команде играющие погружаются в воду и пытаются найти и достать этот предмет.

«Морской бой». Играющие делятся на две шеренги и встают лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу они начинают брызгать водой друг другу в лицо. Выигрывают те, кто не отворачивался и не закрывал глаза. Во время игры нельзя сближаться и касаться друг друга руками.

«Брод». Играющие поочередно передвигаются по дну бассейна в заданном направлении. Ориентиром движения могут быть полоса, идущая по середине бассейна, или предметы, разложенные на дне. Чтобы не сбиться с пути и лучше разглядеть ориентир, играющие опускают голову в воду.

#### Игры со скольжением и плаванием:

«Скользи вперед». Играющие встают в шеренгу и выполняют скольжение на груди и на спине.

«Торпеды». Играющие по команде, выполняют скольжение на груди с движением ногами кролем. Затем они проделывают то же на спине.

«Кто победит?» Плавание (при помощи рук) кролем на груди и брассом на спине.

«Эстафета». В игре участвуют две команды. Играющие могут плыть любым способом. Если они освоили все спортивные способы плавания, педагог проводит комбинированные эстафеты, где участники плывут разными способами при помощи ног.

### Игры с мячом:

«Борьба за мяч». Играющих делят на две команды. Игроки одной команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч. Как только мяч будет пойман, команды меняются местами.

«Волейбол в воде». Играющие располагаются по кругу и, ударяя по мячу, передают его друг другу. При этом они стараются, чтобы мяч как можно дольше не падал в воду.

«Мяч тренеру». В игре участвуют две команды. Первая выстраивается по одну сторону бассейна, вторая — по другую. У каждой команды — тренер. Он участвует в игре, стоя на противоположном от своей команды бортике бассейна. Игроки стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

### Развлечения в воде:

«Кто найдет брошенный на дно предмет?»

«Кто проскользит у поверхности воды 5(6) м?»

«Мяч по кругу». Играющие стоят на дне и перебрасывают мяч друг другу.

«Чехарда». Играющие встают в колонну по одному на расстоянии 2м друг от друга и наклоняются вперед. Игрок, стоящий последним, перепрыгивает через каждого, стоящего впереди.

«Кто перетянет?» Двое игроков, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь протащить за собой партнера.

«Летающий дельфин». Стоя на дне, играющие выпрыгивают из воды вверх-вперед и, выбросив руки, снова входят в воду. При этом они стараются выпрямить тело и проскользить под водой.

Наиболее оптимальными способами обучения плаванию является кроль на спине и груди.

Кроль на груди.

На суше:

1. Движений ногами кролем. Сесть, уперевшись руками сзади, отклониться назад (ноги выпрямить, носки оттянуть). Движения ногами под счет: «раз», «два», «три» и т. д. Движение выполнять от бедра с небольшим размахом.

2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди.

3. Движения руками кролем в положении стоя в наклоне. Выполняются вначале одной рукой, а затем двумя.

4. Согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем

двумя руками.

В воде:

1. Движения ногами кролем в положении опоры о дно или бортик бассейна. Лечь на грудь, опереться руками о дно или бортик бассейна, тело выпрямить, носки оттянуть. Выполнять движения ногами кролем, стараясь создать фонтан брызг.

2. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем.

3. Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями рук (вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер).

4. Выдохи в воду в положении стоя в наклоне и поворотом головы на вдох.

5. Движения руками кролем. Стоя на дне наклониться вперед (подбородок у воды, одна рука впереди, другая сзади у бедра). Выполнять движения руками, как при плавании кролем.

6. То же с передвижением по дну.

7. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед. Вначале выполняется одной рукой, а затем двумя.

8. Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10—15с).

9. Плавание кролем с задержкой дыхания.

10. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния.

Кроль на спине.

На суше:

1. Движения ногами кролем в положении сидя.

2. «Мельница» — выполнение круговых движений руками в направлении назад.

3. «Мельница» с притопыванием (на один «гребок» рукой три шага).

В воде:

1. Сидя на бортике бассейна, опустить ноги в воду. Выполнить движения ногами кролем.

2. В положении на спине взяться за бортик (руки на ширине плеч). Выполнить движения ногами кролем.

3. Скольжение на спине с движением ногами кролем. Руки в положении у бедер. Вначале можно поддерживать тело гребковыми движениями кистей.

4. Скольжение на спине с движениями ногами кролем (руки вытянуты за головой).

5. Плавание на спине при помощи ног с различными положениями рук: за головой, у бедер, одна впереди, другая у бедра.

6. Плавание на спине при помощи ног и отдельных гребков руками. Исходное положение рук: одна впереди (за головой), другая у бедра. Сделать гребок одной рукой и

пронести вперед по воздуху другую руку. Пауза, сопровождаемая движением ногами. Затем сделать гребок второй рукой и пронести первую руку по воздуху в и. п. — и т. д.

7. Плавание кролем на спине на расстояние 5 (10) м с задержкой дыхания на вдохе.

### **7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Условия реализации программы: наличие бассейна, спортзала.

#### **Оборудование и спортивный инвентарь (бассейн).**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы медицинские	штук	2
2	Доска для плавания	штук	индивидуально
3	Доска информационная	штук	1
4	Лопатки для плавания	штук	индивидуально
5	Мяч легкий резиновый	штук	2
6	Поплавки-вставки для ног	штук	индивидуально
7	Пояс для увеличения нагрузки воды	штук	1
8	Свисток	штук	2
9	Секундомер	штук	1
10	Скамейки гимнастические	штук	2
11	Термометр для воды	штук	2

## **8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. /С.М. Вайцеховский – Москва, ФиС, 2006. –216с.
  2. Ганчар И.Л. Плавание. Теория и методика преподавание. / И.Л. Ганчар –Минск, «Четыре четверти», 2008. –145с
  3. Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание / Д.Е. Каунсилмен – Москва, ФиС,2012. – 354с
  4. Кашкин А.А. Программа обучения и совершенствования детского плавания/ А.А. Кашкин, О.И. Попов и др. – СПб, РГУСКиТ, 2006, 289с.
  5. Козлов А.В. Плавание доступно всем/ А.В. Козлов – СПб. Лениздат, 2016. –216с.
  6. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. Пособие для тренеров /Л.П. Макаренко – Москва 2000. –245с
  7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтовфизической культуры. / Л.П. Матвеев – Москва,2011. –543с.
  8. Нечунаев И.П. ПЛАВАНИЕ. Книга –тренер / И.П. Нечунаев Москва: Эксмо, 2012 г. – 249с
  9. Попова И.А. Образовательная программа педагога дополнительного образования / И.А. Попова - Новокузнецк, 2000.
  10. Тэлбот Д. Как плыть быстрее / Д. Тэлбот – Москва, ФиС, 2008. –88 с.
- Литература для учащихся:**
1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание. / Н.Ж. Булгакова – Москва, АСТ, 2002. - 160с.
  2. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать, / В.И. Кубышкин – Москва.: Просвящение, 2012 -120с.
  3. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить. / З.П. Фирсов – Москва: Физкультура и спорт, 2003. - 64с.
  4. Фирсов З.П. Плавание для всех. / З.П. Фирсов – Москва: Физкультура и спорт,2003. - 118с.

## 9. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1 год обучения

№	Нед.	Дата пл.	Дата факт.	тема	Кол-во часов	примечание
1	1	01.09.2023		Инструктаж по ТБ	1,30	
2	2	05.09.2023		Основы проведения разминки	1,20	
3		06.09.2023		Комплекс ОРУ	1,20	
4		07.09.2023		Освоение с водой	1,20	
5		08.09.2023		Упражнения «медуза»	1,30	
6		3	12.09.2023		Упражнение «поплавок»	1,20
7	13.09.2023			Упражнение «звезда»	1,20	
8	14.09.2023			Техника дыхания	1,20	
9	15.09.2023			Погружения под воду	1,30	
10	4	19.09.2023		«Скольжение»	1,20	
11		20.09.2023		Техника работы ног в кроле на груди	1,20	
12		21.09.2023		«Скольжение» на груди и на спине	1,20	
13		22.09.2023		Кроль на груди. Основы техники.	1,30	
14	5	26.09.2023		Техника работы рук в кроле на груди	1,20	
15		27.09.2023		Согласование работы рук с дыханием в кроле на груди	1,20	
16		28.09.2023		Общая согласованность движений в кроле на груди	1,20	
17		29.09.2023		Кроль на груди в полной координации	1,30	
18	6	03.09.2023		25м одними ногами с плав. доской в кроле на груди	1,20	
19		04.10.2023		Кроль на спине техника работы рук и ног	1,20	
20		05.10.2023		Дыхание в кроле на спине	1,20	
21		06.10.2023		25м одними ногами с плав. доской в кроле на спине	1,30	
22	7	10.10.2023		Кроль на спине в полной координации	1,20	
23		11.10.2023		Прыжки в воду. Бомбочка.	1,20	
24		12.10.2022		Подвижные игры на воде	1,20	
25		13.10.2023		Прыжки в воду. Солдатык.	1,30	
26	8	17.10.2023		25м кроль на груди	1,20	
27		18.10.2023		25м кроль на спине	1,20	
28		19.10.2023		2*25м одними ногами кр. н/гр., н/сп.	1,20	
29		20.10.2023		Промежуточный зачёт по пройденному материалу	1,30	
30	9	24.10.2023		Изучение открытого плоского поворота	1,20	
31		25.10.2023		Заплыв 25м на скорость в/с	1,20	
32		26.10.2023		Подвижные игры на воде	1,20	
33		27.10.2023		Техника стиля брасс	1,30	

34	10	31.10.2023	Работа ног в брассе	1,20	
35		01.11.2023	Работа рук в брассе	1,20	
36		02.11.2023	Дыхание в брассе	1,20	
37		03.11.2023	Поворот для брасса	1,30	
38		07.11.2023	Техника и порядок действий на старте в брассе	1,20	
39		08.11.2023	Согласование движений в брассе	1,20	
40		09.11.2023	25м одними ногами брассом	1,20	
41	11	10.11.2023	Подвижные игры на воде	1,30	
42		14.11.2023		1,20	
43	12	15.11.2023	Максимально под водой брассом	1,20	
44		16.11.2023	25м одними руками брассом	1,20	
45		17.11.2023	25м любым из изученных стилей на время	1,30	
46	13	21.11.2023	Поочерёдная работа ног кр. н/гр., н/сп., бр. по 25м	1,20	
47		22.11.2023	Тренировка дыхания	1,20	
48		23.11.2023	Поочерёдная работа рук кр. н/гр., н/сп., бр. по 25м	1,20	
49		24.11.2023	25м избранным стилем на время	1,30	
50	14	28.11.2023	Подвижные игры на воде	1,20	
51		29.11.2023	Техника стиля баттерфляй	1,20	
52		30.11.2023	Прикладное плавание	1,20	
53		01.12.2023	Работа ног дельфином	1,30	
54	15	05.12.2023	Дыхание в баттерфляе	1,20	
55		06.12.2023	Работа рук в баттерфляе	1,20	
56		07.12.2023	Подвижные игры на воде	1,20	
57		08.12.2023	Согласованность движений ног и рук в баттерфляе	1,30	
58	16	12.12.2023	Согласованность движений рук + дыхание в баттерфляе	1,20	
59		13.12.2023	Плавание в полной координации баттерфляем	1,20	
60		14.12.2023	Подвижные игры на воде	1,20	
61		15.12.2023	Поворот в баттерфляе	1,30	
62		19.12.2023	Техника старта и порядок действий в баттерфляе	1,30	
63	17	20.12.2023	Подводная часть старта в баттерфляе	1,20	
64		21.12.2023	25м на скорость избранным стилем	1,20	
65		22.12.2023	25м одними ногами дельфином	1,20	
66	18	26.12.2023	25м одними руками баттерфляем	1,30	
67		27.12.2023	25м баттерфляй	1,20	
68		28.12.2023	Совершенствование техники стиля баттерфляй	1,20	
69		29.12.2023	Совершенствование техники изученных стилей	1,20	
70	19	09.01.2024	Прикладное плавание	1,20	
71		10.01.2024	Игры с мячом на воде	1,20	
72		11.01.2024	Совершенствование техники изученных стилей	1,20	
73		12.01.2024	Понятие о комплексном плавании	1,30	

74	20	16.01.2024		Техника поворотов в к/пл	1,20	
75		17.01.2024		Совершенствование техники выполнения поворотов в к/пл	1,20	
76		18.01.2024		Максимальное «скольжение»	1,20	
77		19.01.2024		100м к/пл	1,30	
78		23.01.2024		Плавание с ускорением	1,20	
79	21	24.01.2024		Стартовый прыжок (совер-ие)	1,20	
80		25.01.2024		К/пл (совершенствование)	1,20	
81		26.01.2024		Заплывы под водой	1,30	
82	22	30.01.2024		Интервальное плавание	1,20	
83		31.01.2024		Понятие об эстафетном плавании	1,20	
84		01.02.2024		Эстафета 4*25м в/с	1,20	
85		02.02.2024		Отработка реакции на стартовый сигнал	1,30	
86	23	06.02.2024		Эстафеты с мячом	1,20	
87		07.02.2024		Понятие о комбинированной эстафете	1,20	
88		08.02.2024		Комбинированная эстафета 4*25м	1,20	
89		09.02.2024		Эстафета 4*50м в/с	1,30	
90	24	13.02.2024		Игры на воде	1,20	
91		14.02.2024		Совершенствование техники изученных стилей	1,20	
92		15.02.2024		Плавание на максимально возможные расстояния	1,20	
93		16.02.2024		Комбинированная эстафета 4*50м	1,30	
94		25	20.02.2024		Прикладное плавание	1,20
95	21.02.2024			Скоростное прохождение поворотов	1,20	
96	22.02.2024			Проплавание коротких отрезков с максимальной скоростью	1,20	
97	23.02.2024			ПРАЗДНИЧНЫЙ ДЕНЬ	1,30	
98	26	27.02.2024		Игры на воде	1,20	
99		28.02.2024		Совершенствование техники изученных стилей	1,20	
100		29.02.2024		50м на время избранным стилем	1,20	
101		01.03.2024		Эстафетное плавание	1,30	
102		27	05.03.2024		Прикладное плавание	1,20
103	06.03.2024			Совершенствование техники изученных стилей	1,20	
104	07.03.2024			Спурт (стартовые ускорения)	1,20	
105	08.03.2024		ПРАЗДНИЧНЫЙ ДЕНЬ	1,30		
106	28	12.03.2024		Эстафеты с мячом	1,20	
107		13.03.2024		Совершенствование техники изученных стилей	1,20	
108		14.03.2024		«Горки»	1,20	
119		15.03.2024		Максимальное проплавание под водой	1,30	
110	29	19.03.2024		Эстафетное плавание	1,20	
111		20.03.2024		К/пл (совершенствование)	1,20	
112		21.03.2024		Стартовый порядок в к/пл	1,20	
113		22.03.2024		Плавание с ускорением	1,30	
114	30	26.03.2024		Игры на воде	1,20	

115		27.03.2024		Развитие базовой выносливости	1,20	
116		28.03.2024		Интервальное плавание	1,20	
117		29.03.2024		Работа в парах	1,30	
118		02.04.2024		Подвижные игры	1,20	
119	31	03.04.2024		Соверш-ие техники старта	1,20	
120		04.04.2024		Спурт стартовый	1,20	
121		05.04.2024		Спурт финишный	1,30	
122	32	09.04.2024		Прикладное плавание	1,20	
123		10.04.2024		Соверш-ие техники поворотов	1,20	
124		11.04.2024		Повороты в к/п	1,20	
125		12.04.2024		Плавание с ускорением	1,30	
126	33	16.04.2024		БВ-1	1,20	
127		17.04.2024		Эстафеты	1,20	
128		18.04.2024		БВ-1	1,20	
129		19.04.2024		«Горки»	1,30	
130	34	23.04.2024		Плавание с ускорением	1,20	
131		24.04.2024		Игры на воде	1,20	
132		25.04.2024		«Правила соревнований»	1,20	
133		26.04.2024		Избранным стилем на время 50м	1,30	
134	35	30.04.2024		Нормативы по СФП	1,20	
135		01.05.2024		Эстафетное плавание	1,20	
136		02.05.2024		Спасение утопающего (теория)	1,20	
137		03.05.2024		Спасение утопающего (практика)	1,30	
138	36	07.05.2024		Соверш-ие техники избр. стиля	1,20	
139		08.05.2024		«Герои ВОВ спортсмены-пловцы»	1,20	
140		09.05.2024		ПРАЗДНИЧНЫЙ ДЕНЬ	1,20	
141		10.05.2024		БВ - 1 Правила поведения на воде в открытых водоёмах	1,30	
142	37	14.05.2024		Плавание с ускорением	1,20	
143		15.05.2024		Нормативы по ОФП	1,20	
144		16.05.2024		Соверш. к/пл	1,20	
145		17.05.2024		Работа в парах на сопротивление	1,30	
146	38	18.05.2024		Прикладное плавание	1,20	
147		19.05.2024		Итоговое занятие	1,20	

## 2 год обучения

№	Не д.	Дата пл.	Дата факт.	тема	Кол-во часов	примечание
1	1	01.09.2023		Инструктаж по ТБ	1,35	
2	2	04.09.2023		Медобследование	1,35	
3		05.09.2023		Дельфин (работа ног)	1,35	

4		06.09.2023		Дельфин (работа рук)	1,40		
5		07.09.2023		Дельфин (работа рук + дыхание)	1,35		
6		08.09.2023		Дельфин (2-х ударный)	1,35		
7	3	11.09.2023		Дельфин (плавание в полной координации)	1,35		
8		12.09.2023		Дельфин (старт, поворот)	1,35		
9		13.09.2023		Техника дыхания (совершенствование)	1,40		
10		14.09.2023		Отработка реакции на стартовый сигнал	1,35		
11		15.09.2023		Дельфин 50м на время	1,35		
12		4	18.09.2023		Эстафетное плавание	1,35	
13			19.09.2023		Брасс (техника выполнения)	1,35	
14	20.09.2023			Брасс (работа рук)	1,40		
15	21.09.2023			Брасс (работа ног)	1,35		
16	22.09.2023			Брасс (согласованность работы рук + дыхание)	1,35		
17	5	25.09.2023		Брасс (плавание в полной координации)	1,35		
18		26.09.2023		Эстафеты с мячом	1,35		
19		27.09.2023		Брасс (старт, поворот)	1,40		
20		28.09.2023		Заплыв под водой (max)	1,35		
21		29.09.2023		Интервальное плавание	1,35		
22	6	02.10.2023		50м брасс на время	1,35		
23		03.10.2023		«Горки»	1,35		
24		04.10.2023		Кроль на спине (техника работы рук, ног)	1,40		
25		05.10.2023		Работа в парах с сопротивлением	1,35		
26		06.10.2023		Эстафетное плавание	1,35		
27	7	09.10.2023		Кроль на спине (работа рук, ног + дыхание)	1,35		
28		10.10.2023			1,35		
29		31.10.2023		Кроль на спине (техника старта)	1,40		
30		12.10.2023		Кроль на спине (техника поворота)	1,35		
31		13.10.2023		Интервальное плавание	1,35		
32		8	16.10.2023		Скоростной заплыв 50м н/сп	1,35	
33			17.10.2023		Кроль на груди (техника выполнения)	1,35	
34	18.10.2023			Совершенствование техники дыхания	1,40		
35	19.10.2023			Кроль на груди (техника работы ног)	1,35		
36	20.10.2023			Эстафетное плавание	1,35		
37	23.10.2023			Кроль на груди (техника работы рук)	1,35		
38	24.10.2023			Кроль на груди (техника работы рук + дыхание)	1,35		
39	25.10.2023			Кроль на груди (плавание в полной координации)	1,40		

40	9	26.10.2023		Кроль на груди (старт, поворот)	1,35	
41		27.10.2023		Совершенствование реакции на стартовый сигнал	1,35	
42	10	30.10.2023		Прохождение поворотов на максимальной скорости	1,35	
43		31.10.2023		Техника финиширования	1,35	
44		01.11.2023		Горки	1,40	
45		02.11.2023		50м в/с на время	1,35	
46		03.11.2023		Эстафетное плавание	1,35	
47		11	06.11.2023		ПРАЗДНИЧНЫЙ ДЕНЬ	1,35
48	07.11.2023			Совершенствование техники комплексного плавания	1,35	
49	08.11.2023			Комплексное плавание (повороты)	1,40	
50	29.11.2023			Плавание на короткие отрезки с максимальной скоростью	1,35	
51	10.11.2023			Плавание с ускорением	1,35	
52	12	13.11.2023		100м к/пл на время	1,35	
53		14.11.2023		Гипоксическое дыхание	1,35	
54		15.11.2023		Комплексное плавание	1,40	
55		16.11.2023		Прикладное плавание	1,35	
56		17.11.2023		Эстафетное плавание	1,35	
57		13	20.11.2023		К/пл 100м, 200м	1,35
58	21.11.2023			Техника поворотов (совершенствование)	1,35	
59	22.11.2023			Порядок и повороты в к/пл	1,40	
60	33.11.2023			Плавание в ластах	1,35	
61	24.11.2023			Смешанная эстафета	1,35	
62	14	27.11.2023		К/пл (соверш. техники поворотов)	1,35	
63		28.11.2023		Совершенствование техники всех стилей	1,35	
64		29.11.2023		Стайерские дистанции	1,40	
65		30.11.2023		100м к/пл на время	1,35	
66		01.12.2023		Плавание в усложненных условиях	1,35	
67	15	04.12.2023		Игры на воде	1,35	
68		05.12.2023		Развитие базовой выносливости. «Горки».	1,35	
69		06.12.2023		Комбинированная эстафета	1,40	
70		07.12.2023		Плавание с ускорением.	1,35	
71		08.12.2023		Плавание с сопротивлением партнера	1,35	
72		11.12.2023		Совершенствование техники старта.	1,35	
73		12.12.2023		Интервальное плавание.	1,35	
74		13.12.2023		Игры на воде	1,40	
75	16	14.12.2023		Отработка реакции на	1,35	

				стартовый сигнал.		
76	17	15.12.2023		Плавание с ускорением	1,35	
77		18.12.2023		Игры на воде	1,35	
78		19.12.2023		К/пл	1,35	
79		20.12.2023		Совершенствование техники поворота.	1,40	
80		21.12.2023		Техника комплексного плавания.	1,35	
81		22.12.2023		Техника и тактика комплексного плавания.	1,35	
82	18	25.12.2023		Прикладное плавание	1,35	
83		26.12.2023		Развитие выносливости. Дистанции 1000м свободно.	1,35	
84		27.12.2023		Проплывание коротких отрезков с максимальной скоростью.	1,40	
85		28.12.2023		Игры на воде	1,35	
86		29.12.2023		Проплывание дистанции 50м избранным способом на время.	1,35	
87		19	08.01.2024		Эстафетное плавание	1,35
88	09.01.2024			Техника старта с тумбы.	1,35	
89	10.01.2024			Работа в парах с сопротивлением	1,40	
90	11.01.2024			Упражнение «горки».	1,35	
91	12.01.2024			Развитие БВ-1	1,35	
92	20		15.01.2024		Проплывание макс. возможного расстояния избранным стилем.	1,35
93		16.01.2024		Совершенствование техники избранного стиля	1,35	
94		17.01.2024		Работа с дополнительным сопротивлением	1,40	
95		18.01.2024		Плавание с ускорением	1,35	
96		19.01.2024		Работа на выносливость в избранном стиле	1,35	
97		22	22.01.2024		Заплыв на время 100м избранным стилем.	1,35
98	23.01.2024			Техника и тактика комплексного плавания.	1,35	
99	24.01.2024			Совершенствование техники поворотов в к/п	1,40	
100	25.01.2024			Скоростное прохождение поворотов в к/п	1,35	
101	26.01.2024			Плавание с сопротивлением партнера	1,35	
102			29.01.2024		Контрольный заплыв 200к/п	1,35
103	23	30.01.2024		Совершенствование техники баттерфляй.	1,35	
104		31.01.2024		Совершенствование старта и поворота в баттерфляе	1,40	
105		01.02.2024		Совершенствование техники	1,35	

				дыхания		
106		02.02.2024		«Горки»	1,35	
107	24	05.02.2024		Проплывание избранной дистанции баттерфляем на время.	1,35	
109		06.02.2024		Переменное плавание.	1,35	
110		07.02.2024		Совершенствование техники старта.	1,40	
111		08.02.2024		Плавание с ускорением.	1,35	
112		09.02.2024		Тактика заплыва 200м	1,35	
113	25	12.02.2024		Проплывание дистанции 200 м избранным стилем на время.	1,35	
114		13.02.2024		Совершенствование техники дыхания	1,35	
115		14.02.2024		Спурт стартовый	1,40	
116		15.02.2024		Спурт финишный	1,35	
117		16.02.2024		Проплывание коротких дистанций на время.	1,35	
118		26	19.02.2024		Заплыв 50м избранным на время	1,35
119			20.02.2024	Интервальное плавание	1,35	
120			21.02.2024	Плавание с дополнительной нагрузкой	1,40	
121			22.02.2024	Многократное проплывание коротких отрезков на макс. скорости.	1,35	
122			23.02.2024	ПРАЗДНИЧНЫЙ ДЕНЬ	1,35	
123	27		26.02.2024		Игры на воде	1,35
124			27.02.2024	Совершенствование техники поворотов	1,35	
125			28.02.2024	Прохождение поворотов на максимальной скорости	1,40	
126			29.03.2024	Интервальное плавание.	1,35	
127			01.03.2024	Гипоксическое дыхание	1,35	
128	28	04.03.2024		Контрольные заплывы	1,35	
129			05.03.2024	Совершенствование техники кроль на груди.	1,35	
130			06.03.2024	Соверш. старта	1,40	
131			07.03.2024	Прикладное плавание	1,35	
132			08.03.2024	ПРАЗДНИЧНЫЙ ДЕНЬ	1,35	
133	29	11.03.2024		Эстафетное плавание	1,35	
134			12.03.2024	Техника передачи эстафеты.	1,35	
135			13.03.2024	Развитие БВ	1,40	
136			14.03.2024	Плавание с ускорением.	1,35	
137			15.03.2024	Работа в парах на сопротивление	1,35	
138		30	18.03.2024		Игры на воде. Баскетбол.	1,35
	19.03.2024			1,35		
139			20.03.2024	Работа в облегченных условиях	1,40	
140			21.03.2024	Плавание под водой	1,35	

141		22.03.2024		Интервальное плавание	1,35	
142	31	25.03.2024		Техника и тактика эстафетного плавания	1,35	
143		26.03.2024		Эстафеты	1,35	
144		27.03.2024		Совершенствование техники баттерфляй	1,40	
145		28.03.2024		Развитие базовой выносливости.	1,35	
146		29.03.2024		Проплывание максимально возможного расстояния баттерфляем.	1,35	
147		32	01.04.2024		Прикладное плавание	1,35
148	02.04.2024			Контрольный заплыв	1,35	
149	03.04.2024			Плавание в ластах	1,40	
150			04.04.2024		«Горки».	1,35
151	05.04.2024			Проплывание коротких дистанций на время	1,35	
152	33		08.04.2024		Работа в парах с сопротивлением	1,35
153		09.04.2024		Эстафеты с мячом.	1,35	
154		10.04.2024		Техника и тактика прохождения дистанции 50 м на время в/с	1,40	
155		11.04.2024		Совершенствование техники кроль на груди	1,35	
156		12.04.2024		Интервальное плавание	1,35	
157		34	15.04.2024		Развитие базовой выносливости	1,35
158	16.04.2024			50м избранным на время	1,35	
159	17.04.2024			Совершенствование техники избранного стиля	1,40	
160	18.04.2024			Работа с отягощением	1,35	
161	19.04.2024			Техника и тактика эстафетного плавания	1,35	
162	35		22.04.2024		Горки	1,35
163		23.04.2024		Эстафетное плавание на максимальной скорости	1,35	
164		24.04.2024		Техника изученных стилей	1,40	
165			25.04.2024		Плавание с ускорением	1,35
166		26.04.2024		Работа в парах на сопротивление	1,35	
167		36	29.04.2024		Техника и тактика эстафетного плавания	1,35
168	30.04.2024			Контрольные заплывы	1,35	
169	01.05.2024			ПРАЗДНИЧНЫЙ ДЕНЬ	1,40	
170	02.05.2024			«Спасение утопающего» (теория)	1,35	
171	03.05.2024			Упражнения с сопротивлением партнера	1,35	
172	06.05.2024			Техника и тактика изученных стилей. Кроль на	1,35	

			спине.		
173		07.05.2024	Контрольные заплывы	1,35	
174		08.05.2024	Игры на воде с мячом	1,40	
175	37	09.05.2024	ПРАЗДНИЧНЫЙ ДЕНЬ	1,35	
176		10.05.2024	Скоростное прохождение поворотов	1,35	
177	38	13.05.2024	Комплекс 100 м на время	1,35	
178		14.05.2024	Нормативы ОФП	1,35	
179		15.05.2024	Техника и тактика изученных стилей. Баттерфляй.	1,40	
180		16.05.2024	Гипоксическое дыхание	1,35	
181		17.05.2024	Скоростное прохождение избранных дистанций баттерфляем	1,35	
182	39	20.05.2024	Эстафета комбинированная	1,35	
183		19.05.2024	Игры на воде. «Чехарда»	1,35	
184		22.05.2024	Техника старта в кроле на спине	1,40	
185		23.05.2024	Скоростное плавание на средних дистанциях	1,35	
186		24.05.2024	«Горки»	1,35	
187	40	27.05.2024	Развитие базовой выносливости.	1,35	
189		26.05.2024	Прикладное плавание.	1,35	
190		29.05.2024	Техника и тактика комплексного плавания.	1,40	
191		30.05.2024	Техника и тактика прохождения подводной части старта	1,35	
192		31.05.2024	Плавание с ускорением.	1,35	
193	41	03.06.2024	Спурт.	1,35	
194		04.06.2024	Контрольные заплывы	1,35	
195		05.06.2024	Кросс по пересеченной местности	1,40	
196		06.06.2024	Максимальные дистанции избранным стилем	1,35	
197		07.06.2024	Силовая подготовка.	1,35	
198	42	10.06.2024	Совершенствование техники дыхания	1,35	
199		11.06.2024	800м в/с	1,35	
200		12.06.2024	ПРАЗДНИЧНЫЙ ДЕНЬ	1,40	
201		13.06.2024	Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м.	1,35	
202		14.06.2024	Плавание с ускорением	1,35	
203	43	17.06.2024	Работа в облегченных условиях	1,35	
204		18.06.2024	Упражнения на статические напряжения	1,35	
205		19.06.2024	Кросс	1,40	
206		20.06.2024	Работа с собственным весом	1,35	
207		21.06.2024	Работа над гибкостью	1,35	
208		24.06.2024	Бег с ускорением	1,35	

209		25.06.2024		Укрепление мышц кора	1,35	
210		26.06.2024		Кондиционный кросс	1,40	
211	44	27.06.2024		Силовая подготовка	1,35	
212		28.06.2024		Спортивные игры. Баскетбол.	1,35	
213	45	01.07.2024		Прыжковые упражнения.	1,35	
214		02.07.2024		Кросс по пересеченной местности	1,35	
215		03.07.2024		Упражнения на гибкость	1,40	
216		04.07.2024		Подвижные игры.	1,35	
217		05.07.2024		Бег на короткие дистанции.	1,35	
218	46	08.07.2024		Спортивные игры.	1,35	
219		09.07.2024		Упражнения со скакалкой	1,35	
220		10.07.2024		Упражнения на снарядах	1,40	
221		11.07.2024		Стретчинг	1,35	
222		12.07.2024		Упражнения с гимнастической палкой	1,35	
223	О Т П У С К	15.07.2024		Упражнения с гимнастической скамьей	1,35	
224		16.07.2024		Получение индивидуальных заданий	1,35	

### Углубленный уровень 3 год обучения

№	Нед.	Дата пл.	Дата факт.	тема	Кол-во часов	примечание
1	1	01.09.2023		Инструктаж по ТБ	2,35	
2	2	04.09.2023		Медобследование	2,15	
3		05.09.2023		Брасс (совершенствование)	3	
4		06.09.2023		Работа ног брасс (совершенствование)	3	
5		07.09.2023		Работа ног и рук брасс (совершенствование)	3	
6		08.09.2023		Работа рук+дыхание брасс (совершенствование )	2,35	
7	3	11.09.2023		Брасс (работа в полной координации)	2,15	
8		12.09.2023		Брасс (плавание с ускорением)	3	
9		13.09.2023		Брасс (работа с дополнительной нагрузкой: лопатки, колобашки)	3	
10		14.09.2023		«Горки»	3	

11		15.09.2023		Контрольный заплыв 50м брасс	2,35	
12	4	16.09.2023		Брасс (старты, повороты совершенствование)	2,15	
13		19.09.2023		Интервальное плавание	3	
14		20.09.2023		Подводное плавание (совершенствование возможностей дыхания)	3	
15		21.09.2023		Плавание с сопротивлением партнера	3	
16		22.09.2023		Отработка реакции на стартовый сигнал	2,35	
17		5	25.09.2023		Повороты (совершенствование)	2,15
18	26.09.2023			Плавание с максимальным ускорением	3	
19	27.09.2023			Интервальное плавание	3	
20	28.09.2023			Развитие специальной выносливости	3	
21	29.09.2023			Избранный стиль 50 м на время	2,35	
22	6		02.10.2023		Эстафетное плавание	2,15
23		03.10.2023		Заплывы под водой (максимально)	3	
24		04.10.2023		«Горки»	3	
25		05.10.2023		Кроль на спине (техника работы рук, ног)	3	
26		06.10.2023		Кроль на спине (работа рук, ног + дыхание)	2,35	
27		09.10.2023		Работа в парах с сопротивлением	2,15	
28	7	10.10.2023		Кроль на спине (техника старта)	3	
29		11.10.2023		Кроль на спине (техника поворота)	3	
30		12.10.2023		Прикладное плавание	3	
31		13.10.2023		«Горки»	2,35	
32	8	16.10.2023		Скоростной заплыв 50м н/с	2,15	
33		17.10.2023		Батт (работа ног, совершенствование)	3	
34		18.10.2023		Батт (работа рук,	3	

			совершенствование)		
35		19.10.2023	Батт (плавание в полной координации)	3	
36		20.10.2023	Совершенствование техники 2-х ударного дельфина	2,35	
37	9	21.10.2023	Батт (плавание в облегченных условиях, ласты)	2,15	
38		24.10.2023	Батт (старт, поворот)	3	
39		25.10.2023	Работа в парах с сопротивлением партнера	3	
40		26.10.2023	Эстафетное плавание	3	
41		27.10.2023	Интервальное плавание	2,35	
42	10	30.10.2023	Скоростной заплыв 50м батт	2,15	
43		31.10.2023	Кроль на груди (работа рук, ног)	3	
44		01.11.2023	Кроль на груди (работа рук + дыхание)	3	
45		02.11.2023	Совершенствование техники дыхания (гипоксическое дыхание)	3	
46		03.11.2023	Кроль на груди (старт, поворот)	2,35	
47		06.11.2023	Праздничный день	2,15	
48	11	07.11.2023	Интервальное плавание	3	
49		08.11.2023	Спурт стартовый	3	
50		09.11.2023	Совершенствование техники дыхания	3	
51		10.11.2023	Совершенствование реакции на стартовый сигнал	2,35	
52	12	13.11.2023	Скоростной заплыв 50м в/с	2,15	
53		14.11.2023	Совершенствование техники комплексного плавания	3	
54		15.11.2023	Комплексное плавание (повороты)	3	
55		16.11.2023	Интервальное плавание	3	
56		17.11.2023	Прохождение поворотов на максимальной скорости	2,35	
57	13	20.11.2023	100м к/пл на время	2,15	

58		21.11.2023		Техника финиширования	3	
59		22.11.2023		Развитие БВ-1	3	
60		23.11.2023		Эстафетное плавание	3	
61		24.11.2023		Плавание с ускорением	2,35	
62	14	27.11.2023		Плавание под водой максимально	2,15	
63		28.11.2023		Горки	3	
64		29.11.2023		Комплексное плавание	3	
65		30.11.2023		Гипоксическое дыхание	3	
66		01.12.2023		Плавание с ускорением	2,35	
67	15	04.12.2023		Плавание на короткие отрезки с максимальной скоростью	2,15	
68		05.12.2023		Эстафетное плавание (совершенствование)	3	
69		06.12.2023		Интервальное плавание	3	
70		07.12.2023		Гипоксическое дыхание	3	
71		08.12.2023		Работа в парах	2,35	
72	16	11.12.2023		Эстафетное плавание	2,15	
73		12.12.2023		Порядок и повороты в к/пл	3	
74		13.12.2023		Интервальное плавание	3	
75		14.12.2023		Плавание с ускорением	3	
76		15.12.2023		100м к/пл на время	2,35	
77	17	18.12.2023		Стайерские дистанции в/с	2,15	
78		19.12.2023		Скоростное прохождение поворотов	3	
79		20.12.2023		«Горки»	3	
80		21.12.2023		К/пл (соверш. техники поворотов)	3	
81		22.12.2023		Совершенствование техники старта	2,35	
82		25.12.2023		Развитие базовой выносливости.	2,15	
83		26.12.2023		Заплывы на время 200м избранным стилем	3	

84	18	27.12.2023		Совершенствование техники дыхания	3	
85		28.12.2023		Гипоксическое дыхание	3	
86		29.12.2023		К/пл на время	2,35	
87	19	08.01.2024		Игры на воде	2,15	
88		09.01.2024		Плавание в облегченных условиях	3	
89		10.01.2024		Интервальное плавание	3	
90		11.01.2024		Гипоксическое дыхание	3	
91		12.01.2024		Плавание с ускорением.	2,35	
92	20	15.01.2024		Эстафетное плавание	2,15	
93		16.01.2024		Совершенствование техники поворотов	3	
94		17.01.2024		Интервальное плавание.	3	
95		18.01.2024		Развитие БВ – 1, 2	3	
96		19.01.2024		50м избранным способом на время.	2,35	
97	21	22.01.2024		Отработка реакции на стартовый сигнал.	2,15	
98		23.01.2024		«Горки»	3	
99		24.01.2024		Работа в усложненных условиях	3	
100		25.01.2024		Плавание с доп. нагрузкой	3	
101		26.01.2024		Максимальные ускорения	2,35	
102	22	29.01.2024		Техника комплексного плавания.	2,15	
103		30.01.2024		Техника и тактика комплексного плавания.	3	
104		31.01.2024		Комплекс 400м	3	
105		01.02.2024		Упражнение «горки».	3	
106		02.02.2024		Прикладное плавание	2,35	
107	23	05.02.2024		Дистанции 1000м свободно.	2,15	
108		06.02.2024		Гипоксическое дыхание	3	
109		07.02.2024		Многократное проплывание коротких отрезков с	3	

			максимальной скоростью.		
110		08.02.2024	К/пл	3	
111		09.02.2024	Эстафеты	2,35	
112	24	12.02.2024	Техника старта с тумбы.	2,15	
113		13.02.2024	Гипоксическое дыхание	3	
114		14.02.2024	Плавание с дополнительными нагрузками	3	
115		15.02.2024	Интервальное плавание	3	
116		16.02.2024	Эстафетное плавание	2,35	
117		25	19.02.2024	Совершенствование техники баттерфляй.	2,15
118	20.02.2024		Плавание с сопротивлением партнера	3	
119	21.02.2024		Проплывание избранной дистанции баттерфляем на время.	3	
120	22.02.2024		Техника и тактика комплексного плавания.	3	
121	23.02.2024		ПРАЗДНИЧНЫЙ ДЕНЬ	2,35	
122	26		26.02.2024	Совершенствование техники избранного стиля	2,15
123		27.02.2024	Плавание с дополнительной нагрузкой	3	
124		28.02.2024	Спурт	3	
125		29.02.2024	Совершенствование техники дыхания	3	
126		01.03.2024	Контрольные заплывы	2,35	
127		27	04.03.2024	1500м в/с (тактика)	2,15
128	05.03.2024		Развитие БВ	3	
129	06.03.2024		ПРАЗДНИЧНЫЙ ДЕНЬ	3	
130	07.03.2024		Многократное проплавание коротких отрезков с максимальной скоростью	3	
131	08.03.2024		Заплыв на время избранным стилем 200м	2,35	
132	28		11.03.2024	Совершенствование техники старта.	2,15
133		12.03.2024	Переменное плавание.	3	

134		13.03.2024		Плавание с ускорением.	3	
135		14.03.2024		Плавание с сопротивлением партнера	3	
136		15.03.2024		Контрольные заплывы	2,35	
137	29	18.03.2024		Совершенствование техники поворотов	2,15	
138		19.03.2024		Проплывание коротких дистанций на время.	3	
139		20.03.2024		Развитие базовой выносливости	3	
140		21.03.2024		Интервальное плавание.	3	
141		22.03.2024		Контрольные заплывы	2,35	
142		25.03.2024		Работа над техникой избранного стиля	2,15	
143		26.03.2024		Гипоксическое дыхание	3	
144	30	27.03.2024		Плавание с дополнительными нагрузками	3	
145		28.03.2024		Эстафетное плавание	3	
146		29.03.2024		Проплывание дистанции 100 м избранным стилем на время.	2,35	
147		01.04.2024		Работа в облегченных условиях	2,15	
148		02.04.2024		«Горки»	3	
149	31	03.04.2024		Интервальное плавание	3	
150		04.04.2024		Многократное проплавание коротких отрезков на макс. скорости.	3	
151		05.04.2024		Заплывы на время	2,35	
152		08.04.2024		Работа в ластах	2,15	
154		09.04.2024		Проплывание максимальных отрезков за определенное время.	3	
153	32	10.04.2024		Спурт.	3	
154		11.04.2024		Развитие специальной выносливости	3	
155		12.04.2024		Техника передачи эстафеты	2,35	
156	33	15.04.2024		Соверш.техники старта	2,15	
157		16.04.2024		Работа с дополнительными нагрузками	3	

158		17.04.2024		Гипоксическое дыхание	3	
159		18.04.2024		Развитие БВ	3	
160		19.04.2024		Прикладное плавание	2,35	
161	34	22.04.2024		Совершенствование техники изученных стилей	2,15	
162		23.04.2024		Интервальное плавание	3	
163		24.04.2024		Работа в лопатках	3	
164		25.04.2024		Работа в парах на сопротивление	3	
165		26.04.2024		Эстафетное плавание	2,35	
166	35	29.04.2024		Работа в усложненных условиях	2,15	
167		30.04.2024		Техника и тактика эстафетного плавания	3	
168		01.05.2024		ПРАЗДНИЧНЫЙ ДЕНЬ	3	
169		02.05.2024		Плавание с ускорением.	3	
170		03.05.2024		Комбинированная эстафета	2,35	
171	36	06.05.2024		Эстафеты с инвентарём	2,15	
172		07.05.2024		«Горки»	3	
173		08.05.2024		Интервальное плавание	3	
174		09.05.2024		ПРАЗДНИЧНЫЙ ДЕНЬ	3	
175		10.05.2024		Смешанная эстафета	2,35	
176	37	13.05.2024		Техника и тактика прохождения дистанции 50 м на время в/с	2,15	
177		14.05.2024		Совершенствование техники баттерфляй	3	
178		15.05.2024		Проплывание коротких дистанций на время	3	
179		16.05.2024		Гипоксическое дыхание	3	
180		17.05.2024		Эстафеты с мячом.	2,35	
181	38	20.05.2024		Интервальное плавание	2,15	
182		21.05.2024		Техника изученных стилей	3	
183		22.05.2024		Плавание с ускорением	3	
184		23.05.2024		Плавание с сопротивлением	3	

185		24.05.2024		Смешанная комбинированная эстафета	2,35	
186	39	27.05.2024		Совершенствование техники кроль на груди	2,15	
187		28.05.2024		«Горки»	3	
188		29.05.2024		Скоростное прохождение поворотов	3	
189		30.05.2024		Развитие базовой выносливости	3	
190		31.05.2024		Прикладное плавание.	2,35	
191		40	03.06.2024		Техника и тактика изученных стилей. Кроль на спине.	2,15
192	04.06.2024			Интервальное плавание	3	
193	05.06.2024			Техника старта в кроле на спине	3	
194	06.06.2024			Игры на воде с мячом	3	
195	07.06.2024			Эстафетное плавание	2,35	
196	41		10.06.2024		Техника и тактика изученных стилей. Баттерфляй.	2,15
197		11.06.2024		Техника и тактика эстафетного плавания	3	
198		12.06.2024		ПРАЗДНИЧНЫЙ ДЕНЬ	3	
199		13.06.2024		Плавание с сопротивлением партнера	3	
200		14.06.2024		Скоростное прохождение избранных дистанций баттерфляем	2,35	
201		42	17.06.2024		Техника и тактика комплексного плавания	2,15
202	18.06.2024			Совершенствование поворотов в к/пл	3	
203	19.06.2024			Развитие базовой выносливости. «Горки»	3	
204	20.06.2024			Комплекс 100 м на время	3	
205	21.06.2024			Игры на воде с мячом	2,35	
206	43		24.06.2024		Кросс по пересеченной местности	2,15
207		25.06.2024		Техника и тактика прохождения подводной части старта	3	

208		26.06.2024		Гипоксическое дыхание	3	
209		27.06.2024		Скоростное плавание на средних дистанциях	3	
210		28.06.2024		Прикладное плавание	2,35	
211	44	01.07.2024		Плавание в облегченных условиях	2,15	
212		02.07.2024		Интервальное плавание	3	
213		03.07.2024		Плавание в усложненных условиях	3	
214		04.07.2024		Развитие БВ-1, БВ-2	3	
215		05.07.2024		Плавание с ускорением. Спурт.	2,35	
216		45	08.07.2024		Кросс по пересеченной местности	2,15
217	09.07.2024			Силовая подготовка.	3	
218	10.07.2024			Упражнения на статические напряжения	3	
219	11.07.2024			Спасение утопающего	3	
220	12.07.2024			Спортигры	2,35	
221	46		15.07.2024		Упражнения на развитие гибкости	2,15
222		16.07.2024		Кросс	3	
223		17.07.2024		Упражнения на снарядах	3	
224		18.07.2024		Спортигры	3	
225		19.07.2024		Получение индивидуальных заданий	2,35	
46 недель (работа по КТП) + 6 недель (отпуск тренера: работа по индивидуальным планам или самостоятельная работа спортсмена) = 52 недели						

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428819

Владелец Соловьева Ирина Александровна

Действителен с 25.10.2024 по 25.10.2025