

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

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ «ДЮСШ г. Свирска»
Протокол № 4 от «28» 08.2020 г



**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

Свирск, 2021 год

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 09 ноября 2018 года № 196 «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	направленность	Кол-во часов в неделю	Минимальная и максимальная наполняемость групп	Минимальный возраст для зачисления
1	Развитие физических качеств, овладение основами техники спортивного плавания (начальная подготовка)	6	15-18	7-9 лет
2		7	15-16	9-10 лет
3	Развитие специальных и морально-волевых качеств (базовая подготовка)	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 (углубленная специализация)	14	11-12	13-14 лет
7		16	10-11	14-15 лет
8		18	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 – 4178 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 – 736 часов, восьмой год обучения – 828 часов.

Содержание 1 год обучения

№	Раздел, тема	Кол. час.
I. Теоретическая подготовка		6
1	Плавание как вид спорта и средство физического воспитания	
2	Виды плавания и их значения	
3	Техника безопасности на занятиях плаванием	
II. Общефизическая подготовка		105
1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений	
2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)	
III. Специальная физическая подготовка		40
1	Имитационные упражнения пловца на суше для освоения спортивных стилей плавания	
IV. Техническая подготовка		45
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	
V. Тактическая подготовка		12
1	Старты, финиши	
2	Повороты	
VI. Участие в соревнованиях		6
	1-2 старта в году	
VII. Контрольные и переводные нормативы		4
1	контрольные	

2	переводные	
VIII. Медицинское обследование		4
ИТОГО		6/222

Содержание 2 год обучения

№	Раздел, тема	Кол. час.
I. Теоретическая подготовка		8
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	
II. Общефизическая подготовка		120
1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений	
2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты силы, координации, выносливости)	
III. Специальная физическая подготовка		84
1	Имитационные упражнения пловца на суше для освоения спортивных стилей плавания	
IV. Техническая подготовка		74
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	
V. Тактическая подготовка		20
1	Старты, финиши	
2	Повороты	
VI. Участие в соревнованиях		8
	1-2 старта в году	
VII. Контрольные и переводные нормативы		4
1	контрольные	
2	переводные	
VIII. Медицинское обследование		4
ИТОГО		7/322

Содержание 3 год обучения

№	Раздел, тема	Кол. час.
I. Теоретическая подготовка		10
1	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	
2	Строение и функции организма	
3	Техника безопасности на занятиях плаванием	
II. Общефизическая подготовка		138
1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений	
2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты силы, координации, выносливости)	
III. Специальная физическая подготовка		104
1	Имитационные упражнения пловца на суше для освоения спортивных стилей плавания	
IV. Техническая подготовка		102
2	Освоение и совершенствование спортивных стилей плавания (кроль на	

	грудь, кроль на спине, брасс, баттерфляй, комплексное плавание) Освоение и совершенствование стартов и поворотов Эстафетное плавание	
V. Тактическая подготовка		30
1	Старты, финиши	
2	Повороты	
VI. Участие в соревнованиях		18
VII. Контрольные и переводные нормативы		6
1	контрольные	
2	переводные	
VIII. Медицинское обследование		6
ИТОГО		9/414

Содержание 4 год обучения

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

Содержание 5 год обучения

№	Раздел, тема	Кол. час.
I. Теоретическая подготовка		24
1	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в спортивном плавании	
2	Основы спортивного питания	
3	Техника безопасности на занятиях плаванием	
II. Общефизическая подготовка		138
1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений	
2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)	

III. Специальная физическая подготовка		144
1	Комплексы специальных упражнений пловца на суше	
IV. Техническая подготовка		133
2	Совершенствование спортивных стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, комплексное плавание) Совершенствование стартов и поворотов Эстафетное плавание	
V. Тактическая подготовка		51
1	Старты, финиши	
2	Повороты	
VI. Участие в соревнованиях		40
VII. Контрольные и переводные нормативы		12
1	контрольные	
2	переводные	
VIII. Медицинское обследование		10
ИТОГО		12/552

Содержание 6 год обучения

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

Содержание 7 год обучения

№	Раздел, тема	Кол. час.
I. Теоретическая подготовка		40
1	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в спортивном плавании	

2	Основы спортивного питания	
3	Техника безопасности на занятиях плаванием	
II. Общефизическая подготовка		147
1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений	
2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты силы, координации, выносливости)	
III. Специальная физическая подготовка		174
1	Комплексы специальных упражнений пловца на суше	
IV. Техническая подготовка		180
2	Совершенствование спортивных стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, комплексное плавание) Совершенствование стартов и поворотов Эстафетное плавание	
V. Тактическая подготовка		80
1	Старты, финиши	
2	Повороты	
VI. Участие в соревнованиях		60
VII. Контрольные и переводные нормативы		35
1	контрольные	
2	переводные	
VIII. Медицинское обследование		20
ИТОГО		16/736

Содержание 8 год обучения

№	Раздел, тема	Кол. час.
I. Теоретическая подготовка		50
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)	
II. Общефизическая подготовка		157
1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений	
2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты силы, координации, выносливости)	
III. Специальная физическая подготовка		184
1	Комплексы специальных упражнений пловца на суше	
IV. Техническая подготовка		210
2	Совершенствование спортивных стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, комплексное плавание) Совершенствование стартов и поворотов Эстафетное плавание	
V. Тактическая подготовка		80
1	Старты, финиши	
2	Повороты	
VI. Участие в соревнованиях		72

VII. Контрольные и переводные нормативы		45
1	контрольные	
2	переводные	
VIII. Медицинское обследование		30
ИТОГО		18/828

2.2. Планируемые результаты

1, 2 год обучения (начальная подготовка):

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 (базовая подготовка):

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 (углубленная специализация):

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	
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	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	-	
2	Общефизическая подготовка (ОФП)	105	5	100	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	
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	40	3	37	
3.1	Имитационные упражнения пловца на суше для освоения спортивных стилей плавания				
4	Техническая подготовка	45	5	40	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	9	1	8	

	поворотов				
5	Тактическая подготовка	12	2	10	
5.1	Финиширование	6	1	5	
5.2	Прохождение поворотов	6	1	5	
6	Участие в соревнованиях	6	-	6	Итоговый протокол соревнований
7	Контрольно-переводные нормативы	4	1	3	
8	Медицинское обследование	4	-	4	Медицинские справки
	Итого:	222	22	200	

2 год обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8	-	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	-	
2	Общefизическая подготовка (ОФП)	120	10	110	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	
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	84	6	78	
3.1	Имитационные упражнения пловца на суше для освоения спортивных стилей плавания				
4	Техническая подготовка	74	10	64	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	
5	Тактическая подготовка	20	4	16	
5.1	Финиширование	10	2	8	
5.2	Прохождение поворотов	10	2	8	
6	Участие в соревнованиях	8	-	8	Итоговый протокол соревнований
7	Контрольно-переводные нормативы	4	1	3	
8	Медицинское обследование	4	-	4	Медицинские справки
	Итого:	322	39	283	

3 год обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	-	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	-	
2	Общefизическая подготовка (ОФП)	138	14	124	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	
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	104	14	90	
3.1	Имитационные упражнения пловца на суше для освоения спортивных стилей плавания				
4	Техническая подготовка	102	12	90	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	
5	Тактическая подготовка	30	5	25	
5.1	Финиширование	15	2,5	12,5	
5.2	Прохождение поворотов	15	2,5	12,5	
6	Участие в соревнованиях	18	-	18	Итоговые протоколы
7	Контрольно-переводные нормативы	6	2	4	
8	Медицинское обследование	6	-	6	Медицинские справки
	Итого:	414	57	357	

4 год обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	14	14	-	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	-	
2	Общefизическая подготовка (ОФП)	120	10	110	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	
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	121	16	105	
3.1	Имитационные упражнения пловца на суше для освоения спортивных стилей плавания				
4	Техническая подготовка	119	15	104	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	
5	Тактическая подготовка	40	6	34	
5.1	Финиширование	20	3	17	
5.2	Прохождение поворотов	20	3	17	
6	Участие в соревнованиях	28	-	28	Итоговые протоколы
7	Контрольно-переводные нормативы	10	2	8	
8	Медицинское обследование	8	-	8	Медицинские справки
	Итого:	460	63	397	

5 год обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	24	24	-	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	-	
2	Общефизическая подготовка (ОФП)	138	14	124	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	
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	144	20	124	
3.1	Имитационные упражнения пловца на суше для освоения спортивных стилей плавания				
4	Техническая подготовка	133	18	115	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	
5	Тактическая подготовка	51	10	41	
5.1	Финиширование	25	5	20	
5.2	Прохождение поворотов	26	5	21	
6	Участие в соревнованиях	40	-	40	Итоговые протоколы
7	Контрольно-переводные нормативы	12	2	10	
8	Медицинское обследование	10	-	10	Медицинские справки
	Итого:	552	88	464	

6 год обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	32	32	-	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	-	
2	Общефизическая подготовка (ОФП)	146	16	130	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	
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	154	20	134	
3.1	Имитационные упражнения пловца на суше для освоения спортивных стилей плавания				
4	Техническая подготовка	160	20	140	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	
5	Тактическая подготовка	70	16	54	
5.1	Финиширование	35	8	27	
5.2	Прохождение поворотов	35	8	27	
6	Участие в соревнованиях	50	-	50	Итоговые протоколы
7	Контрольно-переводные нормативы	20	2	18	
8	Медицинское обследование	12	-	12	Медицинские справки
	Итого:	644	106	538	

7 год обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	40	40	-	Собеседование, опрос
1.1	Требования к спортивной экипировке, инвентарю и оборудованию	8	8	-	
1.2	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в спортивном плавании	8	8	-	
1.3	Строение и функции организма	8	8	-	
1.4	Основы спортивного питания	8	8	-	
1.5	Техника безопасности на занятиях плаванием	8	8	-	
2	Общefизическая подготовка (ОФП)	147	16	131	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Комплексы ОРУ	50	4	46	
2.2	Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)	97	12	85	
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	174	20	154	
3.1	Имитационные упражнения пловца на суше для освоения спортивных стилей плавания				
4	Техническая подготовка	180	25	155	Выполнение нормативов по СФП
4.1	Основы техники плавания кролем на груди	36	5	31	
4.2	Основы техники плавания кролем на спине	36	5	31	

4.3	Основы техники плавания брассом	36	5	31	
4.4	Основы техники плавания баттерфляем	36	5	31	
4.5	Основы техники стартов и поворотов	36	5	31	
5	Тактическая подготовка	80	20	60	
5.1	Финиширование	40	10	30	
5.2	Прохождение поворотов	40	10	30	
6	Участие в соревнованиях	60	-	60	Итоговые протоколы
7	Контрольно-переводные нормативы	35	5	30	
8	Медицинское обследование	20	-	20	Медицинские справки
	Итого:	736	126	610	

8 год обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	50	50	-	Собеседование, опрос
1.1	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)	20	20	-	
1.2	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в спортивном плавании	10	10	-	
1.3	Строение и функции организма	6	6	-	
1.4	Основы спортивного питания	6	6	-	
1.5	Техника безопасности на занятиях плаванием	8	8	-	
2	Общefизическая подготовка (ОФП)	157	16	141	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Комплексы ОРУ	50	4	46	
2.2	Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)	107	12	95	
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	184	20	164	
3.1	Имитационные упражнения пловца на суше для освоения спортивных стилей плавания				
4	Техническая подготовка	210	25	185	Выполнение

					нормативов по СФП
4.1	Основы техники плавания кролем на груди	42	5	37	
4.2	Основы техники плавания кролем на спине	42	5	37	
4.3	Основы техники плавания брассом	42	5	37	
4.4	Основы техники плавания баттерфляем	42	5	37	
4.5	Основы техники стартов и поворотов	42	5	37	
5	Тактическая подготовка	80	20	60	
5.1	Финиширование	40	10	30	
5.2	Прохождение поворотов	40	10	30	
6	Участие в соревнованиях	72	-	72	Итоговые протоколы
7	Контрольно-переводные нормативы	45	5	40	
8	Медицинское обследование	30	-	30	Медицинские справки
	Итого:	828	136	692	

4.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы
1.	НП - 1 (6ч.)	222	37	3 раза * 2 часа
2.	НП - 2 (7ч.)	322	46	3 раза * 2 часа 1 раз * 1 час
3.	БП - 3 (9ч.)	414	46	4 раза * 2 часа 1 раз * 1 час
4.	БП - 4 (10ч.)	460	46	5 раз * 2 часа
5.	БП - 5 (12ч.)	552	46	3 раза * 2 часа 2 раза * 3 часа
6.	УС - 6 (14ч.)	644	46	4 раза * 3 часа 1 раз * 2 часа
7.	УС – 7 (16ч.)	736	46	4 раза * 3 часа 2 раза * 2 часа
8.	УС – 8 (18ч.)	828	46	6 раз * 3 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 ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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 ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

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 всплытие 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, оперевшись 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 институтов физической 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.: Просвещение, 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	01.09.2020		Инструктаж по ТБ	1,20	
2		02.09.2020		Основы проведения разминки	1,20	
3		03.09.2020		Комплекс ОРУ	1,20	
4		04.09.2020		Освоение с водой	1,30	
5	2	08.09.2020		Упражнения «поплавок»	1,20	
6		09.09.2020		Упражнение «медуза»	1,20	
7		10.09.2020		Упражнение «звезда»	1,20	
8		11.09.2020		Техника дыхания	1,30	
9	3	15.09.2020		Погружения под воду	1,20	
10		16.09.2020		«Скольжение»	1,20	
11		17.09.2020		Техника работы ног в кроле на груди	1,20	
12		18.09.2020		«Скольжение» на груди и на спине	1,30	
13	4	22.09.2020		Кроль на груди. Основы техники.	1,20	
14		23.09.2020		Техника работы рук в кроле на груди	1,20	
15		24.09.2020		Согласование работы рук с дыханием в кроле на груди	1,20	
16		25.09.2020		Общая согласованность движений в кроле на груди	1,30	
17	5	29.09.2020		Кроль на груди в полной координации	1,20	
18		30.09.2020		25м одними ногами с плав. доской в кроле на груди	1,20	
19		01.10.2020		Кроль на спине техника работы рук и ног	1,20	
20		02.10.2020		Дыхание в кроле на спине	1,30	
21	6	06.10.2020		25м одними ногами с плав. доской в кроле на спине	1,20	
22		07.10.2020		Кроль на спине в полной координации	1,20	
23		08.10.2020		Прыжки в воду. Солдатык.	1,20	
24		09.10.2020		Подвижные игры на воде	1,30	
25	7	13.10.2020		Прыжки в воду. Бомбочка.	1,20	
26		14.10.2020		25м кроль на груди	1,20	
27		15.10.2020		25м кроль на спине	1,20	
28		16.10.2020		2*25м одними ногами кр. н/гр., н/сп.	1,30	
29	8	20.10.2020		Промежуточный зачёт по пройденному материалу	1,20	
30		21.10.2020		Изучение открытого плоского поворота	1,20	
31		22.10.2020		Заплыв на 25м на скорость в/с	1,20	
32		23.10.2020		Подвижные игры на воде	1,30	
33	9	27.10.2020		Техника стиля брасс	1,20	
34		28.10.2020		Работа ног в брассе	1,20	
35		29.10.2020		Работа рук в брассе	1,20	
36		30.10.2020		Дыхание в брассе	1,30	

37	10	03.11.2020		Поворот для брасса	1,20	
38		04.11.2020		ПРАЗДНИЧНЫЙ ДЕНЬ	1,20	
39		05.11.2020		Техника и порядок действий на старте в брассе	1,20	
40		06.11.2020		Согласование движений в брассе	1,30	
41	11	10.11.2020		25м одними ногами брассом	1,20	
42		11.11.2020		Подвижные игры на воде	1,20	
43		12.11.2020		Максимально под водой брассом	1,20	
44		13.11.2020		25м одними руками брассом	1,30	
45	12	17.11.2020		25м любым из изученных стилей на время	1,20	
46		18.11.2020		Поочередная работа ног кр. н/гр., н/сп., бр. по 25м	1,20	
47		19.11.2020		Тренировка дыхания	1,20	
48		20.11.2020		Поочередная работа рук кр. н/гр., н/сп., бр. по 25м	1,30	
49	13	24.11.2020		25м избранным стилем на время	1,20	
50		25.11.2020		Подвижные игры на воде	1,20	
51		26.11.2020		Техника стиля баттерфляй	1,20	
52		27.11.2020		Прикладное плавание	1,30	
53	14	01.12.2020		Работа ног дельфином	1,20	
54		02.12.2020		Дыхание в баттерфляе	1,20	
55		03.12.2020		Работа рук в баттерфляе	1,20	
56		04.12.2020		Подвижные игры на воде	1,30	
57	15	08.12.2020		Согласованность движений ног и рук в баттерфляе	1,20	
58		09.12.2020		Согласованность движений рук + дыхание в баттерфляе	1,20	
59		10.12.2020		Плавание в полной координации баттерфляем	1,20	
60		11.12.2020		Подвижные игры на воде	1,30	
61	16	15.12.2020		Поворот в баттерфляе	1,20	
62		16.12.2020		Техника старта и порядок действий в баттерфляе	1,20	
63		17.12.2020		Подводная часть старта в баттерфляе	1,20	
64		18.12.2020		25м на скорость избранным стилем	1,30	
65	17	22.12.2020		25м одними ногами дельфином	1,20	
66		23.12.2020		25м одними руками баттерфляем	1,20	
67		24.12.2020		25м баттерфляй	1,20	
68		25.12.2020		Совершенствование техники стиля баттерфляй	1,30	
69	18	29.12.2020		Совершенствование техники изученных стилей	1,20	
70		30.12.2020		Прикладное плавание	1,20	
71		31.12.2020		Игры с мячом на воде	1,20	
72		01.01.2021		ПРАЗДНИЧНЫЙ ДЕНЬ	1,30	
73	19	12.01.2021		Понятие о комплексном плавании	1,20	
74		13.01.2021		Техника поворотов в к/пл	1,20	
75		14.01.2021		50м избранным стилем на время	1,20	
76		15.01.2021		Совершенствование техники выполнения поворотов в к/пл	1,30	
77	20	19.01.2021		Максимальное «скольжение»	1,20	
78		20.01.2021		100м к/пл	1,20	

79		21.01.2021		Плавание с ускорением	1,20	
80		22.01.2021		Игры на воде	1,30	
81	21	26.01.2021		К/пл (совершенствование)	1,20	
82		27.01.2021		Стартовый прыжок (совер-ие)	1,20	
83		28.01.2021		Интервальное плавание	1,20	
84		29.01.2021		Игры на воде	1,30	
85	22	02.02.2021		Понятие об эстафетном плавании	1,20	
86		03.02.2021		Эстафета 4*25м в/с	1,20	
87		04.02.2021		Отработка реакции на стартовый сигнал	1,20	
88		05.02.2021		Эстафеты с мячом	1,30	
89	23	09.02.2021		Понятие о комбинированной эстафете	1,20	
90		10.02.2021		Комбинированная эстафета 4*25м	1,20	
91		11.02.2021		Эстафета 4*50м в/с	1,20	
92		12.02.2021		Игры на воде	1,30	
93	24	16.02.2021		Совершенствование техники изученных стилей	1,20	
94		17.02.2021		Плавание на максимально возможные расстояния	1,20	
95		18.02.2021		Комбинированная эстафета 4*50м	1,20	
96		19.02.2021		Прикладное плавание	1,30	
97	25	23.02.2021		ПРАЗДНИЧНЫЙ ДЕНЬ	1,20	
98		24.02.2021		Скоростное прохождение поворотов	1,20	
99		25.02.2021		Проплывание коротких отрезков с максимальной скоростью	1,20	
100		26.02.2021		Игры на воде	1,30	
101	26	02.03.2021		Совершенствование техники изученных стилей	1,20	
102		03.03.2021		50м на время избранным стилем	1,20	
103		04.03.2021		Эстафетное плавание	1,20	
104		05.03.2021		Прикладное плавание	1,30	
105	27	09.03.2021		Совершенствование техники изученных стилей	1,20	
106		10.03.2021		Спурт (стартовые ускорения)	1,20	
107		11.03.2021		Интервальное плавание	1,20	
108		12.03.2021		Эстафеты с мячом	1,30	
109	28	16.03.2021		Совершенствование техники изученных стилей	1,20	
110		17.03.2021		«Горки»	1,20	
111		18.03.2021		Максимальное проплавание под водой	1,20	
112		19.03.2021		Эстафетное плавание	1,30	
113	29	23.03.2021		К/пл (совершенствование)	1,20	
114		24.03.2021		Стартовый порядок в к/пл	1,20	
115		25.03.2021		Плавание с ускорением	1,20	
116		26.03.2021		Игры на воде	1,30	
117	30	30.03.2021		Развитие базовой выносливости	1,20	
118		31.03.2021		Интервальное плавание	1,20	
119		01.04.2021		Работа в парах	1,20	
120		02.04.2021		Подвижные игры	1,30	
121	31	06.04.2021		Соверш-ие техники старта	1,20	
122		07.04.2021		Спурт стартовый	1,20	

123	32	08.04.2021		Спурт финишный	1,20	
124		09.04.2021		Прикладное плавание	1,30	
125		13.04.2021		Соверш-ие техники поворотов	1,20	
126		14.04.2021		Плавание с ускорением	1,20	
127		15.04.2021		БВ-1	1,20	
128	33	16.04.2021		Эстафеты	1,30	
129		20.03.2021		БВ-1	1,20	
130		21.04.2021		«Горки»	1,20	
131		22.04.2021		Плавание с ускорением	1,20	
132		23.04.2021		Игры на воде	1,30	
133	34	27.04.2021		«Правила соревнований»	1,20	
134		28.04.2021		Избранным стилем на время 50м	1,20	
135		29.04.2021		Нормативы по СФП	1,20	
136		30.04.2021		Эстафетное плавание	1,30	
137	35	04.05.2021		Спасение утопающего (теория)	1,20	
138		05.05.2021		Спасение утопающего (практика)	1,20	
139		06.05.2021		Соверш-ие техники избр. стиля	1,20	
140		07.05.2021		«Герои ВОВ спортсмены-пловцы»	1,30	
141	36	11.05.2021		Правила поведения на воде в открытых водоёмах	1,20	
142		12.05.2021		БВ - 1	1,20	
143		13.05.2021		Плавание с ускорением	1,20	
144		14.05.2021		Нормативы по ОФП	1,30	
145	37	18.05.2021		Соверш. к/пл	1,20	
146		19.05.2021		Работа в парах на сопротивление	1,20	
147		20.05.2021		Прикладное плавание	1,20	
148		21.05.2021		Итоговое занятие	1,30	

2 год обучения

№	Не д.	Дата пл.	Дата факт.	тема	Кол-во часов	примечание
1	1	01.09.2020		Кондиционный кросс	1,15	
2		02.09.2020		Инструктаж по ТБ	1,15	
3		03.09.2020		Медобследование	1,15	
4		04.09.2020		Развитие гибкости	1	
5	2	07.09.2020		Кросс	1	
6		08.09.2020		Кроль на груди (техника выполнения)	1,15	
7		09.09.2020		Работа рук +дыхание в кроле на груди	1,15	
8		10.09.2020		Работа рук и ног (согласованность движений)	1,15	
9		11.09.2020		Плавание с партнёром на сопротивление	1	
10	3	14.09.2020		Кросс	1	
11		15.09.2020		Полная согласованность движений в кроле на груди	1,15	
12		16.09.2020		Техника дыхания в кроле на груди	1,15	
13		17.09.2020		Скоростной заплыв 50м в/с	1,15	
14		18.09.2020		Гипоксическое дыхание	1	
15	4	21.09.2020		Эстафеты с мячом	1	
16		22.09.2020		Брасс (техника выполнения)	1,15	

17	5	23.09.2020	Брасс (работа ног)	1,15	
18		24.09.2020	Брасс (техника работы рук)	1,15	
19		25.09.2020	Прикладное плавание	1	
20		28.09.2020	Кроссовая подготовка	1	
21		29.09.2020	Брасс (согласованность работы рук + дыхание)	1,15	
22		30.09.2020	Брасс (плавание в полной коорд. и согласов. движений)	1,15	
23		01.10.2020	Скоростной заплыв 50м брасс	1,15	
24		02.10.2020	Интервальное плавание	1	
25	6	05.10.2020	Работа на гимнастической скамье	1	
26		06.10.2020	Интервальное плавание	1,15	
27		07.10.2020	Повороты (техника выполнения)	1,15	
28		08.10.2020	Отработка реакции на стартовый сигнал	1,15	
29		09.10.2020	«Горки»	1	
30	7	12.10.2020	Работа в парах с сопротивлением	1	
31		13.10.2020	Кроль на спине (техника работы рук, ног)	1,15	
32		14.10.2020	Кроль на спине (работа рук, ног + дыхание)	1,15	
33		15.10.2020	Кроль на спине (техника старта)	1,15	
34		16.10.2020	Заплыв под водой (тах)	1	
35		19.10.2020	Работа с отягощением	1	
36	8	20.10.2020	Кроль на спине (техника поворота)	1,15	
37		21.10.2020	Интервальное плавание	1,15	
38		22.10.2020	Скоростной заплыв 50м н/сп	1,15	
39		23.10.2020	Эстафетное плавание	1	
40		26.10.2020	Развитие гибкости плечевого и голеностопного суставов	1	
41	9	27.10.2020	Дельфин (работа рук, ног)	1,15	
42		28.10.2020	Дельфин (работа рук, ног + дыхание)	1,15	
43		29.10.2020	Дельфин (старт, поворот)	1,15	
44		30.10.2020	Совершенствование техники дыхания	1	
45		02.11.2020	Спурт	1	
46	10	03.11.2020	Скоростной заплыв 50м дельфин	1,15	
47		04.11.2020	ПРАЗДНИЧНЫЙ ДЕНЬ	1,15	
48		05.11.2020	Совершенствование техники комплексного плавания	1,15	
49		06.11.2020	Комплексное плавание (повороты)	1	
50	11	09.11.2020	Бег на короткие дистанции	1	
51		10.11.2020	Совершенствование реакции на стартовый сигнал	1,15	
52		11.11.2020	Прохождение поворотов на максимальной скорости	1,15	

53	12	12.11.2020	Эстафетное плавание	1,15	
54		13.11.2020	Игры на воде	1	
55		16.11.2020	Упражнения на статические напряжения	1	
56		17.11.2020	Техника финиширования	1,15	
57		18.11.2020	Горки	1,15	
58		19.11.2020	Плавание с ускорением	1,15	
59		20.11.2020	Развитие базовой выносливости	1	
60	13	23.11.2020	Стретчинг	1	
61		24.11.2020	Развитие БВ-1	1,15	
62		25.11.2020	Плавание под водой максимально	1,15	
63		26.11.2020	Плавание на короткие отрезки с максимальной скоростью	1,15	
64		27.11.2020	Работа в лопатках	1	
65	14	30.11.2020	Работа с отягощением	1,15	
66		01.12.2020	Комплексное плавание	1,15	
67		02.12.2020	Гипоксическое дыхание	1,15	
68		03.12.2020	Эстафетное плавание	1	
69		04.12.2020	Прикладное плавание	1	
70	15	07.12.2020	Укрепление мышц кора	1	
71		08.12.2020	Техника поворотов (совершенствование)	1,15	
72		09.12.2020	Порядок и повороты в к/пл	1,15	
73		10.12.2020	К/пл 100м, 200м	1,15	
74		11.12.2020	Смешанная эстафета	1	
75	16	14.12.2020	Работа с собственным весом	1	
76		15.12.2020	100м к/пл на время	1,15	
77		16.12.2020	К/пл (соверш. техники поворотов)	1,15	
78		17.12.2020	Комбинированная эстафета	1,15	
79		18.12.2020	Игры на воде	1	
80	17	21.12.2020	Прыжковые упражнения	1	
81		22.12.2020	Плавание в усложненных условиях	1,15	
82		23.12.2020	Стайерские дистанции	1,15	
83		24.12.2020	Плавание в ластах	1,15	
84		25.12.2020	Игры на воде	1	
85	18	28.12.2020	Совершенствование техники всех стилей	1	
86		29.12.2020	Плавание с ускорением.	1,15	
87		30.12.2020	Развитие базовой выносливости. «Горки».	1,15	
88		31.12.2020	Игры на воде	1,15	
89		01.01.2021	ПРАЗДНИЧНЫЙ ДЕНЬ	1	
90	19	11.01.2021	Работа с собственным весом	1	
91		12.01.2021	Совершенствование техники старта.	1,15	
92		13.01.2021	Плавание с ускорением	1,15	
93		14.01.2021	Интервальное плавание.	1,15	
94		15.01.2021	Баскетбол на воде.	1	
95	20	18.01.2021	Упражнения на статические напряжения	1	

96		19.01.2021		Совершенствование техники поворота.	1,15	
97		20.01.2021		Отработка реакции на стартовый сигнал.	1,15	
98		21.01.2021		К/пл	1,15	
99		22.01.2021		Прикладное плавание	1	
100	22	25.01.2021		Развитие гибкости.	1,15	
101		26.01.2021		Техника комплексного плавания.	1,15	
102		27.01.2021		Проплывание дистанции 50м избранным способом на время.	1,15	
103		28.01.2021		Развитие выносливости. Дистанции 1000м свободно.	1	
104		29.01.2021		Эстафетное плавание	1	
105	23	01.02.2021		Упражнения на развитие гибкости голеностопа.	1	
106		02.02.2021		Техника и тактика комплексного плавания.	1,15	
107		03.02.2021		Проплывание коротких отрезков с максимальной скоростью.	1,15	
108		04.02.2021		Проплывание макс. возможного расстояния избранным стилем.	1,15	
109		05.02.2021		Игры на воде	1	
110	24	08.02.2021		Упражнения со скакалкой на месте, в движении.	1	
111		09.02.2021		Техника и тактика комплексного плавания.	1,15	
112		10.02.2021		Проплывание дистанции 100 м избранным стилем на время.	1,15	
113		11.02.2021		Упражнение «горки».	1,15	
114		12.02.2021		Работа в парах с сопротивлением	1	
115	25	15.02.2021		Упражнения с отягощениями.	1	
116		16.02.2021		Совершенствование техники баттерфляй.	1,15	
117		17.02.2021		Проплывание избранной дистанции баттерфляем на время.	1,15	
118		18.02.2021		Проплывание максимально возможного расстояния баттерфляем.	1,15	
119		19.02.2021		Развитие БВ-1	1	
120	26	22.02.2021		Упражнения на статические напряжения.	1	
121		23.02.2021		ПРАЗДНИЧНЫЙ ДЕНЬ	1,15	
122		24.02.2021		Техника старта с тумбы.	1,15	
123		25.02.2021		Плавание с ускорением.	1,15	
124		26.02.2021		Переменное плавание.	1	
125	27	01.03.2021		Комплекс на развитие и укрепление мышц корпуса.	1	

126		02.03.2021		Совершенствование техники старта.	1,15	
127		03.03.2021		Проплывание коротких дистанций на время.	1,15	
128		04.03.2021		«Горки»	1,15	
129		05.03.2021		Игры на воде	1	
130		08.03.2021		ПРАЗДНИЧНЫЙ ДЕНЬ	1	
131	28	09.03.2021		Совершенствование техники дыхания	1,15	
132		10.03.2021		Совершенствование техники поворотов	1,15	
133		11.03.2021		Многократное проплавание коротких отрезков на макс. скорости.	1,15	
134		12.03.2021		Развитие базовой выносливости. Интервальное плавание.	1	
135		15.03.2021		Развитие гибкости плечевых суставов и голеностопа.	1	
136	29	16.03.2021		Проплывание максимальных отрезков за определенное время.	1,15	
137		17.03.2021		Спурт стартовый	1,15	
138		18.03.2021		Спурт финишный	1,15	
139		19.03.2021		Прикладное плавание	1	
140		22.03.2021		Силовая подготовка, работа с отягощением.	1	
141	30	23.03.2021		Соверш. старта	1,15	
142		24.03.2021		Совершенствование техники кроль на груди.	1,15	
143		25.03.2021		Прохождение поворотов на максимальной скорости	1,15	
144		26.03.2021		Игры на воде. Баскетбол.	1	
145		29.03.2021		Стретчинг	1	
146	31	30.03.2021		Интервальное плавание.	1,15	
147		31.03.2021		Гипоксическое дыхание	1,15	
148		01.04.2021		Техника передачи эстафеты.	1,15	
149		02.04.2021		Эстафетное плавание	1	
150		05.04.2021		Укрепление мышц кора	1	
151	32	06.04.2021		Техника и тактика эстафетного плавания	1,15	
		07.04.2021		Плавание с ускорением.	1,15	
152		08.04.2021		Эстафеты	1,15	
153		09.04.2021		Прикладное плавание	1	
154		12.04.2021		Работа с собственным весом.	1	
155	33	13.04.2021		Совершенствование техники баттерфляй	1,15	
156		14.04.2021		Проплывание коротких дистанций на время	1,15	
157		15.04.2021		Плавание под водой	1,15	
158		16.04.2021		Эстафеты с мячом.	1	
159		19.04.2021		Упражнения на статические напряжения	1	
160	34	20.04.2021		Техника и тактика	1,15	

				прохождения дистанции 50 м на время в/с		
161		21.04.2021		Интервальное плавание	1,15	
162		22.04.2021		50м избранным на время	1,15	
163		23.04.2021		Техника и тактика эстафетного плавания	1	
164	35	26.04.2021		Работа с отягощением	1	
165		27.04.2021		Техника и тактика эстафетного плавания	1,15	
166		28.04.2021		Эстафетное плавание на максимальной скорости	1,15	
167		29.04.2021		«Горки».	1,15	
168		30.04.2021		Развитие базовой выносливости.	1	
169	36	03.05.2021		Кросс	1	
170		04.05.2021		Силовая подготовка	1,15	
171		05.05.2021		Плавание в ластах	1,15	
172		06.05.2021		Совершенствование техники кроль на груди	1,15	
173		07.05.2021		«Спасение утопающего» (теория)	1	
174	37	10.05.2021		Упражнения с сопротивлением партнера	1	
175		11.05.2021		Работа в парах на сопротивление	1,15	
176		12.05.2021		Техника изученных стилей	1,15	
177		13.05.2021		Плавание с ускорением	1,15	
178		14.05.2021		Интервальное плавание	1	
179	38	17.05.2021		Комплекс на развитие гибкости	1	
180		18.05.2021		Техника и тактика изученных стилей. Кроль на спине.	1,15	
181		19.05.2021		Скоростное прохождение поворотов	1,15	
182		20.05.2021		Гипоксическое дыхание	1,15	
183		21.05.2021		Игры на воде. «Чехарда»	1	
184	39	24.05.2021		Кондиционный кросс	1	
185		25.05.2021		Техника и тактика изученных стилей. Баттерфляй.	1,15	
186		26.05.2021		Скоростное прохождение избранных дистанций баттерфляем	1,15	
187		27.05.2021		Игры на воде с мячом	1,15	
189		28.05.2021		Нормативы ОФП	1	
190	40	31.05.2021		Кросс по пересеченной местности.	1	
191		01.06.2021		Техника и тактика комплексного плавания.	1,15	
192		02.06.2021		Комплекс 100 м на время	1,15	
193		03.06.2021		Эстафета комбинированная	1,15	
194		04.06.2021		Прикладное плавание.	1	
195	41	07.06.2021		Кросс по пересеченной местности	1	

196		08.06.2021		Техника старта в кроле на спине	1,15	
197		09.06.2021		Скоростное плавание на средних дистанциях	1,15	
198		10.06.2021		«Горки»	1,15	
199		11.06.2021		Развитие базовой выносливости.	1	
200	42	14.06.2021		Силовая подготовка.	1	
201		15.06.2021		Техника и тактика прохождения подводной части старта	1,15	
202		16.06.2021		Плавание с ускорением.	1,15	
203		17.06.2021		Спурт.	1,15	
204		18.06.2021		Максимальные дистанции избранным стилем	1	
205		21.06.2021		Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м.	1,15	
206	43	22.06.2021		Совершенствование техники дыхания	1,15	
207		23.06.2021		Упражнения на статические напряжения	1,15	
208		24.06.2021		Плавание с ускорением	1	
209		25.06.2021		800м в/с	1,30	
210		28.06.2021		Кондиционный кросс	1	
211		29.06.2021		Силовая подготовка	1,15	
212	44	30.06.2021		Спортивные игры. Баскетбол.	1,15	
213		01.07.2021		Прыжковые упражнения.	1,15	
214		02.07.2021		Кросс по пересеченной местности	1	
215		05.07.2021		Упражнения на гибкость	1	
216		06.07.2021		Подвижные игры.	1,15	
217		07.07.2021		Бег на короткие дистанции.	1,15	
218	45	08.07.2021		Спортивные игры.	1,15	
219		09.07.2021		Упражнения со скакалкой	1	
220		12.07.2021		Упражнения на снарядах	1	
221		13.07.2021		Стретчинг	1,15	
222		14.07.2021		Упражнения с гимнастической палкой	1,15	
223		15.07.2021		Упражнения с гимнастической скамьей	1,15	
224	46	16.07.2021		Получение индивидуальных заданий	1	

Тренировочный этап 3 год обучения

№	Нед.	Дата пл.	Дата факт.	тема	Кол-во часов	примечание
1	1	01.09.2020		Инструктаж по ТБ	3	
2		02.09.2020		Медобследование	3	
3		03.09.2020		Кроль на груди	3	

			(совершенствование техники)		
4		04.09.2020	Работа рук +дыхание в кр. н/гр.	3	
5		05.09.2020	Упражнения со скакалкой	2,15	
6		06.09.2020	Кросс	1,15	
7	2	07.09.2020	Упражнения на укрепление мышц корпуса	2,15	
8		08.09.2020	Работа рук и ног кр. н/гр. (согласованность движений)	3	
9		09.09.2020	Полная согласованность движений в кроле на груди	3	
10		10.09.2020	Техника дыхания в кроле на груди	3	
11		11.09.2020	Скоростной заплыв 50м в/с	3	
12		12.09.2020	Упражнения на развитие гибкости	2,15	
13		13.09.2020	Кросс	1,15	
14	3	14.09.2020	Силовая подготовка	2,15	
15		15.09.2020	Работа с дополнительной нагрузкой (лопатки, калабашки)	3	
16		16.09.2020	Кроль н/гр 800м	3	
17		17.09.2020	Интервальное плавание	3	
18		18.09.2020	«Горки»	3	
19		19.09.2020	Работа с собственным весом	2,15	
20		20.09.2020	Кросс	1,15	
21	4	21.09.2020	Кондиционный кросс	2,15	
22		22.09.2020	Брасс (техника выполнения)	3	
23		23.09.2020	Брасс (работа ног)	3	
24		24.09.2020	Брасс (техника работы рук)	3	
25		25.09.2020	Эстафеты с мячом	3	
26		26.09.2020	Работа на эспандерах	2,15	
27		27.09.2020	Кросс	1,15	
28		28.09.2020	Стретчинг	2,15	
29		29.09.2020	Брасс (согласованность работы рук + дыхание)	3	
30		30.09.2020	Брасс (плавание в полной коорд. и согласов. движений)	3	

31	5	01.10.2020		Скоростной заплыв 50м брасс	3	
32		02.10.2020		Работа с сопротивлением партнера	3	
33		03.10.2020		Кардиотренировка	2,15	
34		04.10.2020		Кросс	1,15	
35	6	05.10.2020		Работа на гимнастической скамье	2,15	
36		06.10.2020		Интервальное плавание	3	
37		07.10.2020		Повороты (техника выполнения)	3	
38		08.10.2020		Отработка реакции на стартовый сигнал	3	
39		09.10.2020		Заплывы под водой	3	
40		10.10.2020		Упражнения на развитие гибкости	2,15	
41		11.10.2020		Кросс	1,15	
42	7	12.10.2020		Работа в парах с сопротивлением	2,15	
43		13.10.2020		Кроль на спине (техника работы рук, ног)	3	
44		14.10.2020		Кроль на спине (работа рук, ног + дыхание)	3	
45		15.10.2020		Кроль на спине (техника старта)	3	
46		16.10.2020		Кроль на спине (техника поворота)	3	
47		17.10.2020		Бег с ускорением	2,15	
48		18.10.2020		Кросс	1,15	
49	8	19.10.2020		Работа с отягощением	2,15	
50		20.10.2020		Интервальное плавание	3	
51		21.10.2020		Скоростной заплыв 50м н/сп	3	
52		22.10.2020		«Горки»	3	
53		23.10.2020		Прикладное плавание	3	
54		24.10.2020		Рванный бег	2,15	
55		25.10.2020		Кросс	1,15	
56		26.10.2020		Развитие гибкости плечевого и голеностопного суставов	2,15	
57		27.10.2020		Дельфин (работа рук, ног)	3	
58		28.10.2020		Дельфин (работа рук, ног + дыхание)	3	

59	9	29.10.2020		Дельфин (старт, поворот)	3	
60		30.10.2020		Совершенствование техники дыхания	3	
61		31.10.2020		Работа с утяжелением	2,15	
62		01.11.2020		Кросс	1,15	
63	10	02.11.2020		Работа с собственным весом	2,15	
64		03.11.2020		Интервальное плавание	3	
65		05.11.2020		Спурт	3	
66		06.11.2020		Скоростной заплыв 50м дельфин	3	
67		07.11.2020		Работа в тренажерном зале	2,15	
68		08.11.2020		Кросс	1,15	
69	11	09.11.2020		Укрепление мышц корпуса	2,15	
70		10.11.2020		Совершенствование техники комплексного плавания	3	
71		11.11.2020		Комплексное плавание (повороты)	3	
72		12.11.2020		100м к/пл.	3	
73		13.11.2020		Совершенствование техники дыхания	3	
74		14.11.2020		Кардиотренировка	2,15	
75		15.11.2020		Работа с эспандером	1,15	
76	12	16.11.2020		Бег на короткие дистанции	2,15	
77		17.11.2020		Совершенствование реакции на стартовый сигнал	3	
78		18.11.2020		Эстафетное плавание	3	
79		19.11.2020		Прохождение поворотов на максимальной скорости	3	
80		20.11.2020		Интервальное плавание	3	
81		21.11.2020		Работа с утяжелением	2,15	
82		22.11.2020		Стретчинг	1,15	
83		23.11.2020		Упражнения на статические напряжения	2,15	
84		24.11.2020		Техника финиширования	3	
85		25.11.2020		Работа с утяжелением	3	

86	13	26.11.2020		Горки	3	
87		27.11.2020		Плавание с ускорением	3	
88		28.11.2020		Кардиотренировка	2,15	
89		29.11.2020		Пилатес	1,15	
90	14	30.12.2020		Стретчинг	2,15	
91		01.12.2020		Развитие БВ-1	3	
92		02.12.2020		Гипоксическое дыхание	3	
93		03.12.2020		Плавание под водой максимально	3	
94		04.12.2020		Плавание на короткие отрезки с максимальной скоростью	3	
95		05.12.2020		Тренажерный зал	2,15	
96		06.12.2020		Упражнения на гибкость	1,15	
97	15	07.12.2020		Работа с отягощением	2,15	
98		18.12.2020		Комплексное плавание	3	
99		09.12.2020		Плавание с ускорением	3	
100		10.12.2020		Гипоксическое дыхание	3	
101		11.12.2020		Эстафетное плавание	3	
102		12.12.2020		Работа на скакалках	2,15	
103		13.12.2020		Стретчинг	1,15	
104	16	14.12.2020		Укрепление мышц кора	2,15	
105		15.12.2020		Техника поворотов (совершенствование)	3	
106		16.12.2020		Интервальное плавание	3	
107		17.12.2020		Порядок и повороты в к/пл	3	
108		18.12.2020		К/пл 100м, 200м	3	
109		19.12.2020		Работа в парах	2,15	
110		20.12.2020		Упражнения на стат. напряжения	1,15	
111	17	21.12.2020		Работа с собственным весом	2,15	
112		22.12.2020		100м к/пл на время	3	
113		23.12.2020		Интервальное плавание	3	
114		24.12.2020		К/пл (соверш. техники поворотов)	3	
115		25.12.2020		Игры на воде	3	

116		26.12.2020		Работа на тренажерах	2,15	
117		27.12.2020		Стретчинг	1,15	
118	18	28.12.2020		Беговые упражнения	2,15	
119		29.12.2020		Совершенствование техники	3	
120		30.12.2020		Плавание с ускорением	3	
121		31.12.2020		Интервальное плавание	3	
122	19	11.01.2021		Силовая подготовка	2,15	
123		12.01.2021		Гипоксическое дыхание	3	
124		13.01.2021		Плавание с ускорением.	3	
125		14.01.2021		«Горки».	3	
126		15.01.2021		Эстафетное плавание	3	
127		16.01.2021		Развитие базовой выносливости.	2,15	
128		17.01.2021		Упражнения на гибкость	1,15	
129	20	18.01.2021		Работа с собственным весом	2,15	
130		19.01.2021		Совершенствование техники старта.	3	
131		20.01.2021		Максимальные ускорения	3	
132		21.01.2021		Интервальное плавание.	3	
133		22.01.2021		Прикладное плавание	3	
134		23.01.2021		Плавание в облегченных условиях	2,15	
135		24.01.2021		Работа на эспандерах	1,15	
136	21	25.01.2021		Упражнения на статические напряжения	2,30	
137		26.01.2021		Совершенствование техники поворота.	3	
138		27.01.2021		Отработка реакции на стартовый сигнал.	3	
139		28.01.2021		Комплекс 400м	3	
140		29.01.2021		К/пл, эстафеты	3	
141		30.01.2021		Развитие БВ – 1, 2	2,15	
142		31.01.2021		Стретчинг	1,15	
143	22	01.02.2021		Развитие гибкости.	2,15	
144		02.02.2021		Техника комплексного плавания.	3	

145		03.02.2021		«Горки»	3	
146		04.02.2021		Развитие выносливости. Дистанции 1000м свободно.	3	
147		05.02.2021		Эстафетное плавание	3	
148		06.02.2021		Проплывание дистанции 50м избранным способом на время.	2,15	
149		07.02.2021		Пилатес	1,15	
150	23	08.02.2021		Упражнения на развитие и укрепление голеностопа.	2,15	
151		09.02.2021		Техника и тактика комплексного плавания.	3	
152		10.02.2021		Гипоксическое дыхание	3	
153		11.02.2021		Проплывание коротких отрезков с максимальной скоростью.	3	
154		12.02.2021		Проплывание макс. возможного расстояния избранным стилем.	3	
155		13.02.2021		Плавание с доп. нагрузкой	2,15	
156		14.02.2021		Пилатес	1,15	
157	24	15.02.2021		Упражнения со скакалкой на месте, в движении.	2,15	
158		16.02.2021		Техника и тактика комплексного плавания.	3	
159		17.02.2021		Плавание с дополнительными нагрузками	3	
160		18.02.2021		Проплывание дистанции 100 м избранным стилем на время.	3	
161		19.02.2021		Упражнение «горки».	3	
162		20.02.2021		Гипоксическое дыхание	2,15	
163		21.02.2021		Стретчинг	1,15	
164	25	22.02.2021		Упражнения с отягощениями.	2,15	
165		24.02.2021		Совершенствование техники баттерфляй.	3	
166		25.02.2021		Проплывание максимально возможного расстояния баттерфляем	3	
167		26.02.2021		Проплывание избранной дистанции баттерфляем на время.	3	
168		27.02.2021		1500м в/с (тактика)	2,15	

169		28.02.2021		Укрепление мышц кора	1,15	
170	26	01.03.2021		Упражнения на статические напряжения.	2,15	
171		02.03.2021		Техника старта с тумбы.	3	
172		03.03.2021		Плавание с сопротивлением партнера	3	
173		04.03.2021		Переменное плавание.	3	
174		05.03.2021		Плавание с ускорением.	3	
175		06.03.2021		Интервальное плавание	2,15	
176		07.03.2021		Работа с эспандерами	1,15	
177	27	09.03.2021		Совершенствование техники старта.	3	
178		10.03.2021		Гипоксическое дыхание	3	
179		11.09.2021		Проплывание коротких дистанций на время.	3	
180		12.03.2021		Эстафетное плавание	3	
181		13.03.2021		Интервальное плавание	2,15	
182		14.03.2021		Комплекс на развитие и укрепление мышц корпуса.	1,15	
183	28	15.03.2021		Выпрыгивания вверх с ускорениями.	2,15	
184		16.03.2021		Совершенствование техники поворотов	3	
185		17.03.2021		«Горки»	3	
186		18.03.2021		Многократное проплавание коротких отрезков на макс. скорости.	3	
187		19.03.2021		Интервальное плавание.	3	
188		20.03.2021		Развитие базовой выносливости	2,15	
189		21.03.2021		Стретчинг	1,15	
190	29	22.03.2021		Развитие гибкости плечевых суставов и голеностопа.	2,15	
191		23.03.2021		Прикладное плавание	3	
192		24.03.2021		Работа с дополнительными нагрузками	3	
193		25.03.2021		Спурт.	3	
194		26.03.2021		Проплывание максимальных отрезков за определенное время.	3	

195		27.03.2021		Работа в ластах	2,15	
196		28.03.2021		Упражнения на гибкость	1,15	
197	30	29.03.2021		Силовая подготовка, работа с отягощением.	2,15	
198		30.03.2021		Совершенствование техники изученных стилей	3	
199		31.03.2021		Работа в лопатках	3	
200		01.04.2021		Развитие специальной выносливости	3	
201		02.04.2021		Соверш.техники старта	3	
202		03.04.2021		Развитие БВ	2,15	
203		04.04.2021		Кросс	1,15	
204	31	05.04.2021		Работа в парах на сопротивление	2,15	
205		06.04.2021		Интервальное плавание	3	
206		07.04.2021		Техника передачи эстафеты	3	
207		08.04.2021		Эстафетное плавание	3	
208		09.04.2021		Комбинированная эстафета	3	
209		10.04.2021		Гипоксическое дыхание	2,15	
210		11.04.2021		Кросс	1,15	
211	32	12.04.2021		Укрепление мышц кора	2,15	
212		13.04.2021		Техника и тактика эстафетного плавания	3	
213		14.04.2021		Смешанная эстафета	3	
214		15.04.2021		Эстафеты с инвентарем	3	
215		16.04.2021		Плавание с ускорением.	3	
216		17.04.2021		Кондиционный кросс	2,15	
217		18.04.2021		Кросс	1,15	
218	33	19.04.2021		Работа с собственным весом.	2,15	
219		20.04.2021		Совершенствование техники баттерфляй	3	
220		21.04.2021		Работа в усложненных условиях	3	
221		22.04.2021		Проплывание коротких дистанций на время	3	
222		23.04.2021		Эстафеты с мячом.	3	
223		24.04.2021		Работа на снарядах	2,15	

224		25.04.2021		Кросс	1,15	
225	34	26.04.2021		Упражнения на статические напряжения	2,15	
226		27.04.2021		Интервальное плавание	3	
227		28.04.2021		Смешанная комбинированная эстафета	3	
228		29.04.2021		Техника и тактика прохождения дистанции 50 м на время в/с	3	
229		30.04.2021		Техника и тактика эстафетного плавания	3	
230		02.05.2021		Кросс	1,15	
231	35	03.05.2021		Работа с отягощением	2,15	
232		04.05.2021		Техника и тактика эстафетного плавания	3	
233		05.05.2021		Эстафетное плавание на максимальной скорости	3	
234		06.05.2021		Развитие базовой выносливости. «Горки».	3	
235		07.05.2021		Тренажерный зал	3	
236		08.05.2021		Кросс	2,15	
237	36	10.05.2021		Кондиционный кросс	2,15	
238		11.05.2021		Силовая подготовка	3	
239		12.05.2021		Интервальное плавание	3	
240		13.05.2021		Совершенствование техники кроль на груди	3	
241		14.05.2021		Эстафетное плавание	3	
242		15.05.2021		Кондиционный кросс	2,15	
243		16.05.2021		Кросс	1,15	
244	37	17.05.2021		Кондиционный кросс	2,15	
245		18.05.2021		Техника изученных стилей	3	
246		19.05.2021		«Горки»	3	
247		20.05.2021		Плавание с ускорением	3	
248		21.05.2021		Интервальное плавание	3	
249		22.05.2021		Бег с ускорением	2,15	
250		23.05.2021		Кросс	1,15	
251	38	24.05.2021		Комплекс на развитие гибкости	2,15	

252		25.05.2021		Техника и тактика изученных стилей. Кроль на спине.	3	
253		26.05.2021		Гипоксическое дыхание	3	
254		27.05.2021		Скоростное прохождение поворотов	3	
255		28.05.2021		Игры на воде с мячом	3	
256		29.05.2021		Рванный бег	2,15	
257		30.05.2021		Кросс	1,15	
258	39	31.05.2021		Кондиционный кросс	2,15	
259		01.06.2021		Техника и тактика изученных стилей. Баттерфляй.	3	
260		02.06.2021		Плавание с сопротивлением	3	
261		03.06.2021		Скоростное прохождение избранных дистанций баттерфляем	3	
262		04.06.2021		Игры на воде с мячом	3	
263		05.06.2021		Силовые упражнения	2,15	
264		06.06.2021		Кросс	1,15	
265	40	07.06.2021		Кросс по пересеченной местности.	2,15	
266		08.06.2021		Техника и тактика комплексного плавания.	3	
265		09.06.2021		Совершенствование поворотов в к/пл	3	
267		10.06.2021		Комплекс 100 м на время	3	
268		11.06.2021		Прикладное плавание.	3	
269		13.06.2021		Кросс	1,15	
270	41	14.06.2021		Кросс по пересеченной местности	2,15	
271		15.06.2021		Техника старта в кроле на спине	3	
272		16.06.2021		Скоростное плавание на средних дистанциях	3	
273		17.06.2021		Развитие базовой выносливости. «Горки»	3	
274		18.06.2021		Плавание с сопротивлением партнера	3	
275		19.06.2021		Кросс	2,15	
276		20.06.2021		Силовая подготовка.	1,15	

277	42	21.06.2021		Беговые упражнения	2,15	
278		22.06.2021		Техника и тактика прохождения подводной части старта	3	
279		23.06.2021		Гипоксическое дыхание	3	
280		24.06.2021		Плавание с ускорением. Спурт.	3	
281		25.06.2021		Максимальные дистанции избранным стилем	3	
282		26.06.2021		Силовая подготовка	2,15	
283		27.06.2021		Кросс	1,15	
284	43	28.06.2021		Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м.	2,15	
285		29.06.2021		Упражнения на статические напряжения	3	
286		30.06.2021		Прикладное плавание	3	
287		01.07.2021		Плавание с ускорением	3	
288		02.07.2021		800м в/с	3	
289		03.07.2021		Кондиционный кросс	2,15	
290		04.07.2021		Кросс	1,15	
291	44	05.07.2021		Кондиционный кросс	2,15	
292		06.07.2021		Спортивные игры. Баскетбол.	3	
293		07.07.2021		1500м в/с	3	
294		08.07.2021		Интервальное плавание	3	
295		09.07.2021		«Горки»	3	
296		10.07.2021		Рваный бег	2,15	
298		11.07.2021		Кросс	1,15	
299	45	12.07.2021		Подвижные игры.	2,15	
300		13.07.2021		Стайерское плавание	3	
301		14.07.2021		Спасение утопающего	3	
302		15.07.2021		400м к/пл	3	
303		16.07.2021		Плавание с ускорением	3	
304		17.07.2021		Беговые упражнения	2,15	
305		18.07.2021		Кросс	1,15	
306	46			Спортивные игры. Стритбол	2,15	
307				Развитие БВ-1, БВ-2	3	

308			Плавание в облегченных условиях	3	
309			Плавание в усложненных условиях	3	
310			Интервальное плавание	3	
			Получение индивидуальных заданий	2,15	