

Управление народного образования администрации
города Мичуринска Тамбовской области

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

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
от 30.08.2023г., протокол № 1

Утверждена приказом
МБОУ ДО ДЮСШ
от 31.08.2023 г. № 53-од
И.о. директора  Д.С. Солопов



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ПЛАВАНИЕ»
(базовый уровень)**

Возраст учащихся: 10-17 лет
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:
Волошенко Оксана Валерьевна,
методист,
Сечнева Мария Сергеевна,
тренер-преподаватель

г.Мичуринск, 2022

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Мичуринска Тамбовской области
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ПЛАВАНИЕ»
3. Сведения об авторе-составителе программы:	
3.1. Ф.И.О., должность, стаж	Волошенко Оксана Валерьевна, методист, Сечнева Мария Сергеевна, тренер-преподаватель
4. Сведения о программе	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29.12.2012г.№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Федеральный закон от 26 мая 2021 г. № 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";</p> <p>Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196»;</p> <p>Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;</p> <p>Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая</p>

	<p>разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. №2«Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию к режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);</p> <p>Устав учреждения;</p> <p>Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная Правительством Российской Федерации от 28.12.2021г. № 3894-р.</p>
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Базовый
4.5. Тип программы	Модифицированная
4.6. Вид программы	Общеразвивающая
4.7. Форма обучения	Очная
4.8. Возраст учащихся по программе	10-17 лет
4.9. Продолжительность обучения	1 год, 276 часов

Раздел № 1.«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Программа «ПЛАВАНИЕ» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Реализация данной программы позволит учащимся познакомиться и освоить различные техники плавания.

По форме организации: очное обучение

Уровень освоения программы - базовый.

Новизна программы состоит в том, что она направлена не только на реализацию образовательных задач, а в комплексе решает вопросы обучения плаванию и оздоровления учащихся. Учащиеся не только получают основные навыки плавания, но и учатся применять их при освоении более сложных координационных движений в воде. Плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего оздоровительного комплекса. Особый акцент в программе сделан на использование методических подходов, которые позволяют развивать личностные качества ребенка, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Это дает возможность каждому учащемуся относиться к обучению более сознательно и активно. Преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, они приобщаются к активным действиям в воде и приобретают уверенность в своих силах.

Актуальность программы обусловлена высоким социальным спросом как со стороны государства (развитие детско-юношеского спорта), так и со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области плавания.

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание является универсальным средством разностороннего воздействия на организм человека. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей.

Среди других массовых видов спорта на наш взгляд, плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, важное прикладное значение, эмоциональную притягательность водной среды.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности программы. Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Адресат программы.

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной образовательной программы: 10 до 17 лет.

Условия набора учащихся: для обучения по данной программе принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) в возрасте от 10 до 17 лет по результатам прохождения тестов индивидуального отбора на отделение плавания.

Комплектование групп осуществляется с учетом возраста обучающихся (10-13 лет и 14-17 лет).

Количество учащихся в группе: 15-20 человек.

Объём и срок освоения программы.

Объём программы: 276 часа.

Срок освоения программы – 1 год

Форма и режим занятий.

Форма обучения – очная.

Организационные формы обучения: групповая

Формы занятий: теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр записей соревнований) и практические занятия (состоят из двух частей, и включают в себя занятие в «зале сухого плавания», и затем занятие непосредственно в воде, причем в такой комбинированной форме большее количество времени занимает вторая часть).

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Особенности организации образовательного процесса. Группы сформированы в соответствии с возрастом учащихся (10-17 лет). Состав групп постоянный.

1.2. Цель и задачи программы

Цель - обеспечение всестороннего развития физических и психических качеств и функциональных возможностей обучающихся в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями в процессе обучения плаванию.

Задачи:

образовательные (предметные):

- сформировать представления о виде спорта плавание;
- расширить кругозор учащихся о физической культуре и развитии плавания в России и за рубежом;
- обучить основам техники плавания, стартов, поворотов;
- обучить основам прикладного плавания;
- обучить использованию в своей речи спортивной терминологии.

развивающие (метапредметные):

- развивать физические качества: координация, гибкость, сила, двигательных навыков;
- развивать восприятие, мышление, внимание, память;

- развить коммуникативную компетенцию: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми;
- развить информационную компетенцию: умение воспринимать новую информацию, анализировать и применять ее в деятельности;
- развивать компетенцию эмоционального интеллекта: уметь контролировать и управлять своими эмоциями.

воспитывающие (личностные):

- воспитывать морально-волевые качества как смелость и решительность;
- воспитать активного гражданина, культурного и грамотного человека;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- формировать здоровьесберегающую компетенцию: привить потребность в здоровом образе жизни; формировать знания о правилах личной гигиены, заботы о личной безопасности;
- воспитывать положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культуры;
- воспитывать чувства уверенности в себе;
- формировать адаптивную компетенцию: уметь ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности;
- формировать компетенцию командной работы: умение эффективно взаимодействовать с ребятами для достижения победы.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие Беседа по охране труда	2	1	1	беседа, опрос
1.	Физическая подготовка на суше и воде.	24	2	22	
1.1	Общая физическая подготовка (ОФП).	14	1	13	тестирование
1.2	Специальная физическая и специальная техническая подготовка (СФП и СТП).	10	1	9	тестирование
2.	Кроль на груди.	90	6	84	
2.1	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	20	2	18	тестирование

2.2	Плавание с помощью движений одними руками.	30	2	28	тестирование
2.3	Плавание с общим согласованием движений.	40	2	38	тестирование
3.	Кроль на спине.	42	6	36	
3.1	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	16	2	14	тестирование
3.2	Плавание с помощью движений одними руками.	14	2	12	тестирование
3.3	Плавание с общим согласованием движений.	12	2	10	тестирование
4.	Баттерфляй (дельфин).	30	6	24	
4.1	Плавание с помощью движений ногами баттерфляем с различными положениями рук.	12	2	10	тестирование
4.2	Плавание с помощью движений руками баттерфляем. Дыхание.	10	2	8	тестирование
4.3	Плавание с общим согласованием движений.	8	2	6	тестирование
5.	Брасс.	56	6	50	
5.1	Плавание с помощью движений ногами. Дыхание.	18	2	16	тестирование
5.2	Плавание с помощью движений руками.	18	2	16	тестирование
5.3	Плавание с полной координацией движений.	20	2	18	тестирование
6.	Контрольные испытания.	4		4	
6.1	Контрольное занятие по ОФП.	2		2	тестирование
6.2	Контрольное занятие по СТП.	2		2	тестирование
7	Плавание в полной координации.	20		20	тестирование
8	Участие в соревнованиях	6		6	контрольные игры
	Итоговое занятие Прием контрольных	2		2	тестирование

	нормативов и тестов				
	Итого:	276	21	255	

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория:

- инструктаж по технике безопасности;
- предупреждение травм несчастных случаев на воде;
- обеспечение безопасности на занятиях плаванием: дисциплина, регулярные медицинские осмотры, предупреждение охлаждения и перегрева.
- наличие спасательных средств и их применение;
- гигиена спортсмена (понятие о гигиене человека в условиях спортивной деятельности; гигиена тела, одежды и обуви; питьевой режим; средства закаливания; режим дня, сон; вредные привычки; профилактика асоциального поведения);
- состояние и развитие спортивного плавания в России; участие пловцов в Олимпийских играх; характеристика, состояние и перспективы развития спортивного плавания в городе;
- строение организма человека и влияние плавания на физическое развитие человека.

Практика:

- первая помощь при несчастных случаях на воде;
- основы техники плавания кролем на спине, кролем на груди, старты, повороты;
- техника движений ног, рук, дыхания, согласование движений рук, ног и согласование дыхания с движениями рук и ног.

Раздел 1 «Физическая подготовка на суше и воде»

Тема № 1.1 «Общая физическая подготовка»

Теория. Правила поведения в бассейне и сухом зале. Понятие ОФП. Функции ОФП. Гигиена физических упражнений.

Практика. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше (на развитие гибкости, силы и быстроты). Освоение навыков физической подготовки: челночный бег, бросок набивного мяча, наклон вперед с возвышения, выкрут прямых рук вперед-назад, кистевая динамометрия, прыжок в длину с места.

Тема № 1.2 «Специальная физическая и специальная техническая подготовка (СФП и СТП)»

Теория. Понятие СФП и СТП. Функции СФП и СТП. Техника и терминология плавания. Развитие спортивного плавания в Тамбовской области. Лучшие спортсмены области.

Практика. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Раздел 2 «Кроль на груди»

Тема № 2.1 «Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание»

Теория. Техника работы ног кролем на груди. Техника дыхания.

Практика. Работа ног, сидя на скамейке, бортике, лежа на груди, взявшись за бортик. Лежание на воде с работой ног. Скольжение на груди с доской, с различными положениями рук. Задержка дыхания, выдох в воду, дыхание вправо и влево. Плавание на груди с помощью одних ног с доской, с различными положениями рук. Прыжки в воду с бортика вниз ногами. Игры с открыванием глаз под водой. Игры с прыжками в воду.

Тема № 2.2 «Плавание с помощью движений одними руками»

Теория. Техника дыхания. Техника работы рук кролем на груди.

Практика. Скольжение на груди с гребком одной рукой и дыханием. Плавание при помощи движения одной рукой, держа в другой доску. Игры с выдохами в воду.

Тема № 2.3 «Плавание с общим согласованием движений»

Теория. Согласование движений рук и ног при плавании кролем на груди.

Практика. Работа ног кролем на груди с гребком одной рукой и дыханием. Плавание на груди с помощью движений ногами и поочередной работой рук с задержкой дыхания. Плавание на «сцепление». Плавание с «обгоном». Плавание с дыханием на 2 и 3 гребок. Старты. Повороты.

Раздел 3 «Кроль на спине»

Тема № 3.1 «Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание»

Теория. Работа ног, сидя на скамейке, бортике, лежа на спине, взявшись за бортик. Лежание на воде с работой ног. Скольжение на спине с доской, с различными положениями рук.

Практика. Лежание на спине. Работа ног при плавании на спине с доской. Скольжение и плавание на спине с различными положениями рук. Плавание на спине при помощи движений ногами и одной рукой. Игры на лежание на спине. Игры на скольжение на спине.

Тема № 3.2 «Плавание с помощью движений одними руками»

Теория. Согласование движений рук и ног при плавании на спине. Техника движения рук кролем на спине. Техника дыхания.

Практика. Плавание на спине при помощи одновременных движений руками. Плавание на спине при помощи попеременных движений руками. Игры на скольжение на спине.

Тема № 3.3 «Плавание с общим согласованием движений»

Теория. Согласование движений рук и ног при плавании на спине.

Практика. Плавание на спине при помощи движений ногами и поочередной работой рук в согласовании с дыханием. Плавание на «сцепление». Плавание с «обгоном». Плавание «с подменой». Старты. Повороты. Игры со скольжением.

Раздел 4 «Баттерфляй (дельфин)»

Тема № 4.1 «Плавание с помощью движений ногами баттерфляем с различными положениями рук»

Теория. Обучение технике работы ног и туловища. Техника дыхания.

Практика. Имитационные специальные упражнения для изучения движений руками и дыхания при плавании баттерфляем. Плавание ногами баттерфляй на груди, на спине, на боку с различными положениями рук.

Тема № 4.2 «Плавание с помощью движений руками баттерфляем. Дыхание»

Теория. Обучение технике движений рук и дыхания.

Практика. Имитационные специальные упражнения для плавания баттерфляем. Плавание руками баттерфляем на груди.

Тема № 4.3 «Плавание с общим согласованием движений»

Теория. Изучение общего согласования движений рук и ног при плавании баттерфляем.

Практика. Плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками. Плавание двухударным баттерфляем с отдельным согласованием движений ногами и руками. Плавание со слитным согласованием движений рук и ног.

Раздел 5 «Брасс»

Тема № 5.1 «Плавание с помощью движений ногами. Дыхание»

Теория. Имитационные специальные упражнения для изучения движений ногами брассом.

Практика. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна). Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). Упражнения, выполняемые без опорного положения.

Тема № 5.3 «Плавание с помощью движений руками»

Теория. Имитационные специальные упражнения для изучения движений руками брассом.

Практика. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания, поплавок для ног). Упражнения, выполняемые без опорного положения.

Тема № 5.5 «Плавание с общим согласованием движений»

Теория. Изучение общего согласования движений рук и ног при плавании брассом.

Практика. Плавание брассом с отдельной координацией движений (руки, ноги, пауза «скольжение») с задержкой дыхания и произвольным дыханием. Плавание брассом с отдельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вверх, ноги начинают подтягивание и толчок), с дыханием через 1-3 цикла движений. Плавание брассом со слитной координацией движений (ноги начинают подтягивание в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выпрямлением рук вверх и скольжением). Выполнить с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1-2 цикла движений. Плавание брассом в полной координации.

Раздел 6 «Контрольные испытания»

Тема № 6.1 «Контрольное занятие по ОФП»

Теория. К средствам ОФП на суше относят бег, силовые упражнения с отягощениями, неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

Практика. Обучающимся необходимо выполнить упражнения по ОФП.

Тема № 6.2 «Контрольное занятие по СТП»

Теория. Для контроля уровня СФП используются упражнения, применяемые при подготовке спортсменов по спортивному плаванию: технически правильно проплыть дистанции (оценивается выполнение старта, повороты и техника плавания).

Практика. Технически правильно проплыть дистанцию 100м комплексного плавания и 400 м выбранным способом (оценивается выполнение старта, повороты и техника плавания).

Раздел 7 «Плавание в полной координации»

Тема 7.1 «Плавание в полной координации»

Теория. Закрепление всех изученных умений и навыков.

Практика. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты. Игры на воде.

Раздел 8 «Участие в соревнованиях»

Тема 8.1 «Участие в соревнованиях»

Теория:

- спортивные соревнования пловцов;
- система международных и российских соревнований по плаванию;
- достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов;

- виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков;
- календарь соревнований;
- обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды;
- правила проведения соревнований: старт и финиш;
- прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет;
- распределение дорожек;
- переплывы;
- определение результатов;
- регистрация рекордов;
- состав судейской коллегии и обязанности судей;
- подготовка мест соревнований и оборудования.

Практика:

- плавание изученными способами в свободном и умеренном темпе;
- плавание в полной координации движений ногами или руками изученными способами с повышенной скоростью (на дистанции до 25м);
- эстафетное плавание;
- передвижение по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки;
- выполнение упражнений на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду;
- выполнение общеразвивающих упражнений (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости);
- выполнение специальных плавательных упражнений для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди и спине);
- проплывание одним из способов 25м;
- прыжки с тумбочки;
- повороты;
- старт из воды.

В течение года провести не менее пяти соревнований:

- октябрь – Дебют
- декабрь – Новогодние каникулы
- февраль – День Защитника Отечества
- май – сдача контрольных нормативов
- июнь – соревнования в спортивном лагере

Итоговое занятие

Теория:

- основные характеристики контрольных нормативов и тестов;

- основные критерии результативности, регулярность посещения занятий, динамика развития физических качеств, уровень освоения знаний и умений.

Практика: прием контрольных нормативов и тестов.

1.4. Планируемые результаты

Результаты обучения (предметные результаты).

- у учащихся будут сформированы представления о виде спорта плавании;

- будет расширен кругозор учащихся о физической культуре и развитии плавания в России и за рубежом;

- учащиеся будут обучены основам техники плавания, стартов, поворотов;

- учащиеся будут обучены правилам выполнения баовых комплексов ОРУ;

- учащиеся будут обучены основам прикладного плавания;

- учащиеся будут обучены использованию в своей речи спортивной терминологии.

Результат воспитывающей деятельности.

- у учащихся будут воспитаны такие морально-волевые качества, как смелость и решительность;

- учащихся будут воспитаны активными гражданами, культурными и грамотными людьми;

- у учащихся будут воспитаны самостоятельность и организованность;

- у учащихся будут сформирована здоровьесберегающая компетенция: привита потребность в здоровом образе жизни; сформированы знания о правилах личной гигиены, заботы о личной безопасности;

- у учащихся будет воспитано положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой;

- у учащихся будет воспитано чувство уверенности в себе;

- у учащихся будут сформирована адаптивная компетенция: уметь ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности;

- у учащихся будет сформировано чувство гражданственности, патриотизма, уважение к памяти защитников Отечества и их подвигам, закону и правопорядку, старшему поколению и человеку труда, взаимоуважения и бережного отношения к культурному наследию и традициям страны.

Результаты развивающей деятельности (личностные результаты).

- у учащихся будут развиты физические качества: координация, гибкость, сила, двигательных навыков;

- у учащихся будет развито восприятие, мышление, внимание, память;

- у учащихся будет развита коммуникативная компетенция: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми, умение работать в команде;

- у учащихся будет развита информационная компетенция: умение воспринимать новую информацию, анализировать и применять ее в деятельности;

- у учащихся будет развита компетенция эмоционального интеллекта: уметь контролировать и управлять своими эмоциями.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1. Календарный учебный график

Учебный период – с 01.09.2021г. по 19.07.2022г.

Количество учебных недель – 46

Количество учебных дней – 138

Календарный учебный график

Спортивно-оздоровительная группа №1

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	05	11.45-13.15	беседа	2	Вводное занятие. Беседа по охране труда	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	опрос, беседа
Раздел 1					24	Физическая подготовка на суше и воде		
2	09	09	11.45-13.15		2	Общая физическая подготовка (ОФП).	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
3	09	12	11.45-13.15		2	Общая физическая подготовка (ОФП).	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
4	09	14	11.45-13.15		2	Общая физическая подготовка (ОФП).	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
5	09	16	11.45-13.15		2	Общая физическая подготовка (ОФП).	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
6	09	19	11.45-13.15		2	Общая физическая	МАУ	

						подготовка (ОФП).	«ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	
7	09	21	11.45-13.15		2	Общая физическая подготовка (ОФП).	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
8	09	23	11.45-13.15		2	Общая физическая подготовка (ОФП).	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
9	09	26	11.45-13.15		2	Специальная физическая и специальная техническая подготовка (СФП и СТП).	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
10	09	28	11.45-13.15		2	Специальная физическая и специальная техническая подготовка (СФП и СТП).	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
11	09	30	11.45-13.15		2	Специальная физическая и специальная техническая подготовка (СФП и СТП).	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
12	10	03	11.45-13.15		2	Специальная физическая и специальная техническая подготовка (СФП и СТП).	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
13	10	05	11.45-13.15		2	Специальная физическая и специальная техническая подготовка (СФП и СТП).	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
Раздел 2					90	Кроль на груди		
14	10	07	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г.	тестирова ние

							Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	
15	10	10	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
16	10	12	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
17	10	14	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
18	10	17	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
19	10	19	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
20	10	21	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
21	10	24	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
22	10	26	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
23	10	28	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними ногами с	МАУ «ЦЗИС»	тестирование

						различными положениями рук. Дыхание.	ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	
24	10	31	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
25	11	02	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
26	11	04	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
27	11	07	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
28	11	09	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
29	11	11	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
30	11	14	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
31	11	16	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое	тестирование

							шоссе, д.26А	
32	11	18	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
33	11	21	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
34	11	23	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
35	11	25	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
36	11	28	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
37	11	30	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
38	12	02	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
39	12	05	11.45-13.15		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
40	12	07	11.45-13.15		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ»	тестирование

							г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	
41	12	09	11.45-13.15		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
42	12	12	11.45-13.15		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
43	12	14	11.45-13.15		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
44	12	16	11.45-13.15		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
45	12	19	11.45-13.15		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
46	12	21	11.45-13.15		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
47	12	23	11.45-13.15		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
48	12	26	11.45-13.15		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
49	12	28	11.45-13.15		2	Плавание с общим	МАУ	тестирова

						согласованием движений.	«ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	ние
50	12	30	11.45-13.15		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
51	01	09	11.45-13.15		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
52	01	11	11.45-13.15		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
53	01	13	11.45-13.15		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
54	01	16	11.45-13.15		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
55	01	18	11.45-13.15		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
56	01	20	11.45-13.15		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
57	01	23	11.45-13.15		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск,	тестирова ние

							у. Липецкое шоссе, д.26А	
58	01	25	11.45-13.15		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
Раздел 3					42	Кроль на спине		
59	01	27	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
60	01	30	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
61	02	01	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
62	02	03	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
63	02	06	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
64	02	08	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
65	02	10	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
66	02	13	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними ногами с	МАУ «ЦЗИС»	тестирование

						различными положениями рук. Дыхание.	ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	
67	02	15	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
68	02	17	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
69	02	20	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
70	02	22	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
71	02	24	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
72	03	01	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
73	03	03	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
74	03	06	11.45-13.15		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое	тестирование

							шоссе, д.26А	
75	03	08	11.45-13.15		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
76	03	10	11.45-13.15		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
77	03	13	11.45-13.15		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
78	03	15	11.45-13.15		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
79	03	17	11.45-13.15		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
Раздел 4					30	Баттерфляй (дельфин)		
80	03	20	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений ногами баттерфляем с различными положениями рук.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
81	03	22	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений ногами баттерфляем с различными положениями рук.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
82	03	24	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений ногами баттерфляем с различными положениями рук.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
83	03	27	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений ногами баттерфляем с различными	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА	тестирование

						положениями рук.	ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	
84	03	29	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений ногами баттерфляем с различными положениями рук.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
85	03	31	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений ногами баттерфляем с различными положениями рук.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
86	04	03	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений руками баттерфляем. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
87	04	05	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений руками баттерфляем. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
88	04	07	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений руками баттерфляем. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
89	04	10	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений руками баттерфляем. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
90	04	12	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений руками баттерфляем. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
91	04	14	11.45-13.15		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние

92	04	17	11.45-13.15		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
93	04	19	11.45-13.15		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
94	04	21	11.45-13.15		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
Раздел 5					56	Брасс		
95	04	24	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений ногами. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
96	04	26	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений ногами. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
97	04	28	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений ногами. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
98	05	03	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений ногами. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
99	05	05	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений ногами. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
100	05	08	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений ногами. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ»	тестирование

							г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	
101	05	10	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений ногами. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
102	05	12	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений ногами. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
103	05	15	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений ногами. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
104	05	17	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
105	05	19	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
106	05	22	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
107	05	24	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
108	05	26	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
109	05	29	11.45-13.15		2	Плавание с помощью	МАУ	тестирование

						движений руками.	«ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	ние
110	05	31	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
111	06	02	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
112	06	05	11.45-13.15		2	Плавание с помощью движений руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
113	06	07	11.45-13.15		2	Плавание с полной координацией движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
114	06	09	11.45-13.15		2	Плавание с полной координацией движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
115	06	12	11.45-13.15		2	Плавание с полной координацией движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
116	06	14	11.45-13.15		2	Плавание с полной координацией движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
117	06	16	11.45-13.15		2	Плавание с полной координацией движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск,	тестирова ние

							у. Липецкое шоссе, д.26А	
118	06	19	11.45-13.15		2	Плавание с полной координацией движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
119	06	21	11.45-13.15		2	Плавание с полной координацией движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
120	06	23	11.45-13.15		2	Плавание с полной координацией движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
121	06	26	11.45-13.15		2	Плавание с полной координацией движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
122	06	28	11.45-13.15		2	Плавание с полной координацией движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
Раздел 6					4	Контрольные испытания		
123	06	30	11.45-13.15		2	Контрольное занятие по ОФП.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
124	07	03	11.45-13.15		2	Контрольное занятие по СТП.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
Раздел 7					20	Плавание в полной координации		
125	В течение учебного года		11.45-13.15		2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты. Игры на воде.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование

126		11.45-13.15		2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты. Игры на воде.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
127	В течение учебного года	11.45-13.15		2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты. Игры на воде.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
128		11.45-13.15		2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты. Игры на воде.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
129		11.45-13.15		2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты. Игры на воде.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
130	В течение учебного года	11.45-13.15		2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты. Игры на воде.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
131		11.45-13.15		2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты. Игры на воде.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
132		11.45-13.15		2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты. Игры на воде.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование

133		11.45-13.15		2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты. Игры на воде.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
134		11.45-13.15		2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты. Игры на воде.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
Раздел 8				6	Участие в соревнованиях		
135	В течение учебного года	По положению	Соревнование	2	Система, виды и программа соревнований. Правила проведения соревнований. Участие в соревнованиях.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	контрольные игры
136		По положению	Соревнование	2	Система, виды и программа соревнований. Правила проведения соревнований. Участие в соревнованиях.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	контрольные игры
137		По положению	Соревнование	2	Система, виды и программа соревнований. Правила проведения соревнований. Участие в соревнованиях.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	контрольные игры
138		11.45-13.15	Беседа, практическое занятие	2	Итоговое занятие. Основные характеристики и критерии контрольных нормативов. Прием контрольных нормативов и тестов.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
Итого				276			

Спортивно-оздоровительная группа № 2

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	05	13.30-15.00	беседа	2	Вводное занятие. Беседа по охране труда	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	опрос, беседа
Раздел 107					24	Физическая подготовка на суше и воде		
2	09	09	13.30-15.00		2	Общая физическая подготовка (ОФП).	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
3	09	12	13.30-15.00		2	Общая физическая подготовка (ОФП).	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
4	09	14	13.30-15.00		2	Общая физическая подготовка (ОФП).	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
5	09	16	13.30-15.00		2	Общая физическая подготовка (ОФП).	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
6	09	19	13.30-15.00		2	Общая физическая подготовка (ОФП).	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	
7	09	21	13.30-15.00		2	Общая физическая подготовка (ОФП).	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
8	09	23	13.30-15.00		2	Общая физическая подготовка (ОФП).	МАУ «ЦЗИС»	тестирование

							ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	
9	09	26	13.30-15.00		2	Специальная физическая и специальная техническая подготовка (СФП и СТП).	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
10	09	28	13.30-15.00		2	Специальная физическая и специальная техническая подготовка (СФП и СТП).	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
11	09	30	13.30-15.00		2	Специальная физическая и специальная техническая подготовка (СФП и СТП).	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
12	10	03	13.30-15.00		2	Специальная физическая и специальная техническая подготовка (СФП и СТП).	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
13	10	05	13.30-15.00		2	Специальная физическая и специальная техническая подготовка (СФП и СТП).	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
Раздел 2					90	Кроль на груди		
14	10	07	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
15	10	10	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
16	10	12	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск,	тестирование

							у. Липецкое шоссе, д.26А	
17	10	14	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
18	10	17	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
19	10	19	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
20	10	21	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
21	10	24	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
22	10	26	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
23	10	28	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
24	10	31	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
25	11	02	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА	тестирование

							ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	
26	11	04	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
27	11	07	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
28	11	09	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
29	11	11	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
30	11	14	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
31	11	16	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
32	11	18	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
33	11	21	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние

34	11	23	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
35	11	25	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
36	11	28	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
37	11	30	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
38	12	02	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
39	12	05	13.30-15.00		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
40	12	07	13.30-15.00		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
41	12	09	13.30-15.00		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
42	12	12	13.30-15.00		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г.	тестирование

							Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	
43	12	14	13.30-15.00		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
44	12	16	13.30-15.00		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
45	12	19	13.30-15.00		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
46	12	21	13.30-15.00		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
47	12	23	13.30-15.00		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
48	12	26	13.30-15.00		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
49	12	28	13.30-15.00		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
50	12	30	13.30-15.00		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
51	01	09	13.30-15.00		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС»	тестирова ние

							ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	
52	01	11	13.30-15.00		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
53	01	13	13.30-15.00		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
54	01	16	13.30-15.00		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
55	01	18	13.30-15.00		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
56	01	20	13.30-15.00		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
57	01	23	13.30-15.00		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
58	01	25	13.30-15.00		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
Раздел 3					42	Кроль на спине		
59	01	27	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск,	тестирование

							у. Липецкое шоссе, д.26А	
60	01	30	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
61	02	01	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
62	02	03	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
63	02	06	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
64	02	08	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
65	02	10	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
66	02	13	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
67	02	15	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
68	02	17	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА	тестирование

							ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	
69	02	20	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
70	02	22	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
71	02	24	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
72	03	01	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
73	03	03	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений одними руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
74	03	06	13.30-15.00		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
75	03	08	13.30-15.00		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
76	03	10	13.30-15.00		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние

77	03	13	13.30-15.00		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
78	03	15	13.30-15.00		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
79	03	17	13.30-15.00		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
Раздел 4					30	Баттерфляй (дельфин)		
80	03	20	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений ногами баттерфляем с различными положениями рук.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
81	03	22	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений ногами баттерфляем с различными положениями рук.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
82	03	24	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений ногами баттерфляем с различными положениями рук.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
83	03	27	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений ногами баттерфляем с различными положениями рук.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
84	03	29	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений ногами баттерфляем с различными положениями рук.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
85	03	31	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений ногами баттерфляем с различными положениями рук.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование

							г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	
86	04	03	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений руками баттерфляем. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
87	04	05	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений руками баттерфляем. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
88	04	07	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений руками баттерфляем. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
89	04	10	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений руками баттерфляем. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
90	04	12	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений руками баттерфляем. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
91	04	14	13.30-15.00		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
92	04	17	13.30-15.00		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
93	04	19	13.30-15.00		2	Плавание с общим согласованием движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
94	04	21	13.30-15.00		2	Плавание с общим	МАУ	тестирование

						согласованием движений.	«ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	ние
Раздел 5					56	Брасс		
95	04	24	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений ногами. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
96	04	26	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений ногами. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
97	04	28	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений ногами. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
98	05	03	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений ногами. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
99	05	05	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений ногами. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
100	05	08	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений ногами. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
101	05	10	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений ногами. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
102	05	12	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений ногами. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г.	тестирова ние

							Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	
103	05	15	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений ногами. Дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
104	05	17	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
105	05	19	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
106	05	22	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
107	05	24	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
108	05	26	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
109	05	29	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
110	05	31	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирова ние
111	06	02	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений руками.	МАУ «ЦЗИС»	тестирова ние

							ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	
112	06	05	13.30-15.00		2	Плавание с помощью движений руками.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
113	06	07	13.30-15.00		2	Плавание с полной координацией движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
114	06	09	13.30-15.00		2	Плавание с полной координацией движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
115	06	12	13.30-15.00		2	Плавание с полной координацией движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
116	06	14	13.30-15.00		2	Плавание с полной координацией движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
117	06	16	13.30-15.00		2	Плавание с полной координацией движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
118	06	19	13.30-15.00		2	Плавание с полной координацией движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
119	06	21	13.30-15.00		2	Плавание с полной координацией движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое	тестирование

							шоссе, д.26А	
120	06	23	13.30-15.00		2	Плавание с полной координацией движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
121	06	26	13.30-15.00		2	Плавание с полной координацией движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
122	06	28	13.30-15.00		2	Плавание с полной координацией движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
Раздел 6					4	Контрольные испытания		
123	06	30	13.30-15.00		2	Контрольное занятие по ОФП.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
124	07	03	13.30-15.00		2	Контрольное занятие по СТП.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
Раздел 7					20	Плавание в полной координации		
125	В течение учебного года		13.30-15.00		2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты. Игры на воде.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
126			13.30-15.00		2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты. Игры на воде.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
127	В течение учебного года		13.30-15.00		2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое	тестирование

					брассом. Старты и повороты. Игры на воде.	шоссе, д.26А	
128		13.30-15.00		2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты. Игры на воде.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
129		13.30-15.00		2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты. Игры на воде.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
130	В течение учебного года	13.30-15.00		2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты. Игры на воде.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
131		13.30-15.00		2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты. Игры на воде.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
132		13.30-15.00		2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты. Игры на воде.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
133		13.30-15.00		2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание брассом. Старты и повороты. Игры на воде.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
134		13.30-15.00		2	Закрепление всех изученных умений и навыков. Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине. Плавание баттерфляем. Плавание	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое	тестирование

					брассом. Старты и повороты. Игры на воде.	шоссе, д.26А	
Раздел 8				6	Участие в соревнованиях		
135	В течение учебного года	По положению	Соревнование	2	Система, виды и программа соревнований. Правила проведения соревнований. Участие в соревнованиях.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	контрольные игры
136		По положению	Соревнование	2	Система, виды и программа соревнований. Правила проведения соревнований. Участие в соревнованиях.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	контрольные игры
137		По положению	Соревнование	2	Система, виды и программа соревнований. Правила проведения соревнований. Участие в соревнованиях.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	контрольные игры
138		13.30-15.00	Беседа, практическое занятие	2	Итоговое занятие. Основные характеристики и критерии контрольных нормативов. Прием контрольных нормативов и тестов.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
Итого				276			

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы – муниципальное. Помещение, в котором будут проходить занятия - плавательный Бассейн - 25м2.

Перечень оборудования помещения:

- оборудование и инвентарь (спасательные круги, багор);
- правила использования оборудования и инвентаря;
- правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках;
- правила безопасности при занятиях в бассейне.

Перечень оборудования

Перечень технических средств обучения:

№ п/п	Наименование	Количество штук
1.	Доски плавательные	20 штук
2.	Поплавки (колобашки)	20 штук
3.	Нарукавники	20 пар

4.	Шест спасательный	3-4 штуки
5.	Мячи	10 штук
6.	Скакалки	20 штук
7.	Мячи набивные (масса 1, 2 кг)	20 штук
8.	Коврики гимнастические	20 штук
9.	Резиновые жгуты	3 штуки

Требования к специальной одежде (спортивная форма):

- наличие плавательной шапочки;
- наличие купального костюма;
- наличие специальной обуви (резиновых сланцев) для передвижения по территории вокруг бассейна;
- наличие коротких ласт для передвижения в воде.

Информационное обеспечение

Видео-уроки: Техника плавания с Постовым А.И. дельфин, брасс, спина, кроль на груди.

Видео: фильм «Плавание – первые уроки» из 7 частей.

Дидактические материалы (приложение 1):

- Правила поведения в бассейне
- Техника плавания способом кроль на спине
- Техника плавания способом кроль на груди
- Техника плавания способом баттерфляй
- Техника плавания способом брасс
- Старты и повороты

Кадровое обеспечение

Педагог, осуществляющий образовательную деятельность по программе, должен иметь высшее педагогическое образование по специальности плавание.

2.3. Формы аттестации

Освоение программы, отдельной ее части или всего объема содержания программного материала, предметной области сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, ведущим занятие, ведется регулярно (в рамках расписания).

Формой текущего контроля обучающихся является: беседа, тестирование.

Средствами текущего контроля является контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке по виду спорта плавание.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем

базовым предметным областям, входящим в учебный план, вне зависимости от уровня обучения. Промежуточная аттестация обучающихся проводится по завершении изучения раздела программы.

Формой промежуточной аттестации обучающихся являются сдача нормативов по данному разделу.

Средствами промежуточной аттестации обучающихся являются контрольные нормативы по плаванию для спортивно-оздоровительных групп.

Итоговая аттестация проводится для определения результатов освоения образовательной программы учащимися.

Формами и средствами итоговой аттестации могут быть итоговое открытое занятие для родителей и педагогов, тестирование, выступление на соревнованиях.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- аналитическая справка,
- учебное тестирование;
- анкетирование;
- выполнение спортивных нормативов.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- соревнования;
- открытые занятия;

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- фестивали;
- показательные выступления,
- карты достижений каждого учащегося (личная карточка спортсмена);
- портфолио учащегося (личное дело).

2.4. Оценочные материалы

Перечень тестов (ОФП и СФП)

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки	
1	ОФП	Челночный бег 3 × 10 м; с	9,5	10
2		Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
3		Наклон вперед с возвышения	+	+
4		Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
5		Кистевая динамометрия	+	+
6		Прыжок в длину с места	+	+
7	СФП	Длина скольжения	6м	6м
		Техника плавания всеми способами:		
8		а) с помощью одних ног	+	+
9		б) в полной координации	+	+
10		Выполнение стартов и поворотов	+	+
11	Проплывание дистанции 50 м избранным способом	+	+	

- «+» - упражнение выполнено (5 баллов)
 «-» - упражнение не выполнено (0 баллов)

Таблица подсчета баллов для оценки общей физической и специально физической подготовки

Количество набранных баллов	Уровень выполнения
55 – 50 баллов	Высокий
45 – 35 баллов	Выше среднего
30 – 25 баллов	Средний
20 – 15 баллов	Низкий

**Комплекс
 контрольных упражнений по тестированию уровня общей и специальной
 физической подготовленности**

Челночный бег 3 x 10 м. :

Оборудование: секундомер, ровная дорожка длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100мм. на расстоянии 10 см друг от друга.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Бросок набивного мяча:

Оборудование: набивной мяч (вес 1 кг.), мел, измерительная лента.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Учащийся встаёт у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Оценка результата. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

Наклон вперёд, стоя на возвышении:

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух

секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Выкрут прямых рук вперед – назад:

Оборудование: гимнастическая палка, сантиметровая лента (рулетка)

Испытуемый выполняет выкрут прямых рук вперед-назад, держа в руках гимнастическую палку. Дается три попытки, лучший результат фиксируется в протокол.

Оценка результата. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

Кистевая динамометрия:

динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр. Проводятся по два измерения на каждой руке, фиксируется лучший результат.

Прыжки в длину с места:

Проводятся на нескользкой поверхности. Тестируемый встаёт у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Длина скольжения:

возникает во время паузы между гребками (циклами) и во время отталкивания пловца от стены бассейна или же после старта. Скольжение это один из самых главных факторов влияющих на технику плавания, так как правильное положение тела в воде позволяет пловцу поддерживать момент силы (скорость) созданный гребком. Этот элемент является ключевым для улучшения эффективности плавания и результата. Каждому пловцу, независимо от результата и уровня плавания, необходимо работать над этим элементом. Улучшив скольжение, пловец совершенствует плавательный ритм и повышает эффективность каждого гребка. Эффективность гребка улучшается за счет сокращения сопротивления тела в воде и преодоления более длинной дистанции, за один цикл.

Техника плавания всеми способами:

с помощью одних ног - движения ногами одним и всеми способами дистанций от 200 до 300м. Движения ногами в плавании любым способом дистанций 200 м вперемежном темпе (10-15 м ускоренно, с 35-45 м свободно). Проплывания разными способами в спокойном темпе дистанций до 400 м.

Движения ногами в проплывании всеми способами (с докой и бездоки) дистанций до 400 м. Транспортировка партнёра в плавании с помощью ног всеми способами (партнёр держится за край доски).

Проплывание коротких отрезков: раздельным брассом, баттерфляем, многоударным дельфином, на спине с одновременными гребками рук, кролем с движениями руками как в дельфине.

Проплывание с ластами на ногах дистанций до 300-400 м кролем, на спине и дельфином.

в полной координации - движения ногами, руками и их согласование в свободном проплывании 4-6 отрезков по 20-25 м одним и всеми способами.

Движения руками, ногами и их согласование в проплывании коротких отрезков (15-25 м) всеми способами (с задержкой дыхания и с дыханием): в спокойном темпе, ускорении, в быстром темпе. Участие в соревнованиях на дистанциях 25-50 м всеми способами плавания.

Старты и повороты:

Изучение и совершенствование:

Прыжки с тумбочки (с низкого и высокого бортика). Спад вниз головой из положения сидя на бортике и тумбочке.

Скольжение после толчка от бортика из положения полной группировке (на груди и спине). Из положения стоя закрытый поворот влево, вправо и скольжение на груди. То же на спине.

Простой и закрытый поворот на груди и спине с места, с наклона, схода (медленно, ускоренно). Выход на поверхность после поворота (надальность, быстроту).

Старт с тумбочки из воды (на груди и спине) под медленную команду; под команду голосом, под выстрел из пистолета.

Упражнения для изучения поворота «сальто»: стоя на дне, приседая и опускаясь в воду – сальто вперёд, сальто назад (в положении плотной группировки); из скольжения на груди сальто вперёд группировке; из скольжения на спине – с проносом ног над водой через сторону.

Подвижные игры в воде: «Торпеды», «Пятнашка», «Салки с мячом», эстафеты.

Устный опрос учащихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ПЛАВАНИЕ» (тест)

Вопрос 1.

Какие спортивные вещи должны быть у пловца во время занятий на воде?

- А. плавательная шапочка, купальник (плавки)
- Б. лыжные палки
- В. гимнастический купальник и обруч.

Вопрос 2.

Что должен выполнять спортсмен во время занятия на воде?

- А. указания педагога
- Б. развлекать друга
- В. наставления мамы

Вопрос 3.

Как в способе баттерфляй работают руки?

- А. попеременно
- Б. одновременно

Вопрос 4.

Какое касание бортика в способах брасс и баттерфляй?

- А. одной рукой
- Б. двумя руками
- В. попеременно
- Г. Одновременно

Вопрос 5.

Из чего состоит один цикл проплывания брассом?

- А. два гребка руками, один толчок ногами
- Б. один гребок руками, один толчок ногами
- В. один гребок руками, два толчка ногами

Вопрос 6.

Может ли спортсмен в способе «вольный стиль» плыть брассом?

- А. да
- Б. нет

Вопрос 7.

Как правильно стартовать?

- А. с тумбочки
- Б. с воды
- В. с ботика

Вопрос 8.

В каком способе голова спортсмена остается на поверхности воды?

- А. брасс
- Б. баттерфляй
- В. кроль на спине
- Г. кроль на груди

Вопрос 9.

Можно ли перед поворотом спина-спина переворачиваться на грудь и работать ногами кроль?

- А. нет
- Б. да

Вопрос 10.

Нужно ли перед выходом на воду мыться?

- А. нет
- Б. да

Вопрос 11.

Прикладные способы плавания?

- А. Брасс на спине
- Б. Плавание на боку
- В. Нырание
- Г. Прыжки в воду

Д. Баттерфляй

Критерии оценки:

1 балл - правильный ответ

0 баллов - не правильный ответ

Оценочный лист

ФИО учащегося	Вопрос 1	Вопрос 2	Вопрос 3	Вопрос 4	Вопрос 5	Вопрос 6	Вопрос 7	Вопрос 8	Вопрос 9	Вопрос 10	Вопрос 11
.....											
.....											

Таблица подсчета баллов для оценки теоретических знаний учащихся

Количество набранных баллов	Уровень выполнения
8-11 баллов	Высокий
5-7 баллов	Средний
4 балла и менее	Низкий

2.5. Методические материалы

Методы обучения

Качественное, быстрое и эффективное решение задач по успешному освоению обучающимися навыков плавания зависит от использования методов обучения.

К основным методам обучения, в основе которых лежит способ организации занятий плаванием, относятся словесный, наглядный и практический методы.

Словесный метод - рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают обучающимся понять, представить и осознать отдельные или согласованные двигательные действия для правильного их воспроизведения.

Использование словесного метода помогает тренеру-преподавателю создать у обучающихся представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, проанализировать и устранить ошибки.

Особенности специфики плавания предусматривают использование словесного метода (объяснение, разбор и оценка действий обучающихся), который используется в подготовительной и заключительной частях урока на суше. В воде возможно применение только кратких указаний и распоряжений, лаконичных команд, подсчет, так как для обучающихся в

водной среде ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохлаждения.

Наглядный метод – показ отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники способов плавания; кино- и видеоматериалов; соревнований квалифицированных пловцов; учебных и наглядных пособий; демонстрация (живой показ, пример), жестикуляция.

Использование наглядного метода помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, развивают наблюдательность, что особенно важно при изучении техники способов плавания. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Образное объяснение и наглядное восприятие помогает обучающимся быстро понять структуру движения, что будет способствовать быстрому и прочному его освоению. Роль наглядного метода обучения является наиболее эффективной формой обучения школьников младшего возраста, так как у них явно выраженная склонность к подражанию.

Практический метод в процессе обучения предполагает активную двигательную деятельность обучающихся. Данную группу составляют: метод упражнений, целостный и расчленённый методы разучивания; соревновательный метод; игровой метод.

Метод упражнений условно разделяется на две подгруппы:

- I группа – упражнения, преимущественно направленные на освоение техники плавания (характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого способа плавания);

- II группа – упражнения, преимущественно направленные на развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

Расчленённый и целостный методы разучивания:

- метод расчленённого изучения (основа - подводящие упражнения) облегчает освоение техники способов плавания, уменьшает в образовательном процессе количество допускаемых обучающимися ошибок; освоение отдельных действий, технических элементов расширяет координационные возможности и двигательный опыт обучающихся. Данный метод в целом сокращает сроки обучения, повышает его качество и эффективность;

- целостный метод разучивания применяется на завершающих этапах освоения техники способов плавания, после изучения отдельных ее элементов. В данный этап обучения входит плавание различными способами в полной координации, плавание с помощью движений ногами и руками, а также с различными вариантами сочетания этих движений. Целостный метод выполнения плавательных движений направлен на совершенствование техники плавания.

Игровой и соревновательный методы широко применяются в целях повышения эмоциональности и динамичности занятий плаванием. Предвар

ительное разучивание упражнений, двигательных действий перед их использованием в игровой или соревновательной деятельности является общим обязательным правилом. Игровой соревновательный методы рекомендуется применять на начальном этапе обучения плаванию.

Для соревновательного метода характерны:

- достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей;
- умение использовать особенности своей физической и психологической подготовленности в борьбе за лидерство.

Использование данного метода направлено на воспитание морально-волевых качеств обучающихся, содействуя воспитанию воли, решительности, настойчивости в достижении цели, самообладания, этических норм поведения.

Для игрового метода характерны:

- сюжетная организация деятельности, соперничество и эмоциональность, проявляемые во время игры;
- вариативное применение полученных умений и навыков в изменяющихся условиях игры;
- комплексное воздействие на организм для повышения общей физической подготовленности и совершенствование физических качеств;
- творчество, инициатива и самостоятельность в принятии решения в игровых ситуациях;
- комплексное воспитание морально-волевых качеств, сознательности и дисциплины, чувства товарищества, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

Все перечисленные методы обучения спортивному плаванию тесно взаимосвязаны. Комплексное использование методов в процессе изучения и совершенствования техники спортивного плавания позволяет наиболее быстро и совершенно овладеть обучающимся сложными двигательными действиями в плавании.

Методы воспитания

Методы воспитательного воздействия на формирующуюся личность спортсмена - это особые способы организованной педагогической деятельности, направленные на решение конкретной воспитательной задачи по формированию определенного личностного качества.

Большинство научных подходов к классификации методов воспитания связано с разделением их воздействия на личностные сферы ребенка: на сферу сознания, поведения и эмоционально-волевою сферу.

Центральным методом воспитательного воздействия, охватывающим сознание, чувства и волю воспитанника, является *метод убеждения*.

Способы убеждающего воздействия разнообразны:

- информационно-доказательные (рассказ, объяснение, разъяснение, лекцию, инструктаж);
- самостоятельный поиск воспитанниками информации (наблюдение,

экскурсии, походы и экспедиции, библиографический поиск, поиск через СМИ);

- творческая самостоятельная работа;
- самоубеждение через обсуждение проблемы и убеждение других (доклад, дискуссию, диспут, конференцию).

Среди приемов убеждающего воздействия, продуцирующих атмосферу доброжелательности, взаимопонимания и сотрудничества, выделяют следующие: уважение, сочувствие, предостережение.

Убеждая, необходимо использовать разнообразные способы влияния на психическую сферу формирующейся личности спортсмена, например: внушение, заражение, подражание.

Для формирования социально ценного поведения спортсмена необходимо использовать *методы формирования привычного поведения*: упражнение, приучение, поручение, конфликтные ситуации, воспитывающие ситуации.

Метод приучения целесообразно использовать тогда, когда требуется за короткий срок сформировать необходимые навыки поведения. Тренер задает образец правильных действий, требует от детей соответствующего поведения, а главное, добивается регулярного повторения требуемого поведения. Необходимо учитывать, что приучение включает в себя элементы принуждения, поэтому неправомерно использовать этот метод в качестве единственного.

Применение *метода поручения* дает возможность спортсмену пережить и проявить свою ответственность перед группой, наставником, самим собой.

Метод конфликтных ситуаций заключается в использовании стихийно возникающих острых противоречий в отношениях юных спортсменов в педагогических целях.

Использование *метода воспитывающих ситуаций* не ограничивая свободу воспитанников, упражняет их в правильном поведении. Воспитывающая ситуация в спорте - это подготовленный тренером фрагмент деятельности детей с заранее заданными условиями и обстоятельствами, которые формируют определенный тип отношений. Спортсмены, включаясь в ситуацию, делают нравственный выбор, который уже запланирован педагогом.

К методам воспитания, активно побуждающим спортсмена к действию, относятся следующие стимулирующие методы:

- поощрение;
- ситуация переживания успеха;
- требование;
- принуждение и др.

Кратко охарактеризуем некоторые из перечисленных методов.

Доминирующим способом стимулирования социально ценного поведения спортсмена является *метод поощрения*. Тренеру-преподавателю необходимо уметь использовать всю гамму поощрений – от доброжелательного взгляда до материальных наград. В спортивной

деятельности в качестве приемов поощрения используют авансирование доверием, незаслуженное поощрение и др.

Каждый воспитанник, занимающийся спортом, должен переживать *ситуации успеха*. Это метод создания ситуаций эмоционально-позитивного отклика ребенка на достигнутую совместно с наставником цель.

Одним из важных способов стимулирования и коррекции поведения ребенка является *метод требования*. Различают непосредственное и опосредованное требования. Непосредственное требование бывает прямое и косвенное. Разновидности прямого требования – распоряжение, указание. К косвенным требованиям относятся намёк, совет, просьба, предупреждение.

Тренер-преподаватель выбирает вид требования в зависимости от заданной им воспитывающей ситуации. Преимущество должно быть отдано косвенным требованиям, так как они больше отвечают складывающимся отношениям сотрудничества в группе.

Метод принуждения -способ педагогического воздействия, основанного на активном проявлении воли и соответствующих мер воспитателя в отношении воспитанников, не обладающих достаточной сознательностью и игнорирующих нормы общественного поведения. Используются следующие виды принуждения: педагогическое требование, запрет, осуждение провинившегося в коллективе, наказание.

Принуждение должно опираться на убеждение и другие методы воспитания. Частое применение принуждения по отношению юному спортсмену морально подавляет ребенка, лишает его уверенности в себе.

В целом выбор метода воспитания зависит от целого ряда факторов:

- целей и задач этапа воспитательного процесса;
- возраста спортсменов, их индивидуальных способностей, уровня спортивной квалификации;
- уровня развития группы как коллектива;
- системы используемых методов и воспитательных средств;
- уровня профессионально-педагогического мастерства тренера.

Действенность метода воспитания зависит от того, насколько он затрагивает внутренний пласт личности обучающегося, так как педагогический эффект возникает только через эффект психологический, через чувство, психологическое состояние, переживание, волевое напряжение. В связи с этим важно организовать постоянный процесс персонификации воспитания на основе подбора максимально субъективных методов воспитания для каждого юного спортсмена.

Формы организации учебного занятия

По форме организации различают урочные занятия, проводимые под руководством тренера, и внеурочные (самостоятельные), выполняемые по заданию или по личной инициативе учащихся. По содержанию учебного материала занятия бывают теоретические и практические.

Теоретические занятия проходят в форме лекций и бесед. Как правило, значительную часть теоретического материала обучающиеся осваивают на практических занятиях.

Учебные занятия ставят своей целью усвоение нового материала. На учебно-тренировочных занятиях решаются задачи общей и специальной физической подготовки, изучаются и совершенствуются техника и тактика.

На *контрольных занятиях* принимают зачеты по технико-тактической и общефизической подготовке, проводят контрольные испытания для оценки качества учебно-тренировочной работы.

Соревновательные занятия проводят в форме неофициальных. Это может быть соревнования по ОФП с целью выявления готовности занимающегося к определенному этапу подготовки.

Основной формой организации занятий является урок, который состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В каждой части решаются определенные задачи.

Рекомендации по проведению учебных занятий

Организационно-методические указания.

Эффективность тренировочных занятий в плавании зависит от уровня реализации теоретических и методических принципов, отражающих закономерности построения тренировки – необходимое условие успешного обучения технике выполнения, ее освоения и дальнейшего совершенствования.

Преимущественно техническая и тактическая направленность учебных занятий.

Достижения спортсмена в основном определяются уровнем его технической подготовленности. Важнейшая (главенствующая) задача спортсмена (под руководством тренера) овладеть безупречно выполняемой техникой. В многолетней подготовке спортсмена высокой квалификации основным направлением тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники выполнения. Необходимо накапливать знания о тактических решениях и опыт их практического применения.

Постоянное совершенствование двигательных и психо-эмоциональных качеств, функциональной подготовленности.

Владение техникой выполнения и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня развития двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимо постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень спортивного мастерства.

Создание резервных функциональных возможностей каратистов для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годового цикла.

Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время тренировочных занятий должно подготовить

спортсмена к деятельности в условиях высокой напряженности, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения надежности выступлений спортсменов на состязаниях целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у спортсменов резервные функциональные возможности.

Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях.

Личностные двигательные и психические качества спортсменов нередко проявляются в особенностях техники выполнения. Это следует учитывать и использовать, определяя по индивидуальным показателям объемы нагрузок, разновидности действий на тренировках и тактики в условиях соревнований.

Ранжирование соревнований в годичном цикле.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психо-эмоциональное восстановление после соревнований.

Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности.

При построении тренировочного занятия обычно используют несколько средств воздействия на спортсмена. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы занимающихся, их взаимное влияние.

Повышение сложности тренировочных упражнений, увеличение объемов и интенсивности (напряженности) их выполнения на разных возрастных этапах подготовки

На различных возрастных этапах подготовки пловцов по мере роста спортивного мастерства, с увеличением количества соревнований повышаются требования к технической и психической подготовленности спортсменов.

Усложнение упражнений, повышение напряженности их выполнения и увеличение объемов тренировочной работы должны проходить при постоянных педагогическом и врачебном контролях за физическим и психологическим состоянием занимающихся. В постепенности нарастания сложности упражнений, увеличения объемов и напряженности их выполнения, в посильности общих нагрузок – залог роста спортивных результатов и надежности выступлений спортсменов на соревнованиях различных уровней.

Учет перечисленных принципов построения тренировок при планировании тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях позволит

более вдумчиво подбирать средства воздействия на обучаемых и ускорит повышение мастерства (квалификации) спортсменов. При проведении занятий по плаванию спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Методическое обеспечение программы

№	Название раздела	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
	Вводное занятие	групповая	Словесный, сенсорный	Спортивный инвентарь, учебные пособия	опрос
1	Физическая подготовка на суше и воде.	групповая, индивидуальная, мастер-класс	Словесный, игровой, метод регламента, соревновательный	Спортивный инвентарь, учебные пособия	опрос, тестирование, учебные игры
2	Кроль на груди.	групповая, индивидуальная, мастер-класс	Словесный, игровой, метод регламента, соревновательный	Спортивный инвентарь, учебные пособия	тестирование, учебные игры
3	Кроль на спине.	групповая, мастер-класс	Словесный, игровой, метод регламента, соревновательный	Спортивный инвентарь, учебные пособия	тестирование, учебные игры
4	Баттерфляй (дельфин).	групповая	Словесный, игровой, метод регламента, соревновательный	Спортивный инвентарь, учебные пособия	тестирование, учебные игры
5	Брасс.	групповая, индивидуальная	Словесный, игровой, метод регламента, соревновательный	Спортивный инвентарь, учебные пособия	тестирование, учебные игры
6	Контрольные испытания.	групповая, индивидуальная, мастер-класс	Словесный, игровой, метод регламента, соревновательный	Спортивный инвентарь, учебные пособия	тестирование, учебные игры
7	Плавание в полной координации.	групповая, индивидуальная, мастер-класс	Словесный, игровой, метод регламента, соревновательный	Спортивный инвентарь, учебные пособия	тестирование, учебные игры

№	Название раздела	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
8	Участие в соревнованиях	групповая	Словесный, метод регламента, соревновательный	Спортивный инвентарь, учебные пособия	контрольные игры
	Итоговое занятие	групповая, индивидуальная	Словесный, метод регламента, соревновательный	Спортивный инвентарь, учебные пособия	тестирование

2.6. Список литературы

Для педагогов:

1. Бауэр В.Г. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ / В.Г Бауэр., Е.П. Гончаров - М.: 1995. – 31 с.
2. Белов Д.Ф. Плавание. Правила соревнований / Д.Ф.Белов, Е.Г.Борисов, Г.М. Ерохин, Ф.М.Михайлов - М.: Официальное издание Всероссийской федерации плавания, 2008. - 64 с.
3. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И.А. Гуревич - Минск: «Высшая школа», 1980. - 257 с.
4. Дубровский В.И. Д79 Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., доп. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2002. - 512 с.
5. Зенов Б.Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде / Б. Д. Зенов, И.М., Кошкин, С.М. Вайцеховский - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 79 с.
6. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания (пособие для тренеров) / Л.П.Макаренко - М.: Всероссийская федерация плавания, 2000. – 135 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин - М.: «Астрель», 2002. – 863 с.
8. Петрова Л.Н. Плавание: техника обучения детей с раннего возраста / Л.Н. Петрова, В.А. Баранов – М.: ИЦ «Файр», 2008. – 116 с.
9. Протченко Т.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов - М.: Айрис-пресс, 2003. – 77 с.
10. Рубен Гузман .Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей / Гузман Рубен – Минск: ООО «Попурри», 2013. – 288 с.

Для обучающихся:

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова - М. : Физкультура и спорт, 2000. – 76 с.

2. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт / В.А. Володин. - М.: Аванта, 2001. - 624с

Интернет-ресурсы:

1. [Http://www.virtualswim.com](http://www.virtualswim.com) - техника плавания.

2. [Http://www.swimvideo.ru](http://www.swimvideo.ru) - техника плавания известных пловцов.

3. [Https:// www.proektoria.online.ПроеКТОриЯ](https://www.proektoria.online.ПроеКТОриЯ) - интерактивно-цифровая платформа, созданная для помощи учащимся школ при выборе своей будущей профессии.

4. [Https:// www.arzamas.academy.courses.Арзамас](https://www.arzamas.academy.courses.Арзамас) – культурный просветительский проект, на котором бесплатные видеолекции и материалы по литературе, истории, искусству, антропологии, философии и др.

5. [Http://www.vidod.edu.ru](http://www.vidod.edu.ru). - федеральный портал «Дополнительное образование детей».

ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Правила поведения в бассейне:

Правила поведения в бассейне



При входе в бассейн прими душ, надень купальную шапочку и шлепанцы.



В бассейн спускайся по лестнице. Прыгать в воду с бортика запрещено!



По окончании купания прими душ и выжми свои плавательные принадлежности.



Находясь в воде нельзя кричать, толкаться и баловаться.



Запрещено приносить с собой еду, конфеты и жевачки.



Бегать в бассейне запрещено!



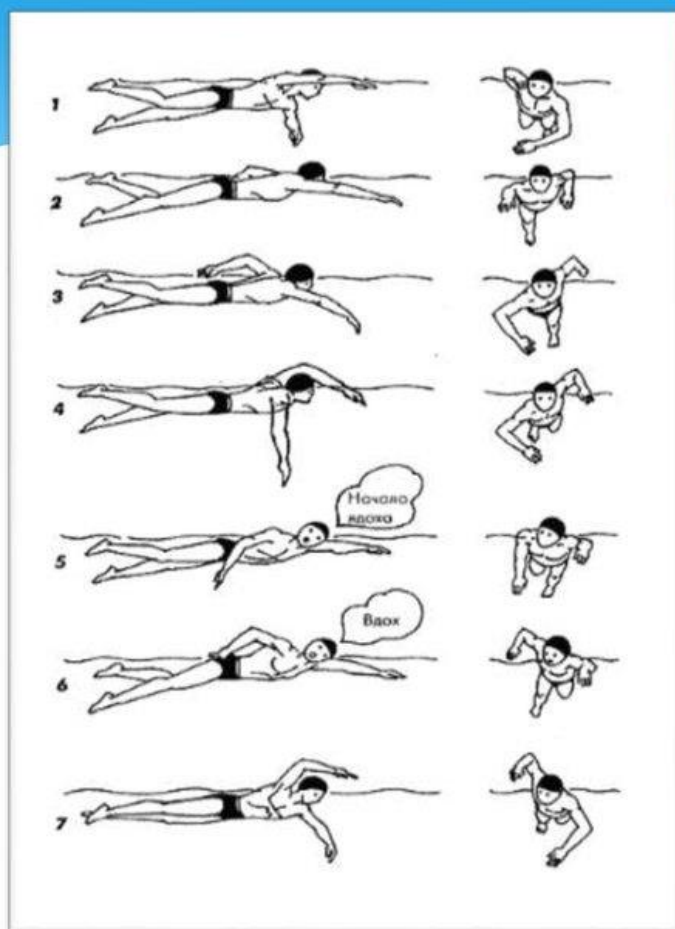
Пользуйся инвентарем только с разрешения тренера.



Посещать бассейн можно только в сопровождении взрослого.

Техника плавания способом кроль на груди:

Вольный стиль (кроль на груди)

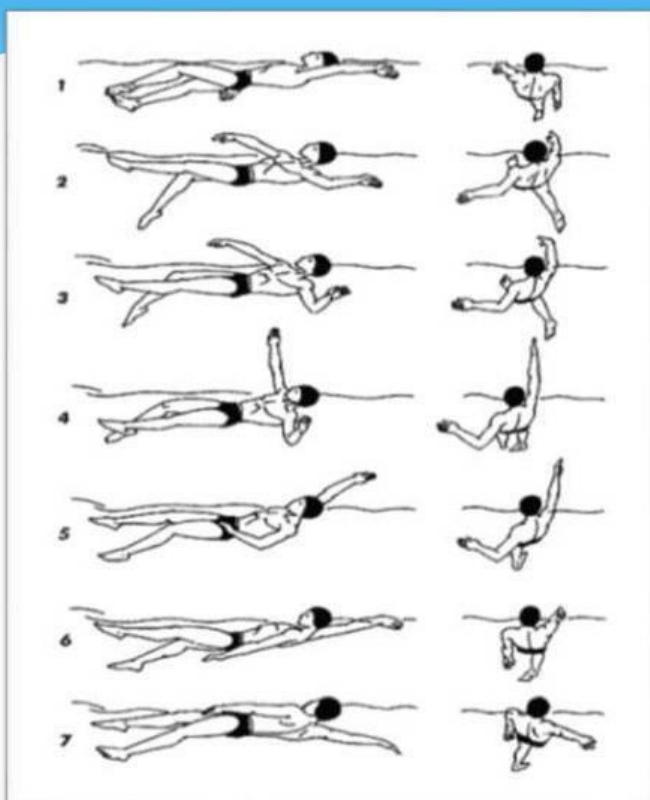


До сих пор во всех классификациях и правилах вместо кроля на груди упоминается способ вольный стиль, то есть пловец может плыть любым способом без ограничений и даже менять его по ходу дистанции. Так как способ кроль на груди является самым быстрым, то пловцы используют именно его.

Кроль на груди – стиль плавания на груди, при движении которым пловец совершает широкие гребки вдоль тела попеременно правой и левой руками, и одновременно постоянно выполняет удары ногами в вертикальной плоскости (по принципу работы ножниц). Лицо спортсмена при этом почти постоянно находится; периодически, во время одного из гребков он поворачивает голову в сторону, поднимая лицо из воды для того, чтобы сделать вдох.

Техника плавания способом кроль на спине:

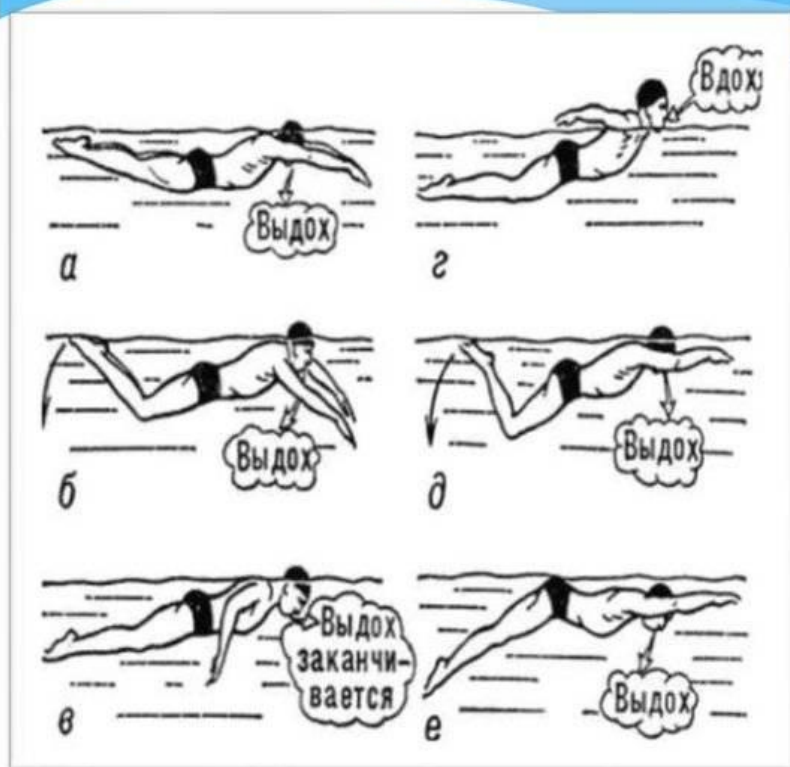
Плавание на спине (кроль на спине)



Кроль на спине похож на перевернутый кроль на груди - спортсмен также выполняет попеременные гребки руками и одновременно совершает попеременные удары ногами в вертикальной плоскости (вверх-вниз). Лицо спортсмена практически постоянно (за исключением старта и поворотов) находится над водой. Исключая момент выполнения поворота, спортсмен должен плыть все время на спине. Старт при способе плавания на спине осуществляется из воды (в заплывах вольным стилем, баттерфляем и брассом - старт осуществляется с тумбы). Кроль на спине - третий по скорости способ спортивного плавания.

Техника плавания способом баттерфляй:

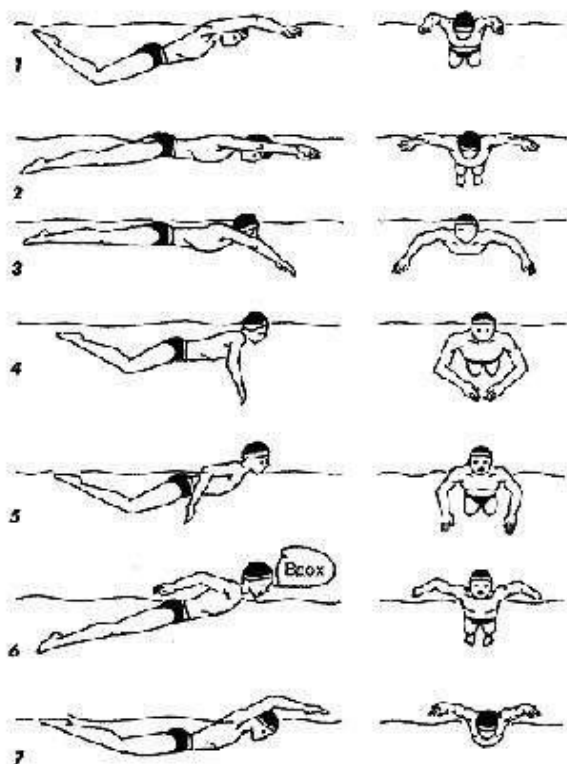
Баттерфляй (дельфин)



Баттерфляй - стиль плавания на груди, при плавании которым спортсмен выполняет одновременные и симметричные движения левой и правой частями тела. Обеими руками пловец совершает мощный широкий гребок, при выполнении которого верхняя часть корпуса приподнимается над водой, одновременно выполняя симметричные удары ногами "от таза". Способ плавания дельфин является скоростной разновидностью стиля баттерфляй. Техники плавания способом дельфин отличается движением ног: они движутся в вертикальной плоскости вверх и вниз (наподобие движений дельфиньего хвоста). В классическом баттерфляе ноги работают брассом. Дельфин считается вторым по скорости после кроля.

Техника плавания способом брасс:

Брасс



Брасс - стиль плавания на груди, в котором руки подаются одновременно симметрично вперед, а ноги совершают одновременный толчок в горизонтальной плоскости. Цикл движений при плавании брассом на груди состоит из одного симметричного и одновременного движения руками, движения ногами и одного вдоха и выдоха. Брасс - самый медленный спортивный способ плавания.

Старты и повороты:

2.5. Старты и повороты

- При плавании кролем на груди, брассом и дельфином старты выполняются с тумбочки, а при плавании на спине – из воды толчком ногами от стенки бассейна.

- На груди простой поворот – «Маятник», а на спине открытый плоский.

