

Управление народного образования администрации
города Мичуринска Тамбовской области

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»
города Мичуринска Тамбовской области

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**

«УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ»

(ознакомительный уровень)

Возраст учащихся: 7-9 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:

Волошенко Оксана Валерьевна,
методист,

Фирсов Антон Викторович,
тренер-преподаватель

г.Мичуринск, 2023

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 «УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ»
3. Сведения об авторе-составителе программы:	
3.1. Ф.И.О., должность, стаж	Волошенко Оксана Валерьевна, методист, ФИО полностью, 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 разноуровневые программы) (разработанные</p>

	<p>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 СанПиН 1.2.3685-21 «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	Ознакомительный
4.5. Тип программы	Модифицированная
4.6. Вид программы	Общеразвивающая
4.7. Форма обучения	Очная
4.8. Возраст учащихся по программе	7-9 лет
4.9. Продолжительность обучения	1 год, 184 часа

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

1.1. Пояснительная записка

Программа «УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Реализация данной программы позволит осуществить физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу с учащимися, направленную на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, поможет в выборе спортивной специализации и выполнении контрольных нормативов для зачисления на начальный этап подготовки.

По форме организации: очное обучение.

Уровень освоения программы - ознакомительный.

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. Плавание - высоко востребованный и популярный вид спорта среди подрастающего поколения. 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.

Правильное физическое воспитание ребенка немислимо без закаливания его организма. Наиболее действенным является закаливание водой. В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге. 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. Программа позволяет 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: от 7 до 9 лет.

Условия набора учащихся: для обучения по данной программе принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) в возрасте от 7 до 9 лет.

Количество учащихся в группе: 15-20 человек.

Объём и срок освоения программы.

Объём программы: 184 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: 2 раза в неделю по 2 часа

Особенности организации образовательного процесса. Группы сформированы в соответствии с возрастом учащихся (7-9 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, обучение элементарным видам плавания, привлечение детей и подростков к регулярным занятиям спортом.

Задачи:

образовательные (предметные):

- формировать общие представления о виде спорта плавании;
- 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	2	1	1	беседа, опрос
1.	Общеспортивная подготовка (ОСП)	96	6	90	
1.1	Знания по физической культуре		6		опрос
1.2	Упражнения для рук и плечевого пояса			28	тестирование
1.3	Упражнения и средства для развития быстроты			26	тестирование
1.4	Упражнения и средства для развития ловкости			14	учебные игры
1.5	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи			14	тестирование

1.6	Упражнения для развития общих физических качеств			8	тестирование
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	52	2	50	
2.1	Упражнения для освоения с водой			12	тестирование
2.2	Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей		1	8	тестирование
2.3	Упражнения на всплытие и лежание на воде			12	тестирование
2.4	Упражнения для освоения выдохов в воду		1	12	тестирование
2.5	Игры с элементами плавания			6	учебные игры
3.	Техническая подготовка	28	1	27	тестирование
4.	Участие в соревнованиях	4		4	контрольные игры
	Итоговое занятие	2		2	тестирование
	Итого:	184	10	174	

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. «Общезначительная подготовка (ОФП)»

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

На первых этапах обучения, когда новичок не может ещё проплыть определённые отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии). В целях повышения уровня физического развития занимающихся используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. Выполнение общеразвивающих упражнений направлено, главным образом, на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки. Они подбираются для разных мышечных групп (плечевой пояс, руки, туловище и ноги) и выполняются из разных и сходных положений (сидя, стоя в наклоне, лежа на спине, животе). Подбор и дозировка упражнений зависит от их сложности, возраста детей и степени освоения ими данного материала, а также от содержания основной части занятия.

Тема 1.1. «Знания по физической культуре»

Теория:

- знания правил ТБ в спортивном зале, в бассейне;
- роль и значение регулярных занятий плаванием для укрепления здоровья человека.

Практика:

- упражнения, способствующие наилучшему освоению с водой и привыканию к ней;
- передвижение по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки;
- упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания;
- выполнение общеразвивающих упражнений (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости);
- гигиенические процедуры.

Тема 1.2. «Упражнения для рук и плечевого пояса»

Теория:

базовые знания анатомии и физиологии плечевого пояса и рук человека.

Практика:

ОРУ для пальцев и кисти:

- сжимание пальцев в кулак и разжимание;
- разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах:

- движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости);
- руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх;
- в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей - пальцы внутрь, наружу, вперед, назад;
- в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья:

- сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя;
- переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад;
- то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища;
- вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками;
- пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади;
- пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед;
- прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку;
- мост.

ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса:

- свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседом, выпадами, полунаклоном;
- последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения;
- размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища;
- встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях;
- последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

Тема 1.3. «Упражнения и средства для развития быстроты»

Теория.

Скоростные способности пловца появляются в виде:

- быстроты выполнения старта;
- быстроты выполнения частей техники;
- быстроты реакции;
- быстроты выполнения цикла движений пловца.

Быстрота выполнения старта традиционно контролируется временем, прошедшим от стартового сигнала до пересечения пловцом полосы первых 10 м пути.

Быстрота выполнения движений проявляется при движении рук по воздуху и во время вкладывания их в воду при плавании кролем на груди, кролем на спине и дельфином, при подтягивании ног и движении рук вперед во время плавания брассом.

Быстрота реакции проявляется при выполнении старта под команду.

Быстрота цикла движений пловца оценивается временем его выполнения и зависит от способности спортсмена скоро чередовать напряжение и расслабление участвующих в работе мускул. Чем быстрее происходит напряжение и расслабление мускул, тем больше времени получают мускулы для отдыха и тем экономнее техника плавания.

Практика:

- на суше - упражнения с максимально быстрым выполнением отдельных частей имитационных движений, характерных для техники плавания. Быстрота реакции на стартовую команду воспитывается при помощи упражнений, выполняемых из неподвижных положений (под команду): быстро прыгнуть вверх из положения пловца на старте, быстро бросить мяч, присесть, прыгнуть в сторону и др.

- в воде - упражнения в проплывании отрезков до 25 м в максимальном темпе, плавании с быстрым выполнением отдельных частей техники: движение рук по воздуху, окончание гребка, слитное с движением рук вперед.

Тема 1.4. «Упражнения и средства для развития ловкости»

Теория.

Уровень ловкости зависит от подвижности в суставах, определяемой эластичностью мускул, сухожилий и связок. Отменная подвижность в суставах позволяет спортсмену овладеть эффективной техникой и делать вводе качественные и экономные движения.

Практика:

- на суше - основными средствами повышения специальной ловкости пловца являются упражнения с наибольшей амплитудой движений. Это круговые движения конечностями с равномерно увеличивающейся амплитудой, пружинящие движения с увеличением. Примерные упражнения гимнастики пловца: разные маховые движения с постепенным увеличением амплитуды. Упражнения для развития специальной гибкости включаются в разминку и в комплекс специальной гимнастики пловца, составленный с учетом избранного метода плавания.

- в воде - ловкость пловца развивается и поддерживается плаванием различными методами с упором на выполнении определенных частей

движений с наибольшей амплитудой. Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

Тема 1.5. «Упражнения для мышц ног, туловища и шеи»

Теория:

базовые знания анатомии и физиологии человека.

Практика:

ОРУ для мышц бедра:

- приседание на двух и на одной ноге;
- ходьба в полу-приседе;
- прыжки из полу-приседа;
- наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях;
- вставание на колени и с колен;
- сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

ОРУ для мышц таза:

- поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе;
- поднимание таза из положения лежа на спине.

ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:

- вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами;
- приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу;
- наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь;
- полу-шпагат, шпагат;
- пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

ОРУ для расслабления мышц ног:

- свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом;
- поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление;
- свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе;
- чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

ОРУ для стопы и голени:

- поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя);
- ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах;
- движения стопой на себя — от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах ног:

- сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя;
- то же, помогая себе руками;
- из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола;
- в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой ноги, находящейся сзади;

- в стойке ноги врозь, перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

ОРУ для мышц туловища:

- движения ногами в упорах сидя (сгибания – разгибания, поднимания - опускания разведения – сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине;

- поднимание ног в положении лежа на спине;

- одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе;

- одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения;

- из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток;

- из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой;

- из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упоре лежа боком;

- поднимание опускание таза в упоре лежа боком.

ОРУ для увеличения подвижности позвоночника:

- наклоны назад из стойки ноги врозь;

- прогибания с упором на руки из положения лежа па животе;

- мост;

- пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя;

- пружинящие наклоны туловища в стороны;

- повороты туловища.

Тема 1.6. «Упражнения для развития общих физических качеств»

Теория.

Значение развития общих физических качеств человека в дальнейшем формировании умений и навыков плавания. Развитие общих физических качеств пловца направлено на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания. В результате происходит всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов. Осуществляется оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур. Повышается уровень волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Практика:

Силовые упражнения:

- подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки);

- сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены);

- приседания;

- упражнения с гантелями (1 кг).

Скоростные упражнения:

- бег 10, 20,30 метров;
- прыжки в длину и высоту с места;
- прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см;
- прыжки на скакалке.

Координационные упражнения:

- челночный бег 3x10 метров;
- эстафета с передачей предмета;
- встречная эстафета.

Раздел 2. «Специальная физическая подготовка (СФП)»

Тема 2.1. «Упражнения для освоения с водой»

Теория.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием плавательных нагрузок.

Практика:

- ходьба по дну, держась за бортик бассейна;
- ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом;
- ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения;
- ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены;
- «кто выше выпрыгнет из воды?» -присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх;
- поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени;
- бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками;
- то же вперед спиной;
- стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами;
- «полоскание белья» -стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений;
- опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны - назад без выноса рук из воды.

Тема 2.2. «Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей»

Теория.

Во время выполнения упражнений в парах партнеры располагаются друг от друга на расстоянии 6 – 10 м при бросках мяча из положения стоя

или 3-4м– при бросках из положения лежа, сидя, стоя на коленях. Выполняя бросок мяча руки, спортсмен не должен сдвигаться с места. Во всех упражнениях нужно добиваться активных и ритмичных движений туловищем, следить за расслаблением мышц. Упражнения дозируются по количеству бросков (пример задания: выполнить по 20 бросков) или по времени (пример задания: выполнять броски в течение 1 мин). В обоих случаях рекомендуется периодически использовать соревновательный метод (примеры заданий: чья пара быстрее выполнит 40 бросков; чья пара сделает большее количество бросков в течение 30 с).

Практика:

- и.п. – стоя лицом к партнеру, бросок мяча прямыми руками из-за головы;

- и.п. – то же, что в предыдущем упражнении, бросок мяча двумя руками от груди;

- и.п. – стоя ноги врозь, согнувшись, лицом к партнеру, руки с мячом между ногами, бросок мяча прямыми руками, одновременно разгибая туловище;

- и.п. – стоя ноги врозь, боком к партнеру, бросок мяча одной рукой через голову;

- и.п. – стоя лицом к партнеру, прямые руки с мячом сзади, бросок мяча прямыми руками через голову вперед одновременно со сгибанием туловища;

- и.п. – стоя ноги врозь, спиной к партнеру, мяч сверху в вытянутых руках, бросок мяча между ногами назад одновременно со сгибанием туловища;

- и.п. – стоя ноги врозь, спиной друг к другу (на расстоянии не более двух-трех шагов), мяч на уровне груди в вытянутых руках, передача мяча партнеру через сторону одновременно с поворотом туловища в ту же сторону (передача «восьмеркой»).

Тема 2.3. «Упражнения на всплывание и лежание на воде»

Теория.

Психологическая подготовка юного пловца. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена. Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды и т.п. Ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости; освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении; освоение возможного изменения положения тела в воде.

Практика:

- взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды;

- то же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика;

- «поплавок» - сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени), в этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность;

- «медуза» - выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги;

- «звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны);

- «звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину(другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика;

- «звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду, затем, опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны, в том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги;

- «звездочка» в положении на спине: затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь – «звездочка» в положении на груди.

Тема 2.4. «Упражнения для освоения выдохов в воду»

Теория:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;
- ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

Практика:

- набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду;

- опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай), сделать вдох, а затем, опустив губы в воду –выдох;

- то же, опустив лицо в воду;

- то же, погрузившись в воду с головой;

- сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду;

- упражнение в парах – «насос», стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду;

- передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед);

- сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево (направо);

- передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево (направо).

Тема 2.5. «Игры с элементами плавания»

Теория:

Игры бывают - командные, некомандные, сюжетные и бессюжетные.

Командные игры- участники делятся на команды, и действия каждого играющего, его умения направлены на победу коллектива.

Не командные игры- участники не делятся на команды; каждый играющий самостоятельно решает поставленные задачи.

Сюжетные игры- основаны на определенной тематике: например, «Караси и карпы», «Рыбаки и рыбки» и т. д.

Бессюжетные игры - основаны на выполнении упражнений в соревновательной форме: «Кто первый?», «Кто дальше?», «Кто дольше?» и т. д.

Практика:

- игры для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды
«Кто выше?», «Полоскание белья», «Переправа», «Лодочки»;

- игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде «Кто быстрее спрячется под водой?», «Хоровод», «Морской бой»;

- игры с всплыванием и лежанием на воде
«Винт», «Авария», «Слушай сигнал!»;

- игры с выдохами в воду
«У кого больше пузырей?», «Ваньки-встаньки», «Фонтанчики»;

- игры со скольжением и плаванием
«Кто дальше проскользит?», «Стрела», «Торпеды»;

- игры с прыжками в воду
«Не отставай!», «Эстафета», «Прыжки в круг».

Раздел 3. «Техническая подготовка»

Тема 3.1. «Техническая подготовка»

Теория.

Техническую подготовку рекомендуется начинать, как правило, с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Техническая подготовка должна быть неразрывно связана с вариативностью техники плавания. Юные пловцы должны обладать арсеналом плавательных движений, поэтому техническая подготовка должна представлять собой непрекращающийся процесс решения все новых двигательных задач в вариативных условиях.

Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений (что

умеет спортсмен), с другой — эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения спортсменом техникой движений (качество движений, освоенных спортсменом).

В плавании выделяют общую и специальную техническую подготовленность.

В основе общей технической подготовленности пловца лежат координационные способности, развиваемые в процессе работы по овладению широким спектром разнообразных двигательных действий, используемых в тренировке (сложные в координационном отношении общеразвивающие упражнения, спортивные игры, элементы синхронного плавания, водное поло и др.). Поэтому для общей технической подготовки большое значение имеют критерии объема и разносторонности применяемых двигательных действий.

Специальная техническая подготовленность пловца определяется уровнем овладения техникой соревновательных действий и упражнений по ее совершенствованию.

Практика:

- улучшение техники спортивных способов плавания;
- увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка;
- уменьшение сопротивления воды телу пловца;
- улучшение согласования движений рук, ног и дыхания;
- выработка глубочайшего и ритмичного дыхания.

Раздел 4. «Участие в соревнованиях»

Тема 4.1. «Участие в соревнованиях»

Теория:

- первые 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 по общей физической подготовке:

- октябрь – Дебют
- декабрь – Новогодние каникулы
- февраль – День Защитника Отечества
- май – сдача контрольных нормативов
- июнь – спартакиада в спортивном лагере по разным видам спорта

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 общие 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 базовых 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 сформированы 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 сформированы 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 01.09.2023г. по 20.07.2023г.

Количество учебных недель – 46

Количество учебных дней – 92

Календарный учебный график представлен в таблицах 1–5(приложение

1)

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы – муниципальное.

Помещение, в котором будут проходить занятия - плавательный бассейн–25 кв. м.

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

Теоретические материалы:

Физическая культура и спорт:

- понятие «физическая культура», ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ, ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

- влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

Краткий обзор истории и развития плавания:

- историю развития плавания в мире и в России;
- достижения спортсменов России на мировой арене;
- права и обязанности спортсмена.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена:

- соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в бассейне;

- использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

- общие сведения о строении организма человека;
- двигательный аппарат – костная и мышечная система;
- виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые;

- строение и функции мышц;

- изменения в строении функции мышц под влиянием нагрузок.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка:

- поведение спортсмена;
- спортивная честь;
- культура и интересы юного спортсмена;
- тактическая подготовка в развитии интеллекта и мышления;
- психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания;
- спортивные ритуалы.

Правила соревнований:

- правила проведения соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по плаванию.

Методическое обеспечение

Темы для проведения бесед с учащимися:

- тема «Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности» (техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены);

- тема «Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде» (обучение быстро раздеваться и одеваться, правильно мыться под душем, насухо вытираться,

сушить волосы феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна, оказывать первую помощь при травмах и утоплении);

- тема «Основы техники плавания» (понятие о спортивной технике; характеристика техники плавания «кроль», «кроль» на спине; характеристика и техника выполнения плавания способом «брасс», «дельфин»);

- тема «Значение плавания» (беседа об оздоровительном и прикладном значении плавания, формирование представления о водных видах спорта, обсуждение просмотра соревнований по водным видам спорта по телеканалу «СПОРТ»).

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды:

- «Кто выше?». Игроки стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие – поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера;

- «Полоскание белья». Игроки стоят в воде лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье;

- «Переправа». Игроки располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками – «чтобы противник не услышал»;

- «Лодочка». Игроки стоят в шеренге лицом к берегу – это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях – их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три – вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала».

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз:

- «Кто быстрее спрячется под водой?». Игроки становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают – так, чтобы голова скрылась под водой;

- «Хоровод». Игроки становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении;

- «Морской бой». Игроки делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

Игры с всплыванием и лежанием на воде:

- «Винт». Игроки по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде;

- «Авария». По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды – это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться на воде как можно дольше на воде (до 3-5 мин) – «пока не подоспелет помощь»;

- «Слушай сигнал!». Игроки соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежащие на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Игры с выдохами в воду:

- «У кого с больше пузырей?». По команде ведущего игроки погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду;

- «Ваньки - встаньки». Игроки, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держаться за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение;

- «Фонтанчики». Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой – «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5,10,20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Игры со скольжением и плаванием:

- «Кто дальше проскользнет». Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине;

- «Стрела». Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользнет дальше всех;

- «Торпеды». Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем – сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние.

Игры с прыжками в воду:

- «Не отставай!». Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они прыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к

бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение;

- «Эстафета». Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде;

- «Прыжки в круг». Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна. Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

Дидактические материалы (приложение 2)

Правила поведения в бассейне

Техника плавания способом баттерфляй

Техника плавания способом брасс

Техника плавания способом кроль на спине

Техника плавания способом кроль на груди

Кадровое обеспечение

Для реализации данной программы допускаются педагоги, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

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 полугодия или учебного года (при переводе на следующий год).

Формой промежуточной аттестации обучающихся являются итоговое занятие, сдача нормативов.

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

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	+	+	

«+» - это 5 баллов (выполнено)

«-» - это 0 баллов (не выполнено)

Таблица подсчета баллов для оценки общей физической и специальной физической подготовки

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

**Комплекс
контрольных упражнений по тестированию уровня
общей и специальной физической подготовленности
(ОФП и СФП)**

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 встает 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 в переменном темпе (10-15 м ускоренно, с 35-45 м свободно). Проплавание разными способами в спокойном темпе дистанций до 400 м.

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

Проплавание коротких отрезков: отдельным 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 (на дальность, 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 «УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ» (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. Вводе 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. Предварительное разучивание упражнений, двигательных действий перед их использованием в игровой или соревновательной деятельности является общим обязательным правилом. Игровой и 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;

- само-убеждение 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 годовичного 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
1	Вводное занятие	Урок (ознакомительное занятие)	Словесный, сенсорный	Спортивный инвентарь, учебные пособия, компьютер	беседа, опрос
2	Общефизическая подготовка	Урок (практическое занятие)	Словесный, игровой, метод регламента	Спортивный инвентарь, учебные пособия, компьютер	опрос, тестирование, учебные игры
3	Специальная физическая подготовка	Урок (практическое занятие)	Словесный, игровой, метод регламента, соревновательный	Спортивный инвентарь, учебные пособия, компьютер	тестирование, учебные игры
4	Техническая подготовка	Урок (практическое занятие)	Словесный, сенсорный, метод регламента,	Спортивный инвентарь, учебные пособия, компьютер	тестирование
5	Участие в соревнованиях	Соревнование	Словесный, метод регламента, соревновательный	Спортивный инвентарь, учебные пособия, компьютер	контрольные игры
6	Прием контрольных нормативов и тестов	Урок (практическое занятие)	Словесный, метод регламента, соревновательный	Спортивный инвентарь, учебные пособия, компьютер	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 «Фаир»., 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.virtual-swin.com](http://www.virtual-swin.com) - техника плавания.
2. [Http://www.swim-video.ru](http://www.swim-video.ru) - техника плавания известных пловцов.
3. [Https://proektoria.online/ПроеКТОриЯ](https://proektoria.online/ПроеКТОриЯ) - интерактивно-цифровая платформа, созданная для помощи учащимся школ при выборе своей будущей профессии.

4. <https://arzamas.academy/courses/Арзамас> – культурный просветительский проект, на котором бесплатные видео-лекции и материалы по литературе, истории, искусству, антропологии, философии и др.

5. <http://www.vidod.edu.ru>. - федеральный портал «Дополнительное образование детей».

Приложение 1
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта
«УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ»

Календарный учебный график

СОГ №1

Таблица 1

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	05	08.15-09.45	беседа	2	Вводное занятие. Беседа по охране труда	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	опрос, беседа
Раздел 1					96	Общая физическая подготовка (ОФП):		
2	09	07	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Знания по физической культуре. Правила поведения в спортивном зале, бассейне	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	опрос
3	09	12	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Значение регулярных занятий плаванием. Упражнения на освоение с водой.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	опрос
4	09	14	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Передвижение по дну. Упражнения на дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	опрос
5	09	19	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для пальцев и кисти.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
6	09	21	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для пальцев и кисти.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
7	09	26	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для пальцев и кисти.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
8	09	28	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для увеличения подвижности в суставах.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
9	10	3	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для увеличения подвижности в суставах.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
10	10	5	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для увеличения подвижности в суставах.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование

				кое занятие		Быстрота реакции.	г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	
27	11	28	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота реакции.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
28	11	30	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота цикла движений пловца.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
29	12	05	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота цикла движений пловца.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
30	12	07	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота цикла движений пловца.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
31	12	12	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота цикла движений пловца.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
32	12	14	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости. Амплитуда движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
33	12	19	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости. Амплитуда движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
34	12	21	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости. Амплитуда движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
35	12	2	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости. Круговые движения конечностями.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
36	12	28	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости. Круговые движения конечностями.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
37	01	09	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости. Пружинящие движения.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
38	01	11	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости. Пружинящие движения.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
39	01	13	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для мышц бедра.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
40	01	18	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
41	01	23	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для расслабления мышц ног.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у.	тестирование

				занятие			Липецкое шоссе, д.26А	
42	01	25	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для стопы и голени.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
43	01	30	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для увеличения подвижности в суставах ног.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
44	02	01	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для мышц туловища.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
45	02	06	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для увеличения подвижности позвоночника.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
46	02	08	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для развития общих физических качеств. Силовые упражнения.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
47	02	13	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для развития общих физических качеств. Скоростные упражнения.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
48	02	15	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для развития общих физических качеств. Координационные упражнения.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
49	02	20	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для развития общих физических качеств. Координационные упражнения.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
Раздел 2					52	Специальная физическая подготовка (СФП):		
50	02	22	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Ходьба по дну, держась за бортик бассейна.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
51	02	27	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Ходьба по дну в парах.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
52	03	01	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Ходьба по дну без помощи рук.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
53	03	06	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Ходьба по дну, наклонившись вперед.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
54	03	13	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Выпрыгивание из воды.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
55	03	15	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Бег в воде.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
56	03	20	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Шлепки по воде.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование

				занятие				
57	03	22	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей (из-за головы, от груди).	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
58	03	27	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей (согнувшись, разгибая туловище)	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
59	03	29	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей (через голову, со сгибанием туловища)	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
60	04	03	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей (между ногами, «восьмеркой»)	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
61	04	05	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Поплавок»	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
62	04	10	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Медуза»	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
63	04	12	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Звёздочка»	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
64	04	17	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Звёздочка» в положении на груди.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
65	04	19	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Звёздочка» в положении на спине.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
66	04	24	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Звёздочка» с переворотом.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
67	04	26	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. Погружение в воду с головой.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
68	05	03	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. Задержка дыхания в воде.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
69	05	08	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. «Насос»	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
70	05	10	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. Передвижение по дну.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
71	05	15	08.15-09.45	Беседа, практическое	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. Повороты головы под водой.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у.	тестирование

				занятие			Липецкое шоссе, д.26А	
72	05	17	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. Подъем-погружение лица в воду.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
73	05	22	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Игры с элементами плавания. Игры для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды. Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
74	05	24	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Игры с элементами плавания. Игры с всплыванием и лежанием на воде. Игры с выдохами в воду.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
75	05	29	08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Игры с элементами плавания. Игры со скольжением и плаванием. Игры с прыжками в воду.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
Раздел 3					28	Техническая подготовка:		
76	В течение учебного года		08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Общая техническая подготовка.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
77			08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Общая техническая подготовка.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
78			08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Специальная техническая подготовка.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
79			08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Специальная техническая подготовка.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
80			08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Улучшение техники спортивных способов плавания.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
81			08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Улучшение техники спортивных способов плавания.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
82			08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
83			08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
84			08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Уменьшение сопротивления воды телу пловца.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
85			08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Уменьшение сопротивления воды телу пловца.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование

			занятие				
86		08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
87		08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
88		08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Выработка глубочайшего и ритмичного дыхания.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
89		08.15-09.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Выработка глубочайшего и ритмичного дыхания.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
Раздел 4				4	Участие в соревнованиях:		
90	В течение года	По положению	Соревнование	2	Система, виды и программа соревнований. Правила проведения соревнований. Участие в соревнованиях.	По положению	контрольные игры
91		По положению	Соревнование	2	Система, виды и программа соревнований. Правила проведения соревнований. Участие в соревнованиях.	По положению	контрольные игры
92	В конце года	08.15-09.45	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:				184			

СОГ №2

Таблица 2

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	02	16.00-17.30	беседа	2	Вводное занятие. Беседа по охране труда	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	опрос, беседа
Раздел 1					96	Общая физическая подготовка (ОФП):		
2	09	07	14.45-16.15	Беседа, практическое занятие	2	Знания по физической культуре. Правила поведения в спортивном зале, бассейне	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	опрос
3	09	09	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Значение регулярных занятий плаванием. Упражнения на освоение с водой.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	опрос
4	09	14	14.45-16.15	Беседа, практическое занятие	2	Передвижение по дну. Упражнения на дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	опрос
5	09	16	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для пальцев и кисти.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
6	09	21	14.45-16.15	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для пальцев и кисти.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
7	09	23	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для пальцев и кисти.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
8	09	28	14.45-16.15	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для увеличения подвижности в суставах.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
9	09	30	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для увеличения подвижности в суставах.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
10	10	05	14.45-16.15	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для увеличения подвижности в суставах.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
11	10	07	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
12	10	12	14.45-16.15	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
13	10	14	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование

				кое занятие		Быстрота цикла движений пловца.	г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	
30	12	14	14.45-16.15	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота цикла движений пловца.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
31	12	16	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота цикла движений пловца.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
32	12	21	14.45-16.15	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости. Амплитуда движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
33	12	23	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости. Амплитуда движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
34	12	28	14.45-16.15	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости. Амплитуда движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
35	12	30	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости. Круговые движения конечностями.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
36	01	04	14.45-16.15	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости. Круговые движения конечностями.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
37	01	06	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости. Пружинящие движения.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
38	01	11	14.45-16.15	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости. Пружинящие движения.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
39	01	13	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для мышц бедра.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
40	01	18	14.45-16.15	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для мышц таза. ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
41	01	20	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для расслабления мышц ног.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
42	01	25	14.45-16.15	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для стопы и голени.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
43	01	27	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для увеличения подвижности в суставах ног.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
44	02	01	14.45-16.15	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ»	тестирование

				кое занятие		мышц туловища.	г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	
45	02	03	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для увеличения подвижности позвоночника.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
46	02	08	14.45-16.15	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для развития общих физических качеств.Силовые упражнения.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
47	02	10	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для развития общих физических качеств.Скоростные упражнения.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
48	02	15	14.45-16.15	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для развития общих физических качеств.Координационные упражнения.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
49	02	17	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для развития общих физических качеств.Координационные упражнения.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
Раздел 2					52	Специальная физическая подготовка (СФП):		
50	02	22	14.45-16.15	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Ходьба по дну, держась за бортик бассейна.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
51	02	24	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Ходьба по дну в парах.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
52	03	01	14.45-16.15	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Ходьба по дну без помощи рук.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
53	03	03	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой.Ходьба по дну, наклонившись вперед.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
54	03	10	14.45-16.15	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Выпрыгивание из воды.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
55	03	15	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Бег в воде.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
56	03	22	14.45-16.15	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Шлепки по воде.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
57	03	24	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей (из-за головы, от груди).	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
58	03	29	14.45-16.15	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей (согнувшись, разгибая туловище)	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование

59	03	31	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей (через голову, со сгибанием туловища)	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
60	04	05	14.45-16.15	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей (между ногами, «восьмеркой»)	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
61	04	07	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Поплавок»	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
62	04	12	14.45-16.15	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Медуза»	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
63	04	14	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Звёздочка»	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
64	04	19	14.45-16.15	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Звёздочка» в положении на груди.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
65	04	21	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Звёздочка» в положении на спине.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
66	04	26	14.45-16.15	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Звёздочка» с переворотом.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
67	04	28	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. Погружение в воду с головой.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
68	05	03	14.45-16.15	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. Задержка дыхания в воде.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
69		05	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. «Насос»	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
70		10	14.45-16.15	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. Передвижение по дну.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
71		12	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. Повороты головы под водой.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
72		17	14.45-16.15	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. Подъем-погружение лица в воду.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
73		19	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Игры с элементами плавания. Игры для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды. Игры с погружением в воду	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры

						с головой и открыванием глаз в воде.		
74		24	14.45-16.15	Беседа, практическое занятие	2	Игры с элементами плавания. Игры с всплыванием и лежанием на воде. Игры с выдохами в воду.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
75		26	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Игры с элементами плавания. Игры со скольжением и плаванием. Игры с прыжками в воду.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
Раздел 3					28	Техническая подготовка:		
76	В течение учебного года		14.45-16.15	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Общая техническая подготовка.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
77			16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Общая техническая подготовка.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
78			14.45-16.15	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Специальная техническая подготовка.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
79			16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Специальная техническая подготовка.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
80			14.45-16.15	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Улучшение техники спортивных способов плавания.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
81			16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Улучшение техники спортивных способов плавания.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
82			14.45-16.15	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
83			16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
84			14.45-16.15	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Уменьшение сопротивления воды телу пловца.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
85			16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Уменьшение сопротивления воды телу пловца.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
86			14.45-16.15	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
87			16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
88			14.45-16.15	Беседа, практическое	2	Техническая подготовка. Выработка глубочайшего и	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ»	тестирование

			кое занятие		ритмичного дыхания.	г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	
89		16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Выработка глубочайшего и ритмичного дыхания.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
Раздел 4				4	Участие в соревнованиях:		
90	В течение года	По положению	Соревнование	2	Система, виды и программа соревнований. Правила проведения соревнований. Участие в соревнованиях.	По положению	контрольные игры
91		По положению	Соревнование	2	Система, виды и программа соревнований. Правила проведения соревнований. Участие в соревнованиях.	По положению	контрольные игры
92	В конце года	14.45-16.15	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:				184			

СОГ №3

Таблица 3

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	02	18.15-19.45	беседа	2	Вводное занятие. Беседа по охране труда	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	опрос, беседа
Раздел 1					96	Общая физическая подготовка (ОФП):		
2	09	05	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Знания по физической культуре. Правила поведения в спортивном зале, бассейне	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	опрос
3	09	09	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Значение регулярных занятий плаванием. Упражнения на освоение с водой.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	опрос
4	09	12	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Передвижение по дну. Упражнения на дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	опрос
5	09	16	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для пальцев и кисти.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
6	09	19	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для пальцев и кисти.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
7	09	23	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для пальцев и кисти.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
8	09	26	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для увеличения подвижности в суставах.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
9	09	30	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для увеличения подвижности в суставах.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
10	10	03	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для увеличения подвижности в суставах.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
11	10	07	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
12	10	10	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
13	10	14	18.15-19.45	Беседа, практическое	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для сгибателей и разгибателей	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование

				занятие		предплечья.		
14	10	17	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
15	10	21	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
16	10	24	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
17	10	28	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
18	10	31	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
19	11	04	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота выполнения старта.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
20	11	07	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота выполнения старта.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
21	11	11	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота выполнения старта.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
22	11	14	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота выполнения движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
23	11	18	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота выполнения движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
24	11	22	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота выполнения движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
25	11	25	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота реакции.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
26	11	28	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота реакции.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
27	12	02	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота реакции.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
28	12	05	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота цикла движений пловца.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование

29	12	09	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота цикла движений пловца.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
30	12	12	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота цикла движений пловца.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
31	12	16	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота цикла движений пловца.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
32	12	19	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости. Амплитуда движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
33	12	23	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости. Амплитуда движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
34	12	26	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости. Амплитуда движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
35	12	30	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости. Круговые движения конечностями.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
36	01	02	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости. Круговые движения конечностями.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
37	01	06	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости. Пружинящие движения.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
38	01	09	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости. Пружинящие движения.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
39	01	13	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для мышц бедра.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
40	01	16	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
41	01	20	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для расслабления мышц ног.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
42	01	23	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для стопы и голени.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
43	01	27	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для увеличения подвижности в суставах ног.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
44	01	30	15.15-	Беседа,	2	Упражнения для мышц ног,	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА	тестиров

			16.45	практическое занятие		туловища и шеи. ОРУ для мышц туловища.	ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	ание
45	02	03	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для увеличения подвижности позвоночника.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
46	02	06	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для развития общих физических качеств.Силовые упражнения.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
47	02	10	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для развития общих физических качеств.Скоростные упражнения.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
48	02	13	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для развития общих физических качеств.Координационные упражнения.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
49	02	17	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для развития общих физических качеств.Координационные упражнения.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
Раздел 2					52	Специальная физическая подготовка (СФП):		
50	02	20	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Ходьба по дну, держась за бортик бассейна.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
51	02	24	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Ходьба по дну в парах.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
52	02	27	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Ходьба по дну без помощи рук.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
53	03	03	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой.Ходьба по дну, наклонившись вперед.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
54	03	06	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Выпрыгивание из воды.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
55	03	10	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Бег в воде.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
56	03	13	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Шлепки по воде.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
57	03	17	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей (из-за головы, от груди).	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
58	03	20	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей (согнувшись, разгибая туловище)	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование

59	03	24	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей (через голову, со сгибанием туловища)	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
60	03	27	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей (между ногами, «восьмеркой»)	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
61	03	31	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Поплавок»	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
62	04	03	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Медуза»	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
63	04	07	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Звёздочка»	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
64	04	10	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Звёздочка» в положении на груди.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
65	04	14	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Звёздочка» в положении на спине.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
66	04	17	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Звёздочка» с переворотом.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
67	04	24	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. Погружение в воду с головой.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
68	04	24	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. Задержка дыхания в воде.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
69	04	28	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. «Насос»	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
70	05	05	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. Передвижение по дну.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
71	05	08	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. Повороты головы под водой.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
72	05	12	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. Подъем-погружение лица в воду.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
73	05	15	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Игры с элементами плавания. Игры для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды. Игры с погружением в воду	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры

						с головой и открыванием глаз в воде.		
74	05	19	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Игры с элементами плавания. Игры с всплыванием и лежанием на воде. Игры с выдохами в воду.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
75	05	22	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Игры с элементами плавания. Игры со скольжением и плаванием. Игры с прыжками в воду.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
Раздел 3					28	Техническая подготовка:		
76	В течение учебного года		15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Общая техническая подготовка.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
77			18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Общая техническая подготовка.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
78			15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Специальная техническая подготовка.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
79			18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Специальная техническая подготовка.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
80			15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Улучшение техники спортивных способов плавания.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
81			18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Улучшение техники спортивных способов плавания.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
82			15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
83			18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
84			15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Уменьшение сопротивления воды телу пловца.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
85			18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Уменьшение сопротивления воды телу пловца.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
86			15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
87			18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
88			15.15-16.45	Беседа, практическое	2	Техническая подготовка. Выработка глубочайшего и	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ»	тестирование

			кое занятие		ритмичного дыхания.	г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	
89		18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Выработка глубочайшего и ритмичного дыхания.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
Раздел 4				4	Участие в соревнованиях:		
90	В течение года	По положению	Соревнование	2	Система, виды и программа соревнований. Правила проведения соревнований. Участие в соревнованиях.	По положению	контрольные игры
91		По положению	Соревнование	2	Система, виды и программа соревнований. Правила проведения соревнований. Участие в соревнованиях.	По положению	контрольные игры
92	В конце года	15.15-16.45	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:				184			

СОГ №4

Таблица 4

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	02	18.15-19.45	беседа	2	Вводное занятие. Беседа по охране труда	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	опрос, беседа
Раздел 1					96	Общая физическая подготовка (ОФП):		
2	09	05	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Знания по физической культуре. Правила поведения в спортивном зале, бассейне	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	опрос
3	09	09	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Значение регулярных занятий плаванием. Упражнения на освоение с водой.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	опрос
4	09	12	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Передвижение по дну. Упражнения на дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	опрос
5	09	16	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для пальцев и кисти.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
6	09	19	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для пальцев и кисти.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
7	09	23	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для пальцев и кисти.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
8	09	26	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для увеличения подвижности в суставах.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
9	09	30	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для увеличения подвижности в суставах.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
10	10	03	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для увеличения подвижности в суставах.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
11	10	07	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
12	10	10	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
13	10	14	18.15-19.45	Беседа, практическое	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для сгибателей и разгибателей	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование

				занятие		предплечья.		
14	10	17	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
15	10	21	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
16	10	24	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
17	10	28	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
18	10	31	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
19	11	04	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота выполнения старта.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
20	11	07	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота выполнения старта.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
21	11	11	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота выполнения старта.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
22	11	14	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота выполнения движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
23	11	18	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота выполнения движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
24	11	22	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота выполнения движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
25	11	25	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота реакции.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
26	11	28	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота реакции.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
27	12	02	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота реакции.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
28	12	05	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота цикла движений пловца.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование

29	12	09	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота цикла движений пловца.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
30	12	12	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота цикла движений пловца.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
31	12	16	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота цикла движений пловца.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
32	12	19	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости. Амплитуда движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
33	12	23	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости. Амплитуда движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
34	12	26	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости. Амплитуда движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
35	12	30	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости. Круговые движения конечностями.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
36	01	02	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости. Круговые движения конечностями.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
37	01	06	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости. Пружинящие движения.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
38	01	09	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости. Пружинящие движения.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
39	01	13	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для мышц бедра.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
40	01	16	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
41	01	20	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для расслабления мышц ног.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
42	01	23	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для стопы и голени.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
43	01	27	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для увеличения подвижности в суставах ног.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
44	01	30	15.15-	Беседа,	2	Упражнения для мышц ног,	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА	тестиров

			16.45	практическое занятие		туловища и шеи. ОРУ для мышц туловища.	ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	ание
45	02	03	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для увеличения подвижности позвоночника.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
46	02	06	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для развития общих физических качеств.Силовые упражнения.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
47	02	10	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для развития общих физических качеств.Скоростные упражнения.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
48	02	13	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для развития общих физических качеств.Координационные упражнения.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
49	02	17	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для развития общих физических качеств.Координационные упражнения.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
Раздел 2					52	Специальная физическая подготовка (СФП):		
50	02	20	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Ходьба по дну, держась за бортик бассейна.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
51	02	24	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Ходьба по дну в парах.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
52	02	27	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Ходьба по дну без помощи рук.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
53	03	03	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой.Ходьба по дну, наклонившись вперед.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
54	03	06	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Выпрыгивание из воды.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
55	03	10	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Бег в воде.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
56	03	13	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Шлепки по воде.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
57	03	17	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей (из-за головы, от груди).	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
58	03	20	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей (согнувшись, разгибая туловище)	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование

59	03	24	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей (через голову, со сгибанием туловища)	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
60	03	27	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей (между ногами, «восьмеркой»)	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
61	03	31	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Поплавок»	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
62	04	03	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Медуза»	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
63	04	07	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Звёздочка»	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
64	04	10	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Звёздочка» в положении на груди.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
65	04	14	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Звёздочка» в положении на спине.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
66	04	17	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Звёздочка» с переворотом.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
67	04	24	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. Погружение в воду с головой.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
68	04	24	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. Задержка дыхания в воде.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
69	04	28	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. «Насос»	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
70	05	05	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. Передвижение по дну.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
71	05	08	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. Повороты головы под водой.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
72	05	12	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. Подъем-погружение лица в воду.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
73	05	15	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Игры с элементами плавания. Игры для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды. Игры с погружением в воду	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры

						с головой и открыванием глаз в воде.		
74	05	19	15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Игры с элементами плавания. Игры с всплыванием и лежанием на воде. Игры с выдохами в воду.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
75	05	22	18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Игры с элементами плавания. Игры со скольжением и плаванием. Игры с прыжками в воду.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
Раздел 3					28	Техническая подготовка:		
76	В течение учебного года		15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Общая техническая подготовка.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
77			18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Общая техническая подготовка.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
78			15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Специальная техническая подготовка.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
79			18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Специальная техническая подготовка.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
80			15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Улучшение техники спортивных способов плавания.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
81			18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Улучшение техники спортивных способов плавания.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
82			15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
83			18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
84			15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Уменьшение сопротивления воды телу пловца.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
85			18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Уменьшение сопротивления воды телу пловца.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
86			15.15-16.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
87			18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
88			15.15-16.45	Беседа, практическое	2	Техническая подготовка. Выработка глубочайшего и	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ»	тестирование

			кое занятие		ритмичного дыхания.	г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	
89		18.15-19.45	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Выработка глубочайшего и ритмичного дыхания.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
Раздел 4				4	Участие в соревнованиях:		
90	В течение года	По положению	Соревнование	2	Система, виды и программа соревнований. Правила проведения соревнований. Участие в соревнованиях.	По положению	контрольные игры
91		По положению	Соревнование	2	Система, виды и программа соревнований. Правила проведения соревнований. Участие в соревнованиях.	По положению	контрольные игры
92	В конце года	15.15-16.45	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:				184			

СОГ №5

Таблица 5

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	01	16.00-17.30	беседа	2	Вводное занятие. Беседа по охране труда	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	опрос, беседа
Раздел 1					96	Общая физическая подготовка (ОФП):		
2	09	06	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Знания по физической культуре. Правила поведения в спортивном зале, бассейне	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	опрос
3	09	08	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Значение регулярных занятий плаванием. Упражнения на освоение с водой.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	опрос
4	09	13	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Передвижение по дну. Упражнения на дыхание.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	опрос
5	09	15	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для пальцев и кисти.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
6	09	20	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для пальцев и кисти.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
7	09	22	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для пальцев и кисти.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
8	09	27	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для увеличения подвижности в суставах.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
9	09	29	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для увеличения подвижности в суставах.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
10	10	04	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для увеличения подвижности в суставах.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
11	10	06	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
12	10	11	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
13	10	13	16.00-17.30	Беседа, практическое	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для сгибателей и разгибателей	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у.	тестирование

				занятие		предплечья.	Липецкое шоссе, д.26А	
14	10	18	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
15	10	20	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
16	10	25	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
17	10	27	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
18	11	01	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
19	11	03	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота выполнения старта.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
20	11	08	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота выполнения старта.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
21	11	10	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота выполнения старта.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
22	11	15	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота выполнения движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
23	11	17	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота выполнения движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
24	11	22	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота выполнения движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
25	11	24	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота реакции.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
26	11	29	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота реакции.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
27	12	01	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота реакции.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
28	12	06	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота цикла движений пловца.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование

29	12	08	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота цикла движений пловца.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
30	12	13	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота цикла движений пловца.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
31	12	15	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота цикла движений пловца.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
32	12	20	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости. Амплитуда движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
33	12	22	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости. Амплитуда движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
34	12	27	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости. Амплитуда движений.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
35	12	29	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости. Круговые движения конечностями.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
36	01	03	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости. Круговые движения конечностями.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
37	01	05	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости. Пружинящие движения.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
38	01	10	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения и средства для развития ловкости. Пружинящие движения.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
39	01	12	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для мышц бедра.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
40	01	17	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для мышц таза. ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
41	01	19	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для расслабления мышц ног.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
42	01	24	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для стопы и голени.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
43	01	26	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для увеличения подвижности в суставах ног.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
44	01	31	16.00-	Беседа,	2	Упражнения для мышц ног,	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА	тестиров

			17.30	практическое занятие		туловища и шеи. ОРУ для мышц туловища.	ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	ание
45	02	02	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для увеличения подвижности позвоночника.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
46	02	07	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для развития общих физических качеств.Силовые упражнения.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
47	02	09	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для развития общих физических качеств.Скоростные упражнения.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
48	02	14	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для развития общих физических качеств.Координационные упражнения.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
49	02	16	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для развития общих физических качеств.Координационные упражнения.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
Раздел 2					52	Специальная физическая подготовка (СФП):		
50	02	21	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Ходьба по дну, держась за бортик бассейна.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
51	02	23	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Ходьба по дну в парах.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
52	02	28	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Ходьба по дну без помощи рук.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
53	03	02	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой.Ходьба по дну, наклонившись вперед.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
54	03	07	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Выпрыгивание из воды.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
55	03	09	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Бег в воде.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
56	03	14	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения с водой. Шлепки по воде.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
57	03	16	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей (из-за головы, от груди).	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
58	03	21	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей (согнувшись, разгибая туловище)	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование

59	03	23	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей (через голову, со сгибанием туловища)	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
60	03	28	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей (между ногами, «восьмеркой»)	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
61	03	30	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Поплавок»	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
62	04	04	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Медуза»	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
63	04	06	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Звёздочка»	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
64	04	11	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Звёздочка» в положении на груди.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
65	04	13	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Звёздочка» в положении на спине.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
66	04	18	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде. «Звёздочка» с переворотом.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
67	04	20	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. Погружение в воду с головой.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
68	04	25	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. Задержка дыхания в воде.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
69	04	27	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. «Насос»	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
70	05	02	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. Передвижение по дну.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
71	05	04	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. Повороты головы под водой.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
72	05	11	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Упражнения для освоения выдохов в воду. Подъем-погружение лица в воду.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
73	05	16	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Игры с элементами плавания. Игры для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды. Игры с погружением в воду	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры

						с головой и открыванием глаз в воде.		
74	05	18	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Игры с элементами плавания. Игры с всплыванием и лежанием на воде. Игры с выдохами в воду.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
75	05	23	16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Игры с элементами плавания. Игры со скольжением и плаванием. Игры с прыжками в воду.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	учебные игры
Раздел 3					28	Техническая подготовка:		
76	В течение учебного года		16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Общая техническая подготовка.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
77			16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Общая техническая подготовка.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
78			16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Специальная техническая подготовка.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
79			16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Специальная техническая подготовка.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
80			16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Улучшение техники спортивных способов плавания.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
81			16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Улучшение техники спортивных способов плавания.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
82			16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
83			16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
84			16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Уменьшение сопротивления воды телу пловца.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
85			16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Уменьшение сопротивления воды телу пловца.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
86			16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
87			16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
88			16.00-	Беседа,	2	Техническая подготовка.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ»	тестирование

		17.30	практическое занятие		Выработка глубочайшего и ритмичного дыхания.	г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	ание
89		16.00-17.30	Беседа, практическое занятие	2	Техническая подготовка. Выработка глубочайшего и ритмичного дыхания.	МАУ «ЦЗИС» ПБ «НА ВОЛНЕ» г. Мичуринск, у. Липецкое шоссе, д.26А	тестирование
Раздел 4				4	Участие в соревнованиях:		
90	В течение года	По положению	Соревнование	2	Система, виды и программа соревнований. Правила проведения соревнований. Участие в соревнованиях.	По положению	контрольные игры
91		По положению	Соревнование	2	Система, виды и программа соревнований. Правила проведения соревнований. Участие в соревнованиях.	По положению	контрольные игры
92	В конце года	16.00-17.30	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:				184			

Приложение 2
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта
«УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ»

ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В БАССЕЙНЕ



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



Когда ты купаешься, рядом должны быть взрослые



Не бегай возле бассейна



Не стой близко к краю бортика



В бассейн спускайся только по лестнице



не балуйся в воде, не дерись, не устраивай шумную возню



Не мешай другим посетителям бассейна

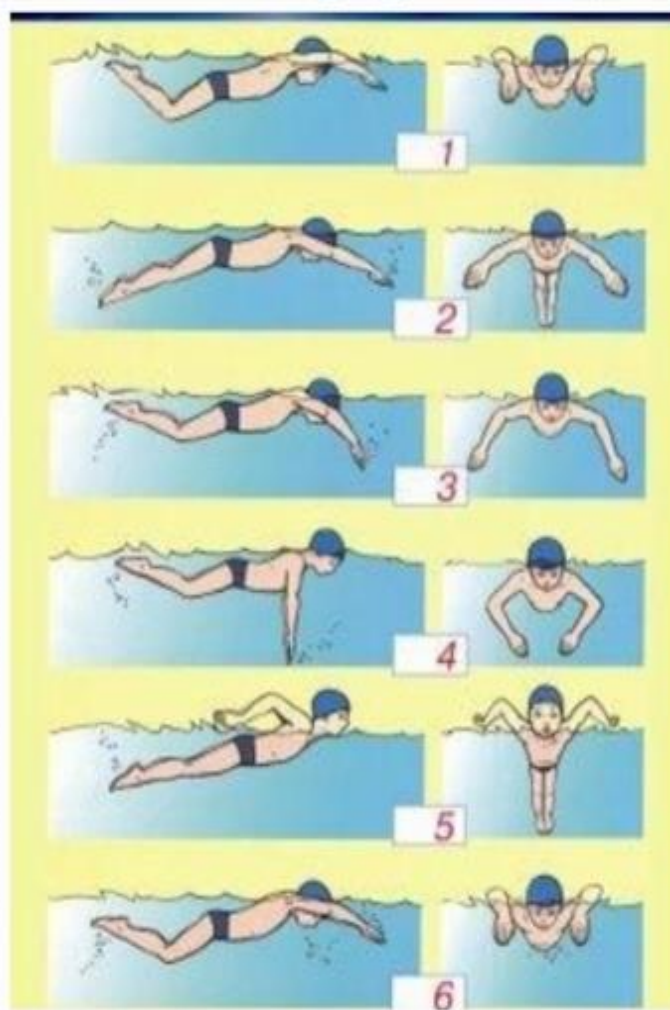


Не жуй жевательную резинку во время плавания



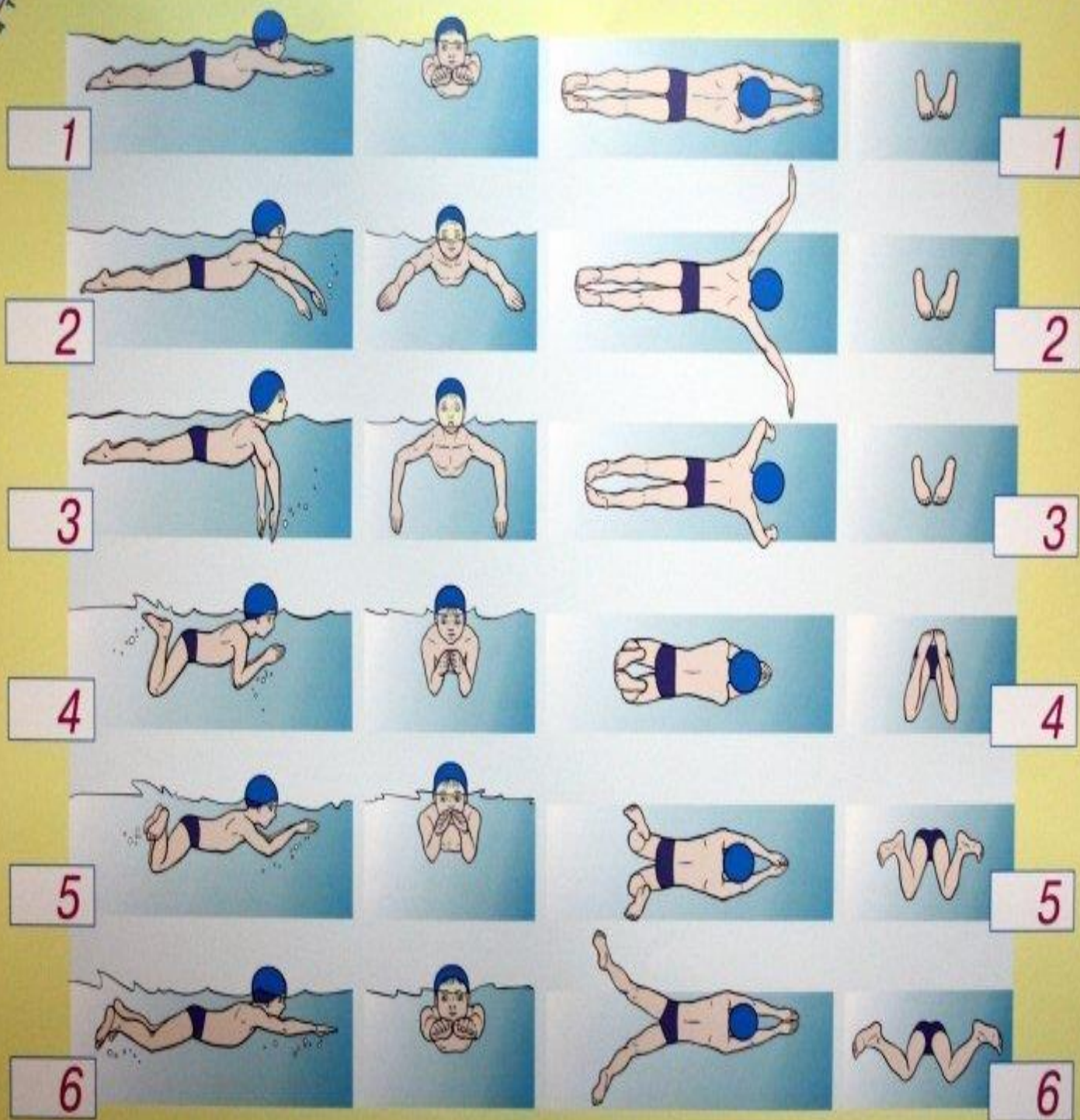
По окончании занятий в бассейне прими душ

Методика обучения технике плавания способом баттерфляй (дельфин)





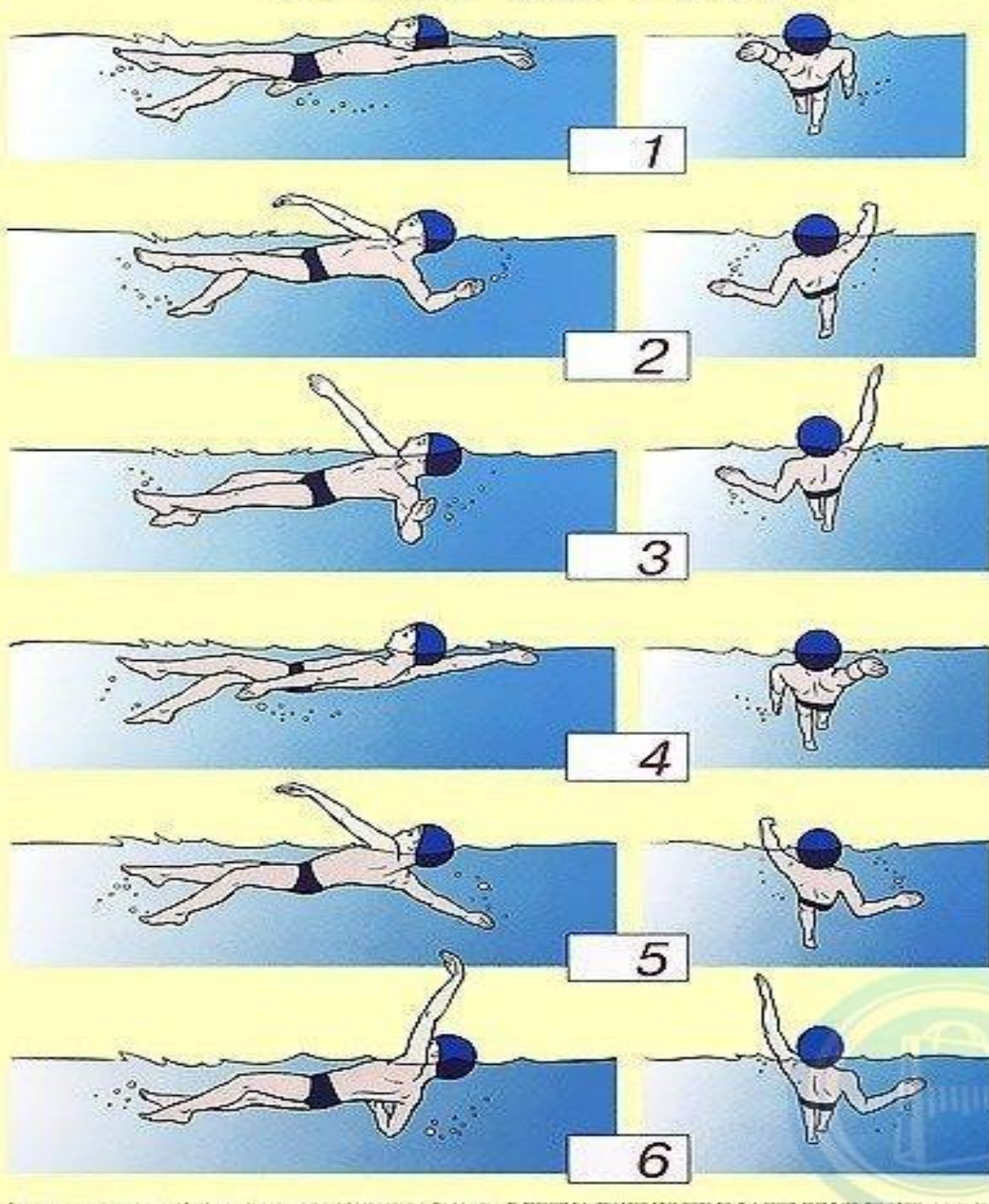
ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ БРАСС



Важно помнить: скорость и выносливость зависят от правильной техники плавания. Особое внимание следует уделять работе ног. Движения должны быть ритмичными и согласованными.



ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА СПИНЕ



Министерство образования и науки Республики Беларусь. Белорусский государственный институт физической культуры. Минск. 2010 г.



ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА ГРУДИ

