

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА ИМ. Б.Н.
СКОКОВА»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 01
от «30» января 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

«Плавание» (углубленный уровень)

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 12 - 18 лет

Срок реализации программы: 3 года

Разработчики: Зингеровская О.Н., заместитель
директора по СМР
Чернышова Д.В., старший тренер-
преподаватель

АСТРАХАНЬ, 2023 г.

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Нормативно-правовое обеспечение программы.....	4
Актуальность программы.....	4
Адресат программы.....	5
Формы и режим реализации программы.....	6
Ожидаемые результаты.....	6
Формы контроля и подведения итогов.....	6
Контрольно-оценочные материалы.....	7
Общая физическая подготовка.....	7
Специальная физическая подготовленность на суше.....	7
Техническая (плавательная) подготовленность.....	7
Теоретическая подготовка.....	8
Тестовые задания.....	8
Учебный план и содержание программы.....	13
Содержание учебного материала первого года.....	14
Содержание программы 2 года обучения.....	17
Содержание программы 3 года обучения.....	19
Организационно-педагогические условия реализации программы.....	21
Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание учебной программы.....	22
Методические материалы.....	22
Алгоритм учебного занятия.....	22
Учебно-информационное обеспечение.....	24
Приложение: Календарный план-график.....	26

Пояснительная записка

Содержание данной программы дополнительного образования по плаванию соответствует физкультурно-спортивной направленности, соответствует углубленному уровню.

Программа предназначена для реализации в системе дополнительного образования детей в образовательных и иных организациях, реализующих дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта.

Плавание – это олимпийский водный вид спорта, который заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время.

Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связано с трудовой деятельностью отдельных профессий. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

Повсеместные находки археологов говорят о том, что плавать люди научили давно. Скорее обучение плаванию было инициировано поиском пищи и военным делом. В 1515 году в Венеции прошли первые соревнования пловцов. В 1869 в Англии была открыта первая любительская школа по плаванию («Ассоциация любителей спортивного плавания Англии»). Чуть позже подобные школы появились в Швеции, Германии, Венгрии, Франции, Нидерландах, США, Новой Зеландии, России, Италии и Австрии. В конце 19 века наблюдается всплеск популярности водных видов спорта, предпосылкой для этого стало появление искусственных бассейнов. С 1896 года и до сегодняшнего дня плавание входит в программу Олимпийских игр. В 1899 был проведен крупный чемпионат среди стран Европы, который получил название «первенство Европы». В 1908 году Международной федерацией плавания (ФИНА) были разработаны и зафиксированы основные дистанции для проведения соревнований, а также порядок проведения заплывов.

Данный вид спорта широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение её размеров, увеличение жизненной ёмкости лёгких. Ценность и перспективность данной программы – формирование ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье, здоровый образ жизни, физическое совершенство и самореализацию личности обучающихся. Занятие плаванием гармонически развивает такие качества как сила, ловкость, выносливость. Нельзя недооценивать ценность оздоровительного воздействия на детский организм.

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 628-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность программы

Во всестороннем развитии личности человека немалую роль играют физическая активность и здоровый образ жизни, особенно это актуально для жителей мегаполисов, где на здоровье пагубно влияют плохая экология, стрессы и малая подвижность.

Актуальность поиска новых путей и форм укрепления здоровья детей дошкольного возраста объясняется рядом причин: экологически неблагоприятным образом жизни, повышенным потоком информации и высокой степенью утомляемости. Именно в первые семь лет у детей закладываются основы здоровья, формируется большее количество жизненно важных двигательных навыков и умений, создаются решающие предпосылки для всестороннего гармоничного развития личности. Дошкольники постоянно ощущают потребность в движении, объем которого обуславливается закономерностями роста детского организма, активным взаимодействием его с окружающей средой, а занятия плаванием помогут им в значительной мере компенсировать «двигательный дефицит».

В настоящее время плавание — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

Умение плавать обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Углубленный уровень программы предполагает углубленное изучение сведений в области избранного вида спорта, освоение более сложных узкоспециализированных умений и двигательных навыков, основанных на технических элементах избранного вида спорта, формирующих раннее профессиональное самоопределение, а также обеспечивающих возможность участия в соревновательной деятельности различного уровня.

Цель программы Осуществление массового обучения плаванию, оздоровление, закаливание и физического развитие детей, на этой основе искать одарённых к спортивному плаванию детей.

Задачи программы:

Обучающие:

- Разносторонняя физическая подготовка на суше
- Устранение недостатков в уровне физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств, освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- Совершенствование техники всех способов плавания, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- Формирование интереса к многолетней спортивной подготовке, начало психологической и тактической подготовки;
- Подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группе;
- Овладение теоретическими знаниями по плаванию, основами режима дня спортсмена
- Укрепление здоровья детей
- Формирование у детей интереса к занятиям спортом
- Выявление одаренных детей для дальнейших занятий плаванием

Развивающие:

- Развитие спортивных качеств обучающихся
- Развитие мышечной массы и закаливание организма обучающихся

Воспитывающие:

- Воспитание чувства долга, ответственности, организованности
- Выработка таких личных качеств как гибкость, ловкость, пластичность, благоприятно влияющих на формирование красивой фигуры и правильной осанки
- Формирование интереса к занятиям спортом
- Выявление спортивно - одарённых детей для дальнейшего занятия плаванием в учебно-тренировочных группах

Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте от 12 до 18 лет.

В группы зачисляются мальчики и девочки, имеющие навыки плавания всеми спортивными способами и не имеющие медицинских показаний к данному виду спорта.

На углубленном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Формы и режим реализации программы

Формы организации деятельности обучающихся:

групповая, индивидуально-групповая, фронтальная (по подгруппам).

Типы занятий:

Тренировочный, комбинированный, теоретический, практический, контрольный, соревновательный, игровой.

Ожидаемые результаты

По прохождению Программы за 3 года обучения дети должны научиться хорошо:

- Плавать всеми способами спортивного плавания
- Развивать навыки спортивного плавания до уровня призовых мест на соревнованиях и личных первенств
- Уметь организовать со сверстниками водные игры и гарантировать их безопасность.

Формы контроля и подведения итогов

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы является зачет.

Результаты подведения итогов оформляются протоколами.

Успешным считается результат участия в первенстве СШВС, Астраханской области по плаванию (без дисквалификации) и улучшенный личный результат ОФП.

По результатам успешного освоения программы обучающимся выдается диплом установленного образца.

Если обучающийся не достиг запланированного результата по объективным причинам, он может повторить прохождение программы (при условии наличия свободного места в данной группе).

Формы аттестации

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися общеразвивающей программы по плаванию. В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта физкультурно-спортивной деятельности. Контроль или проверка результатов обучения являются обязательными компонентами процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции. Базовый уровень, предусматривает начальную и итоговую аттестацию результатов обучения занимающихся. В начале года проводится входное тестирование. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей физической подготовке согласно нормативов комплекса ГТО. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования

программы и методов обучения. - высокий уровень – успешное освоение учащимся более 70% содержания образовательной программы; - средний уровень – успешное освоение учащимися от 50% до 70% содержания образовательной программы; - низкий уровень – успешное освоение учащимися менее 50% содержания образовательной программы.

Контрольно-оценочные материалы

Общая физическая подготовка

Для определения общефизической подготовленности обучающихся, используются нормативы Всероссийского комплекса ГТО (Готов к труду и обороне) <https://www.gto.ru/norms> в соответствии с возрастной группой.

Углубленный уровень предусматривает начальную и итоговую аттестацию результатов обучения обучающихся. Два раза в год (январь - ноябрь) в группах углубленного уровня проводятся тесты по общефизической подготовке.

В начале года проводится входное тестирование.

Промежуточная аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей физической подготовке согласно нормативов Всероссийского комплекса ГТО.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы.

В конце изучения программы проводится итоговая аттестация.

Специальная физическая подготовленность на суше

- Подвижность в плечевых суставах («выкрут»).
- Подвижность позвоночного столба (наклон вперед).
- Подвижность в голеностопном суставе.
- Сила тяги на суше при имитации гребка руками дельфином.

Техническая (плавательная) подготовленность

- Обтекаемость (длина скольжения).
- Оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе).
- Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.
- Техника плавания всеми способами: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации.

Теоретическая подготовка

Пример работы с тестовыми заданиями.

Вопрос: Какой из способов плавания не является спортивным?

Предлагаемые варианты ответов:

- 1) баттерфляй;
- 2) брасс;
- 3) на боку;
- 4) на спине.

Согласно инструкции к выполнению заданий, предлагается выбрать один ответ из 4 предложенных.

Поэтому выбираем ответ «3) на боку», делая соответствующую отметку в зависимости от формы выполнения задания (на компьютере, письменно).

Варианты работы:

- отметить галочкой или другим знаком в пустом поле напротив «3) на боку»,
- выделить данный ответ;
- удалить (вычеркнуть) остальные.

Тестовые задания

1. Плавание как физическое действие – это

- 1) способность держаться на воде и передвигаться в заданном направлении
- 2) плавучесть
- 3) вид спорта
- 4) способность держаться на воде

2. Спортивное, оздоровительное, прикладное, игровое, синхронное плавание – это

- 1) способы плавания
- 2) принципы плавания
- 3) виды плавания
- 4) методы плавания

3. Чем характеризуется спортивное плавание?

- 1) красивой техникой
- 2) временем преодоления дистанции определенным способом
- 3) игрой в воде
- 4) правильным дыханием

4. Какова длина стандартных ванн спортивного бассейна?

- 1) 25м
- 2) 50м
- 3) 25м и 50м
- 4) 100м

5. Какой способ плавания не является спортивным?

- 1) плавание на боку
- 2) кроль на спине
- 3) кроль на груди
- 4) брасс

6. Что подразумевает прикладное плавание?

- 1) использование двигательного умения или навыка в жизнедеятельности
- 2) совершенствование в спорте
- 3) прикладывание усилий
- 4) занятия спортом

7. Что означает способ вольный стиль?

- 1) преодоление дистанции кролем на груди
- 2) преодоление дистанции одним любым способом
- 3) преодоление дистанции любым способом, включая их смену неограниченное число раз по ходу дистанции
- 4) преодоление дистанции любым способом, способ можно поменять один раз

8. Какой способ плавания является самым быстрым?

- 1) вольный стиль
- 2) кроль на груди
- 3) кроль на спине
- 4) баттерфляй

9. Почему при плавании вольным стилем спортсмены используют в большинстве своем кроль на груди?

- 1) потому что это самый удобный способ плавания
- 2) потому что это самый быстрый способ плавания
- 3) потому что по правилам соревнований надо плыть именно им
- 4) потому что по правилам нельзя переворачиваться на спину

10. Поставьте способы спортивного плавания в зависимости от скорости способа, начиная с самого быстрого.

- 1) баттерфляй, кроль на груди, брасс, кроль на спине
- 2) кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй
- 3) кроль на груди, брасс, кроль на спине, баттерфляй
- 4) кроль на груди, баттерфляй, кроль на спине, брасс

11. Способ дельфин – это разновидность способа....

- 1) баттерфляй
- 2) брасс
- 3) кроля
- 4) вольного стиля

12. От какого способа произошел способ баттерфляй?

- 1) вольный стиль
- 2) брасс
- 3) кроль на груди
- 4) кроль на спине

13. Какая дистанция в спортивном плавании считается самой длинной, исключая соревнования на открытой воде?

- 1) 100м
- 2) 1000м
- 3) 1500м
- 4) 3000м

14. Каким способом плавают самые длинные дистанции в спортивном плавании?

- 1) кролем на груди
- 2) кролем на спине
- 3) брассом
- 4) баттерфляем

15. Какой способ спортивного плавания считается самым медленным?

- 1) кроль на спине
- 2) брасс
- 3) баттерфляй
- 4) кроль на груди

16. Какой способ плавания наиболее сложен в обучении?

- 1) кроль на груди
- 2) кроль на спине
- 3) брасс
- 4) баттерфляй

17. Какая дистанция считается самой короткой в спортивном плавании?

- 1) 25м
- 2) 50м
- 3) 100м
- 4) 200м

18. Сколько пловцов принимает участие в эстафете спортивного плавания?

- 1) 2
- 2) 4
- 3) 5
- 4) 6

19. Что означает комбинированная эстафета?

1) каждый пловец команды поочередно плывет одним из четырех способов в определенной последовательности

2) каждый пловец команды поочередно плывет одним из четырех способов в любой последовательности

3) каждый пловец команды плывет одним из своих любимых способов

4) все плывут одним способом

20. С какого способа начинается комбинированная эстафета?

- 1) кроль на спине
- 2) кроль на груди
- 3) брасс
- 4) баттерфляй

21. Каким способом заканчивается комбинированная эстафета?

- 1) брассом
- 2) баттерфляем
- 3) кролем на груди
- 4) кролем на спине

22. В какой последовательности чередуются способы плавания в комбинированной эстафете?

- 1) в любой
- 2) кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди
- 3) кроль на спине, баттерфляй, брасс, кроль на груди
- 4) баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди

23. Поясните зависимость состава команды в эстафетном плавании по половому признаку?

- 1) в комбинированных эстафетах участвуют только мужчины
- 2) в комбинированных эстафетах участвуют только женщины
- 3) комбинированная эстафета – смешанный вид программ, где в одной эстафете плывут и мужчины, и женщины
- 4) комбинированные эстафеты проводятся отдельно – мужская комбинированная эстафета, женская комбинированная эстафета

24. Что означает комплексное плавание?

- 1) преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности
- 2) преодоление неравных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности
- 3) преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в любой последовательности (по усмотрению спортсмена)
- 4) комплекс упражнений в бассейне

25. На сколько отрезков делится дистанция в комплексном плавании?

- 1) на 2
- 2) на 3
- 3) на 6
- 4) на 4

26. С какого способа начинается комплексное плавание?

- 1) кроль на груди
- 2) кроль на спине
- 3) брасс
- 4) баттерфляй

27. Каким способом заканчивается комплексное плавание?

- 1) кроль на груди
- 2) кроль на спине
- 3) брасс
- 4) баттерфляй

28. В какой последовательности чередуются способы при комплексном плавании?

- 1) кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди
- 2) баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди
- 3) кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине
- 4) баттерфляй, кроль на груди, брасс, кроль на спине

При выполнении тестового контроля с учетом времени, считаются набранные баллы, независимо от того, на сколько вопросов успел ответить тестируемый.

Срок обучения и режим реализации программы:

Срок обучения – 3 года:

Группы формируются с разницей в возрасте не более 2-х лет.

Количество детей в группе – 10 – 15 человек.

Количество учебных недель - 42 н/год

Недельная учебная нагрузка:

год	тренировок в неделю	продолжительность 1 занятия (академических часов)	недельная нагрузка (час)	кол-во часов в год
1 год	3	2	6	252
2 год	3	2	6	252
3 год	3	2	6	252

Учебный план и содержание программы.**Учебный план**

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		1 год	2 год	3 год	
1.	Теоретические знания	8	8	8	Вопросы
2.	Общезначительная подготовка	92	92	92	Контрольные испытания
3.	Специальная физическая подготовка	92	92	92	Контрольные испытания
4.	Техническая подготовка	22	22	22	Контрольные испытания
5.	Тактическая подготовка	20	20	20	Контрольные испытания
6.	Интегральная (игровая) подготовка	16	16	16	Игры, соревнования
7.	Итоговые занятия	2	2	2	Контрольные испытания
	ИТОГО	252	252	252	

Содержание учебного материала первого года

Теоретическая подготовка

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия). Теоретический материал изучается во время бесед, просмотра учебных кинофильмов и других наглядных пособий.

Практическая подготовка

Общефизическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты:

Теория: Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений. Правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Теория: Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 80 -100 см), в высоту с разбега (30-40 см).

3. Упражнения для развития ловкости:

Теория: Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

4. Упражнения для развития гибкости:

Теория: Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

Практика: Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов

(вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы.

5. Упражнения для развития силы.

Теория: Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

Практика: Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

Специальная физическая подготовка

1. Укрепление мышц плечевого пояса:

Теория: Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания.

2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног:

Теория: Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.

3. Упражнения на растяжку:

Теория: Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полушпагат.

4. Упражнения на координацию движения:

Теория: Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

Техническая подготовка

Общая плавательная подготовка

Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.). Передвижение с изменением направлений ("змейка", "хоровод" и т. д.). Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряжённо и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.

Погружение в воду на задержанном вдохе и открывании глаз под водой.

Дыхательные упражнения из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и "взрывного" выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воде).

Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от бортика. Скольжение с вращением. Скольжение на боку. Скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. "Кроль" на груди и "кроль" на спине: движение ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

"Брасс": движения ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с движением; общее согласование движений.

"Баттерфляй": движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Простые открытые повороты при плавании различными способами.

Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине. Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: "Невод", "Байдарки", "Кануэ", "Лягушата", "Поезд в тоннеле", "Буксиры", "Попади торпедой в цель", "Винт", "Дельфины", "Кто дальше проскользит!", "Кто лучше!", "Прыжки в обруч" и т. д.

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортик; из положения, стоя, согнувшись с бортика; со стартовой тумбочки; метрового трамплина; прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Совершенствование техники плавания способом "кроль" на груди, на спине, "брасс", "баттерфляй". Плавание с помощью одними руками, плавание с помощью одной руки, другая вытянута вперёд, или прижата к туловищу (только для "кроля" на груди и на спине). Плавание с помощью движений одними ногами, с различными положениями рук. Плавание с полной координацией движений, совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.

Проплывание разными способами с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций.

Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами дистанций 25,50 м.

Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками, одними ногами)

Тактическая подготовка

1. Финиш.

2. Выполнение поворотов.

Интегральная подготовка, мед. обследование.

1. Основы интегральной подготовки, медицинское обследование.

Контрольные и переводные нормативы.

Теория: Контрольное тестирование по виду спорта.

Практика: Контрольное занятие в форме зачета.

Содержание программы 2 года обучения.

I. Физическая подготовка и здоровье

1. Вводное занятие:

Теория: Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Гигиена физических упражнений. Влияние физических упражнений на организм человека.

2. ТБ на занятиях:

Теория: ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в спортивном зале, бассейне. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.

II. Общеразвивающие физические занятия

1. Упражнения для развития быстроты:

Теория: Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений. Правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Теория: Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 80 -100 см), в высоту с разбега (30-40 см).

3. Упражнения для развития ловкости:

Теория: Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с

продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

4. Упражнения для развития гибкости:

Теория: Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

Практика: Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы.

5. Упражнения для развития силы.

Теория: Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

Практика: Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

III. Специальная физическая подготовка

1. Укрепление мышц плечевого пояса:

Теория: Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания.

2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног:

Теория: Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.

3. Упражнения на растяжку:

Теория: Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полушпагат.

4. Упражнения на координацию движения:

Теория: Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

IV. Техническая подготовка

1. Основы техники плавания кролем на груди:

2. Основы техники плавания кролем на спине;

3. Основы техники плавания баттерфляем

4. Основы техники плавания брассом

5. Старты, повороты

V. Тактическая подготовка

1. Финиш

2. Выполнение поворотов

VI. Интегральная подготовка, мед. обследование.

1. Основы интегральной подготовки, медицинское обследование

VII. Контрольные и переводные нормативы.

1. Контрольные занятия

2. Показательное занятие

Содержание программы 3 года обучения.

I. Физическая подготовка и здоровье

1. Вводное занятие:

Теория: Формы физической культуры. Физическая культура и спорт в РФ. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Понятие о гигиене и санитарии. Правильный режим дня для спортсмена.

1. ТБ на занятиях.

Теория: ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в спортивном зале. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим.

Правила закаливания.

II. Общеразвивающие физические занятия

1. Упражнения для развития быстроты:

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. : Непрерывный бег в течение 3-5 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 20 м. Бег на скорость, бег с ускорением. Эстафетный бег, бег на 30м и на 60м. Бег с ускорением на 30-60 м с хода, бег на месте в максимальном темпе, эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников, отжимание в упоре.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Практика: Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на

одной ногой (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед.

Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 120 см), в высоту с разбега (40-45 см). Прыжки снизу вверх.

3. Упражнения для развития ловкости:

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

4. Упражнения для развития гибкости:

Практика: Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног.

5. Упражнения для развития силы.

Практика: Отжимание в упоре, прыжки снизу вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

III. Специальная физическая подготовка

1. Укрепление мышц плечевого пояса:

Практика: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания,

2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног:

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания. Приседания.

3. Упражнения на растяжку:

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полушпагат.

4. Упражнения на координацию движения:

Практика: Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

- Основы техники плавания кролем на груди:
- Основы техники плавания кролем на спине;
- Основы техники плавания баттерфляем
- Основы техники плавания брассом
- Старты, повороты

V. Тактическая подготовка

1. Финиш
2. Выполнение поворотов

VI. Интегральная подготовка, мед.обследование.

1. Основы интегральной подготовки, медицинское обследование

VII. Контрольные и переводные нормативы.

1. Контрольные занятия
2. Показательное занятие

Организационно-педагогические условия реализации программы

Формы проведения занятий:

учебно-тренировочное занятие, вводное занятие, беседа, соревнование, спарринг, итоговое занятие.

Методы обучения.

1. Теоретические занятия проводятся в формах лекции, рассказов с выделением главного материала, записываются основные тезисы и правила. Регулярные инструктажи по технике безопасности на воде обеспечивают наиболее быстрое запоминание основных «нельзя» и глубокое понимание опасности халатного отношения к тренировкам на воде.

2. Практические занятия проводятся в бассейне по расписанию тренировок по плаванию. Используются такие средства как пенопластовые досточки, ласты, водные надувные круги, мячи, секундомер, шесты и т. д.

3. Закрепление учебного материала производится с помощью проверочных работ заплывов определенным методом, как на время, так и без времени. Выполнение заданий по стартам, погружению, перемене методов в прикладном плавании.

4. Оценивание уровня подготовки осуществляется при помощи контрольных заплывов на время. Сравнение предыдущих результатов личного времени на 25 м., 50 м. Хорошо просматривается уровень подготовки детей при участии в соответствующих соревнованиях. Занимаемые места четко показывают повышающийся уровень подготовки.

Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание учебной программы:

1. Спортивный зал
2. Бассейн (дорожка не менее 12м, глубина не менее 1,5м)
3. Надувной круг 2шт.
4. Мячи надувные 10шт.
5. Тонущие палочки 15шт.
6. Тонущие обручи 15шт.

7. Разделительная дорожка 3 шт
8. Плавательные доски 10шт.
9. Нудлы 10шт.
10. Гимнастические палки 8шт.
11. Обручи 8шт.
12. Нарукавники 20шт.

Методические материалы

Алгоритм учебного занятия

Подготовительная часть

Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и педагогом.

Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия.

Для содержания первой части характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно - необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению техники данного вида спорта. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Учебно-информационное обеспечение

I. Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 628-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

II. Использованная литература

1. /С.М.Вайцеховский– Москва, ФиС, 2006. –216с.
2. Ганчар И.Л. Плавание. Теория и методика преподавание. [Текст] / И.Л. Ганчар– Минск, «Четыре четверти», 2008. –145с
3. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. [Текст] Каунсилмен Д.Е.
4. Спортивное плавание[Текст] / Д.Е. Каунсилмен – Москва, ФиС, 2012. – 354с
5. Кашкин А.А. Программа обучения и совершенствования детского плавания [Текст] / А.А. Кашкин, О.И. Попов и др. – СПб, РГУСКИТ, 2006, 289с.
6. Козлов А.В. Плавание доступно всем [Текст] / А.В. Козлов – СПб. Лениздат, 2016. –216с.
7. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. Пособие для тренеров [Текст] / Л.П. Макаренко – Москва 2000. –245с
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. [Текст] / Л.П.Матвеев – Москва,2011. –543с.
9. Нечунаев И.П. ПЛАВАНИЕ. Книга –тренер [Текст] / И.П. Нечунаев Москва: Эксмо, 2012 г. – 249с
10. Попова И.А. Образовательная программа педагога дополнительного образования[Текст] / И.А. Попова - Новокузнецк, 2000.
11. Тэлбот Д. Как плыть быстрее. [Текст] / Д. Тэлбот – Москва, ФиС, 2008. – 324с

III. Интернет-ссылки

1. <https://russwimming.ru/> - сайт федерации плавания России.
2. www.swimming.ru - ведущий сайт о спортивном плавании в России. Новости, протоколы соревнований, статьи.
3. www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания.

Приложение: Календарный план-график

№	Дата/ неделя	Тема	Количество часов	форма занятия	форма контроля
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	1.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	1.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2.30	тренировочная	тестирование

№	Дата/ неделя	Тема	Количество часов	форма занятия	форма контроля
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди. Старт с тумбочки, повороты.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди	1.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди. . Старт с тумбочки, повороты.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди. Старт с тумбочки, повороты.	2.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	1.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая	2.30	тренировочная	тестирование

№	Дата/ неделя	Тема	Количество часов	форма занятия	форма контроля
		силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на спине.			
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	2.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	1.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	2.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	2.30	тренировочная	тестирование

№	Дата/ неделя	Тема	Количество часов	форма занятия	форма контроля
		спине. Старт из воды, повороты.			
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	1.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на спине. Старт из воды, повороты.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на спине. Старт из воды, повороты.	2.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом брасс.	1.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом брасс.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом брасс.	2.30	тренировочная	тестирование

№	Дата/ неделя	Тема	Количество часов	форма занятия	форма контроля
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом брасс.	2.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом брасс.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом брасс.	1.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом брасс.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом брасс.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом брасс.	2.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом брасс.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом брасс. . Старт с тумбочки, повороты.	1.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая	2.30	тренировочная	тестирование

№	Дата/ неделя	Тема	Количество часов	форма занятия	форма контроля
		силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом брасс.			
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом брасс. Старт с тумбочки, повороты.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом брасс.	2.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом брасс. . Старт с тумбочки, повороты.	1.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом дельфин.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом дельфин.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом дельфин.	2.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом дельфин.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания	1.00	тренировочная	тестирование

№	Дата/ неделя	Тема	Количество часов	форма занятия	форма контроля
		способом дельфин.			
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом дельфин.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом дельфин.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом дельфин.	2.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом дельфин.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом дельфин.	1.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом дельфин. Старт с тумбочки, повороты.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом дельфин.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом дельфин. Старт с тумбочки, повороты.	2.00	тренировочная	тестирование

№	Дата/ неделя	Тема	Количество часов	форма занятия	форма контроля
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом дельфин.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом дельфин. Старт с тумбочки, повороты.	1.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	2.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	1.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	2.30	тренировочная	тестирование

№	Дата/ неделя	Тема	Количество часов	форма занятия	форма контроля
		силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)			
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	2.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	1.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	2.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания	1.00	тренировочная	тестирование

№	Дата/ неделя	Тема	Количество часов	форма занятия	форма контроля
		100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)			
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование поворотов с дельфина на кроль на спине, с кроля на спине на брасс. Старт с тумбочки.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование поворотов с дельфина на кроль на спине, с кроля на спине на брасс. Старт с тумбочки.	2.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование поворотов с дельфина на кроль на спине, с кроля на спине на брасс. Старт с тумбочки.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование поворота с брасса на кроль на груди. Старт с тумбочки.	1.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование поворота с брасса на кроль на груди. Старт с тумбочки.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше.	2.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование поворота с брасса на кроль	2.30	тренировочная	тестирование

№	Дата/ неделя	Тема	Количество часов	форма занятия	форма контроля
		на груди. Старт с тумбочки.			
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование поворота с брасса на кроль на груди. Старт с тумбочки. Совершенствование поворотов с дельфина на кроль на спине, с кроля на спине на брасс.	1.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций на выносливость. (400м в/с)	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций на выносливость. (800м в/с).	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций на выносливость. (800м в/с).	2.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций на скорость. (50м в/с).	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций на скорость. (50м в/с, 50м н/с).	1.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций на скорость. (100м в/с).	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций на скорость. (100м в/с, 100м н/с).	2.30	тренировочная	тестирование

№	Дата/ неделя	Тема	Количество часов	форма занятия	форма контроля
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций 200м в/с.	2.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций 200м н/с.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций 200м брасс.	1.00	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше.	2.30	тренировочная	тестирование
		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций 200м дельфин.	2.30	тренировочная	тестирование
100.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций 1500м в/с.	2.00	тренировочная	тестирование
101.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций кролем на груди с контролем технической подготовленности.	2.30	тренировочная	тестирование
102.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций кролем на спине с контролем технической подготовленности.	1.00	тренировочная	тестирование
103.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций стилем брасс с контролем технической подготовленности.	2.30	тренировочная	тестирование
104.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций стилем дельфин с контролем технической подготовленности.	2.30	тренировочная	тестирование
105.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на	2.00	тренировочная	тестирование

№	Дата/ неделя	Тема	Количество часов	форма занятия	форма контроля
		воде.			
106.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.30	тренировочная	тестирование
107.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	1.00	тренировочная	тестирование
108.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.30	тренировочная	тестирование
109.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2.30	тренировочная	тестирование
110.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	2.00	тренировочная	тестирование
111.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2.30	тренировочная	тестирование
112.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	1.00	тренировочная	тестирование
113.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания стилем брасс.	2.30	тренировочная	тестирование

№	Дата/ неделя	Тема	Количество часов	форма занятия	форма контроля
114.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания стилем дельфин.	2.30	тренировочная	тестирование
115.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания стилем брасс.	2.00	тренировочная	тестирование
116.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания стилем дельфин.	2.30	тренировочная	тестирование
117.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	1.00	тренировочная	тестирование
118.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.30	тренировочная	тестирование
119.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.30	тренировочная	тестирование
120.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.30	тренировочная	тестирование
121.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	1.00	тренировочная	тестирование
122.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания	2.30	тренировочная	тестирование

№	Дата/ неделя	Тема	Количество часов	форма занятия	форма контроля
		100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)			
123.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	2.30	тренировочная	тестирование
124.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	2.00	тренировочная	тестирование
125.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование поворотов с дельфина на кроль на спине, с кроля на спине на брасс. Совершенствование поворота с брасса на кроль на груди. Старт с тумбочки.	2.30	тренировочная	тестирование
126.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование поворотов с дельфина на кроль на спине, с кроля на спине на брасс. Совершенствование поворота с брасса на кроль на груди. Старт с тумбочки.	1.00	тренировочная	тестирование
127.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.30	тренировочная	тестирование
128.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.30	тренировочная	тестирование
129.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.00	тренировочная	тестирование
130.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая	2.30	тренировочная	тестирование

№	Дата/ неделя	Тема	Количество часов	форма занятия	форма контроля
		силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.			
131.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций 1500м в/с.	1.00	тренировочная	тестирование
132.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций на выносливость. (800м в/с).	2.30	тренировочная	тестирование
133.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций на выносливость. (400м в/с)	2.30	тренировочная	тестирование
134.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций 200м в/с.	2.00	тренировочная	тестирование
135.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций 200м н/с.	2.30	тренировочная	тестирование
136.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций 200м брасс.	1.00	тренировочная	тестирование
137.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций 200м дельфин.	2.30	тренировочная	тестирование
138.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.30	тренировочная	тестирование
139.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.00	тренировочная	тестирование
140.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая	2.30	тренировочная	тестирование

№	Дата/ неделя	Тема	Количество часов	форма занятия	форма контроля
		силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.			
141.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	1.00	тренировочная	тестирование
142.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2.30	тренировочная	тестирование
143.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2.30	тренировочная	тестирование
144.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2.00	тренировочная	тестирование
145.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	2.30	тренировочная	тестирование
146.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	1.00	тренировочная	тестирование
147.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	2.30	тренировочная	тестирование
148.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания стилем	2.30	тренировочная	тестирование

№	Дата/ неделя	Тема	Количество часов	форма занятия	форма контроля
		брасс.			
149.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания стилем брасс.	2.00	тренировочная	тестирование
150.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания стилем брасс.	2.30	тренировочная	тестирование
151.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания стилем дельфин.	1.00	тренировочная	тестирование
152.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания стилем дельфин.	2.30	тренировочная	тестирование
153.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания стилем дельфин.	2.30	тренировочная	тестирование
154.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.00	тренировочная	тестирование
155.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.30	тренировочная	тестирование
156.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	1.00	тренировочная	тестирование
157.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая	2.30	тренировочная	тестирование

№	Дата/ неделя	Тема	Количество часов	форма занятия	форма контроля
		силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.			
158.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций на скорость. (50м в/с).	2.30	тренировочная	тестирование
159.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций на скорость. (50м в/с, 50м н/с).	2.00	тренировочная	тестирование
160.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций на скорость. (100м в/с).	2.30	тренировочная	тестирование
161.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций на скорость. (100м в/с, 100м н/с).	1.00	тренировочная	тестирование
162.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций на скорость. (50м брасс).	2.30	тренировочная	тестирование
163.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций на скорость. (50м дельфин).	2.30	тренировочная	тестирование
164.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций кролем на груди с контролем технической подготовленности.	2.00	тренировочная	тестирование
165.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций кролем на спине с контролем технической подготовленности.	2.30	тренировочная	тестирование

№	Дата/ неделя	Тема	Количество часов	форма занятия	форма контроля
166.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций стилем брасс с контролем технической подготовленности.	1.00	тренировочная	тестирование
167.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций стилем дельфин с контролем технической подготовленности.	2.30	тренировочная	тестирование
168.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.00	тренировочная	тестирование
169.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.30	тренировочная	тестирование
170.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	1.00	тренировочная	тестирование
171.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.30	тренировочная	тестирование
172.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.00	тренировочная	тестирование
173.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций 200м в/с.	2.30	тренировочная	тестирование
174.		Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций 200м н/с.	1.00	тренировочная	тестирование

	№	Дата/ неделя	Тема	Количество часов	форма занятия	форма контроля
175.			Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций 200м брасс.	2.30	тренировочная	тестирование
176.			Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше.	2.30	тренировочная	тестирование
177.			Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплавание дистанций 200м дельфин.	2.00	тренировочная	тестирование
178.			Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	2.30	тренировочная	тестирование
179.			Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	1.00	тренировочная	тестирование
180.			Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания 400м (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	2.30	тренировочная	тестирование
181.			Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование поворотов с дельфина на кроль на спине, с кроля на спине на брасс. Совершенствование поворота с брасса на кроль на груди. Старт с тумбочки.	2.30	тренировочная	тестирование
182.			Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.00	тренировочная	тестирование
183.			Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.30	тренировочная	тестирование

	№	Дата/ неделя	Тема	Количество часов	форма занятия	форма контроля
184.			Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	1.00	тренировочная	тестирование
185.			Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.30	тренировочная	тестирование
186.			Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.30	тренировочная	тестирование