

Отдел образования администрации Добринского муниципального района  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «Жемчужина»  
поселка Добринка Липецкой области

СОГЛАСОВАНО:  
на педагогическом совете  
Протокол № 3 от 14.08.23

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
\_\_\_\_\_ Новиков П.Е.

Приказ № 16-а от 12.09.2023

**Рабочая программа  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивное плавание»**

Форма обучения: очная:  
Место реализации: "ДЮСШ""Жемчужина"п. Добринка.

Срок реализации программы: 1год.  
Кол-во учебных недель: 42.  
Всего академических часов: 336.  
Кол-во ч\нед: 8ч.  
Продолжительность занятий: 90мин.

Тренер - преподаватель:

Казельская Наталия. Ивановна.  
1 квалификационная категория.

поселок Добринка Липецкая область  
2023 г

## **1. Аннотация к рабочей программе.**

Плавание является жизненно необходимым навыком, интересным и полезным для здоровья видом спорта. Занятия плаванием содействуют всестороннему физическому развитию, закаливанию и оздоровлению детей, повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, обладают гигиеническим эффектом. Регулярные тренировки воспитывают волю, смелость, трудолюбие, целеустремленность и дисциплину. Занятия плаванием формируют нравственно-волевые качества личности, идейные взгляды и позиции, необходимые не только в спорте, но и в жизни.

Спортивное плавание – это, прежде всего, борьба за скорость в преодолении определенных дистанций.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, базовый уровень сложности. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта. Основное содержание этого уровня составляет совершенствование техникой спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений.

Программа реализуется в учебно-тренировочной группе. Группа сформирована в начале учебного года, состоит из обучающихся 13-15 летнего возраста, имеющих определенную общефизическую и плавательную подготовку, соревновательный опыт. В группе №1-1. "Спортивное плавание " обучаются 15 детей имеющие квалификационные разряды: 3 человека- 3 взрослый разряд, 2 человека-1 юношеский разряд, 6 человека -2 юношеский разряд и 2 человека 3 юношеский разряд.

Обучающие данной группы принимают участие в соревнованиях «ДЮСШ «Жемчужина». Занятия проводятся 4 раза в неделю по 90 мин., по расписанию : вторник , среда, четверг, суббота.

## **2. Планируемые результаты**

### **Должны знать:**

- правила поведения и технику безопасности на воде;
- особенности техники способов плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин;
- стартовый прыжок по правилам соревнований;
- особенности техники поворотов и стартов способами плавания кроль на груди, кроль на спине и брасс;
- правила соревнований и судейства;

### **Должны уметь:**

- владеть правилами поведения и техникой безопасности на воде;
- действовать в непредвиденной обстановке на воде;
- самостоятельно провести разминку на суше и на воде;
- выполнять стартовый прыжок с тумбочки в плавании способом кроль на груди и брасс;
- выполнять старт из воды в плавании способом на спине;
- выполнять открытый поворот способом плавания на спине;
- выполнять поворот «маятником» способом плавания кроль на груди и брасс;
- проплывать отрезок 50 м в полной координации всеми спортивными способами со стартом и поворотом;
- проплывать 100 м. комплексным плаванием;
- проплывать 400 м. избранным способом без остановки;
- организовать самоподготовку по ОФП и по плаванию.

## **3. Содержание.**

### **3.1. Теоретическая, психологическая подготовка:**

- Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных соревнованиях. Разрядные нормы и требования спортивной квалификации

- Основы спортивного питания. Режим дня спортсмена: режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы.
- Спортивные ритуалы. Правила соревнований. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.
- Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсмена. Преодоление трудностей в процессе тренировки и на соревнованиях
- Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления. Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания.

### **3.2. Совершенствование техники способов плавания кроль на груди:**

- Плавание кролем различной разновидности: двух ударным, шести ударным.
- Плавание с помощью движений рук кролем, ног дельфином и наоборот;
- Плавание на сцепление, с обгоном;
- Плавание с лопатками;
- Плавание с помощью ног и различным положением рук;
- Плавание с колобашкой с движением только руками;
- Плавание отрезков с наименьшим количеством гребков;
- Плавание с лопатками.
- плавание серий коротких отрезков (10 м) в полной координации;
- плавание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации;
- плавание серий отрезков кролем на спине в чередовании с плаванием кролем на груди;
- плавание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук
- плавание избранным способом дистанции 200, 400 м без остановки.

### **3.3. Совершенствование техники способов плавания кроль на спине:**

- Плавание с помощью ног и различным положением рук (впереди, у бедер, одна впереди);
- Плавание с помощью ног и одновременных гребков руками;
- плавание отрезков с наименьшим количеством гребков;
- Плавание на боку, нижняя рука вытянута вперед, другая находится у бедра;
- плавание серий коротких отрезков (10 м) в полной координации;
- плавание в полной координации;
- плавание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации;
- плавание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук
- плавание избранным способом дистанции 200, 400 м без остановки.

### **3.4. Совершенствование техники способов плавания брасс:**

- Плавание с помощью ног и различным положением рук (впереди, у бедер, с доской);
- Плавание с помощью ног, в положении на спине;
- Плавание с помощью движений руками брасс, ногами дельфином;
- Плавание с помощью руками кроль, ногами брасс и наоборот;
- Плавание с помощью руками дельфином, ногами брасс;
- Плавание с помощью рук с колобашкой в ногах;
- плавание отрезков с наименьшим количеством гребков;
- плавание серий коротких отрезков (10 м) в полной координации;
- плавание избранным способом дистанции 200, 400 м без остановки.

### **3.5. Изучение техники дельфин.**

- Плавание с помощью движениями рук дельфином, ног способом кроль на груди;
- Плавание с помощью движений ногами на груди, на спине с различным положением рук;
- Плавание с различным положением рук, работа ног дельфин;
- Плавание в полной координации с задержкой дыхания, дыхание через 2-3 цикла, дыхание на каждый цикл движений руками.

- плавание отрезков с наименьшим количеством гребков;
- плавание серий коротких отрезков (10 м) в полной координации;
- Плавание отрезков 50, 100 м в полной координации.

### **3.6. Освоение и совершенствование стартов.**

- Стартовый прыжок по правилам соревнований способами плавания кроль на груди брасс, дельфин (с махом руками вперед, с круговым движением рук).
- Старт из воды по правилам соревнований кроль на спине;
- Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета;
- Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания;
- Выполнение стартов в условиях эстафетного плавания.

### **3.7. Изучение и совершенствование поворотов.**

- Упражнения для изучения поворотов на суше.
- Поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди;
- Поворот «Маятником» с проносом руки по воздуху при плавании брасом и дельфином;
- Открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине;
- Повороты при переходе со способа дельфин к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди;
- Выполнение поворотов при комплексном плавании.

### **3.8. Общая и специальная физическая подготовка.**

- Обще развивающие упражнения на силу, выносливость и быстроту;
- Прыжки, метания;
- Обще развивающие упражнения: бег, упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног, упражнения на гибкость, координацию, расслабление;
- Силовые упражнения: упражнения с отягощениями (набивные мячи 1-2 кг, гантели 1-2 кг), отжимания, пресс, прыжки в длину с места, с разбега. Упражнения на тренажерах.
- Специальная силовая подготовка на воде: плавание отрезков в координации, при помощи рук и ног с различными тормозными устройствами. Плавание в ластах, с лопатками.
- Спортивные игры на суше: эстафеты с предметами, ручной мяч на суше, пионербол, волейбол, баскетбол.

### **3.9. Спортивные игры на воде:**

- «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», водное поло, пионербол на воде, волейбол на воде, элементы синхронного плавания.

### **3.10. Эстафетное плавание:**

- Эстафетное плавание как элемент командного плавания: эстафетное плавание на короткие отрезки,
- Изучение скоростного старта на этапе;
- Эстафетное плавание кролем на груди (8 x 25, 4 x 50);
- Эстафетное плавание комбинированное (8 x 25, 4 x 50)

### **3.11. Инструкторская и судейская практика.**

- Основные принципы организации и проведения тренировочных занятий;
- Спортивная терминология; Правила соревнований. Судейская терминология.
- Умение провести подготовительную часть занятия;
- Организация проведения самостоятельного занятия и утренней зарядки.

### **3.12. Медико –восстановительные мероприятия**

- Понятие о врачебном контроле. Самоконтроль как важное средство. Объективные и субъективные показатели.
- Восстановительные мероприятия (баня, бассейн).

### **3.13. Контрольные зачеты по ОФП И СФП.**

- Контрольный зачеты по ОФП: Прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 1 кг., наклон вперед, стоя на возвышении, челночный бег 3 x 10 м.

- **Контрольный зачет по СТП:**

Плавание 50 м. в полной координации всеми способами плавания с выполнением старта и поворота

- плавание 100 к/п.

- плавание 400 м. избранным способом.

**3.14. Соревнования**

**4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**Группы №1-1 «Спортивное плавание».**

Наименование темы	Ко л- во	Дата по плану	Дата по факту
<b>Теоретическая подготовка. 4ч</b>			
Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных соревнованиях. Разрядные нормы и требования спортивной квалификации Основы спортивного питания. Режим дня спортсмена: режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы.	2	02.09.23	
Спортивные ритуалы. Правила соревнований. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсмена. Преодоление трудностей в процессе тренировки и на соревнованиях Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления. Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания	2	30.09.23	
<b>Совершенствование техники способов плавания кроль на груди.</b>	<b>48ч</b>		
Плавание кролем различной разновидности: двух ударным способом.	2	13.09.23	
Плавание кролем различной разновидности: шести ударным способом.	2	14.09.23	
Плавание с помощью движений рук кролем, ног дельфином и наоборот;	2	16.09.23	
Плавание на сцепление, с обгоном;	2	19.09.23	
Плавание с лопатками;	2	20.09.23	
Плавание с помощью ног и различным положением рук;	2	21.09.23	
Плавание с колобашкой с движением только руками;	2	23.09.23	
Плавание отрезков с наименьшим количеством гребков.	2	26.09.23	
Плавание серий коротких отрезков (10 м) в полной координации.	2	27.09.23	
Плавание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации;	2	28.09.23	
Плавание кролем различной разновидности: двух ударным способом.	2	04.10.23	
Плавание кролем различной разновидности шести ударным способом.	2	05.10.23	
Плавание с помощью движений рук кролем, ног дельфином и наоборот;	2	07.10.23	
Плавание серий отрезков кролем на спине в чередовании с плаванием кролем на груди;	2	10.10.23	
Плавание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук.	2	11.10.23	
Плавание на сцепление, с обгоном;	2	12.10.23	
Плавание избранным способом дистанции в полной координации 200м без остановки.	2	14.10.23	
Плавание отрезков 50 м. с ускорением.	2	17.10.23	
Плавание избранным способом дистанции в полной координации 200м без остановки.	2	18.10.23	
Плавание отрезков с наименьшим количеством гребков.	2	19.10.23	
Плавание отрезков 100 м. с ускорением.	2	20.10.23	
Плавание избранным способом дистанции в полной координации 400 м без остановки.	2	22.10.23	
Плавание избранным способом дистанции в полной координации 200м	2	25.10.23	

без остановки.			
Плавание избранным способом дистанции в полной координации 400 м без остановки.	2	26.10.23	
<b>Совершенствование техники способов плавания кроль на спине . 30 ч.</b>			
Плавание с помощью ног и различным положением рук (вперед, у бедер, одна вперед);	2	01.11.23	
Плавание с помощью ног и одновременных гребков руками.	2	02.11.23	
Плавание на боку, нижняя рука вытянута вперед, другая находится у бедра;	2	04.11.23	
Плавание отрезков с наименьшим количеством гребков;	2	07.11.23	
Плавание с помощью ног и различным положением рук;	2	08.11.23	
Плавание с колобашкой с движением только руками;	2	9.11.23	
Плавание отрезков с наименьшим количеством гребков.	2	11.11.23	
Плавание серий коротких отрезков (10 м) в полной координации.	2	14.11.23	
Плавание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации;	2	15.11.23	
Плавание серий отрезков кролем на спине в чередовании с плаванием кролем на груди;	2	16.11.23	
Плавание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук.	2	18.11.23	
Плавание отрезков по 50м. в полной координации.	2	28.11.23	
Плавание отрезков по 100м. в полной координации.	2	29.11.23	
Плавание избранным способом дистанции в полной координации 200м без остановки.	2	30.11.23	
Плавание избранным способом дистанции в полной координации 400м без остановки.	2	02.12.23	
<b>Совершенствование техники способов плавания брасс . 32 ч.</b>			
Плавание с помощью ног и различным положением рук (вперед, у бедер, с доской);	2	06.12.23	
Плавание с помощью движений руками брасс, ногами дельфином;	2	07.12.23	
Плавание с помощью руками кроль, ногами брасс и наоборот;	2	08.12.23	
Плавание с помощью руками дельфином, ногами брасс;	2	10.12.23	
Плавание с помощью рук с колобашкой в ногах;	2	13.12.23	
Плавание отрезков с наименьшим количеством гребков;	2	14.12.23	
Плавание серий коротких отрезков (50 м) в полной координации с ускорением.	2	15.12.23	
Плавание избранным способом дистанции в полной координации 100м с ускорением.	2	17.12.23	
Плавание с помощью руками кроль, ногами брасс и наоборот;	2	20.12.23	
Плавание с помощью руками кроль, ногами брасс и наоборот;	2	21.12.23	
Плавание отрезков с наименьшим количеством гребков;	2	22.12.23	
Специальная силовая подготовка на воде: при помощи рук и ног с различными тормозными устройствами.	2	24.12.23	
Плавание отрезков с наименьшим количеством гребков;	2	27.12.23	
Специальная силовая подготовка на воде: при помощи рук и ног с различными тормозными устройствами.	2	28.12.23	
Плавание избранным способом дистанции в полной координации 200м без остановки.	2	29.12.23	
Плавание избранным способом дистанции в полной координации 400 м без остановки.	2	03.01.23	
<b>Изучение техники дельфин.</b>	28ч		

Плавание с помощью движениями рук дельфином, ног способом кроль на груди	2	25.01.24	
Плавание с помощью движений ногами на груди, на спине с различным положением рук	2	26.01.24	
Плавание в полной координации с задержкой дыхания, дыхание через 2-3 цикла, дыхание на каждый цикл движений руками.	2	28.01.24	
Плавание серий коротких отрезков (10 м) в полной координации;	2	31.01.24	
Плавание отрезков 25, м в полной координации.	2	01.02.24	
Плавание коротких отрезков с ускорением	2	02.02.24	
Плавание в полной координации с задержкой дыхания, дыхание через 2-3 цикла, дыхание на каждый цикл движений руками.	2	04.02.24	
Плавание в полной координации с задержкой дыхания, дыхание через 2-3 цикла, дыхание на каждый цикл движений руками.	2	07.02.24	
Плавание серий коротких отрезков (10 м) в полной координации;	2	08.02.24	
Плавание отрезков 25 м в полной координации.	2	09.02.24	
Плавание отрезков 25 м в полной координации.	2	11.02.24	
Специальная силовая подготовка на воде: плавание в ластах.	2	14.02.24	
Специальная силовая подготовка на воде: плавание с лопатками.	2	15.02.24	
Плавание отрезков 50 м в полной координации.	2	16.02.24	
<b>Освоение и совершенствование стартов.</b>	<b>24ч</b>		
Изучение стартового прыжка по правилам соревнований способами плавания кроль на груди, брасс, дельфин (с махом руками вперед, с круговым движением рук);	2	27.02.24	
Отработка стартового прыжка по правилам соревнований способами плавания кроль на груди, брасс, дельфин (с махом руками вперед, с круговым движением рук);	2	29.02.24	
Отработка стартового прыжка по правилам соревнований способами плавания кроль на груди, брасс, дельфин (с махом руками вперед, с круговым движением рук);	2	02.03.24	
Старт из воды по правилам соревнований кроль на спине	2	05.03.24	
Старт из воды кроль на спине в сочетании со скольжением	2	06.03.24	
Совершенствование старта из воды кролем на спине	2	7.03.24	
Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета	2	9.03.24	
Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движениях, скорость или мощность отталкивания;	2	12.03.24	
Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движениях, скорость, мощность отталкивания и длительность скольжения;	2	13.03.24	
Изучение и совершенствование стартов в условиях эстафетного плавания	2	14.03.24	
Изучение и совершенствование стартов в условиях эстафетного плавания	2	16.03.24	
Изучение и совершенствование стартов в условиях эстафетного плавания	2	19.03.24	
<b>Изучение и совершенствование поворотов.</b>	<b>22 ч</b>		
Упражнения для изучения поворотов на суше.	2	10.04.24	
Изучение поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди;	2	11.04.24	
Отработка поворота кувырком вперед	2	13.04.24	
Изучение поворота «Маятником» с проносом руки по воздуху при плавании брасом и дельфином	2	16.04.24	
Отработка и совершенствование поворота «Маятником» с проносом руки по воздуху при плавании брасом и дельфином;	2	17.04.24	
Изучение открытого и закрытого поворота с проносом ног по воздуху при плавании на спине;	2	18.04.24	
Отработка поворотов при переходе со способа брасс к способу кроль на	2	20.04.24	



груди;			
Отработка поворотов при переходе со способа дельфин к способу на спине;	2	23.04.24	
Изучение поворотов при комплексном плавании	2	24.04.24	
<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>58ч</b>		
Общеразвивающие упражнения: бег, упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног	2	05.09.23	
Общеразвивающие упражнения: упражнения на гибкость, координированность.	2	06.09.23	
Кувьрки и повороты . Длинные кувьрки.	2	07.09.23	
Общеразвивающие упражнения: с гимнастической палкой для рук, шеи, туловища, ног.	2	09.09.23	
Общеразвивающие упражнения на силу, выносливость .	2	12.09.23	
Прыжки в высоту, в длину. Прыжки в длину с разбега. Метания	2	03.10.23	
Бег по пересеченной местности	2	27.10.23	
Бег на короткие дистанции	2	29.10.23	
Кросс	2	01.11.23	
Легкоатлетические эстафеты без предметов	2	25.04.24	
Велокросс	2	27.04.24	
Силовые упражнения: упражнения с отягощениями: броски набивных мячей 1-2 кг, комплекс упражнений с гантелями 1-2 кг, отжимания, пресс, прыжки в длину с места, с разбега	2	22.11.23	
Силовые упражнения с собственным весом: отжимания, пресс, прыжки в длину с места.	2	23.11.23	
Упражнения на тренажерах для рук.	2	24.11.23	
Упражнения на тренажерах для ног.	2	26.11.23	
Комплекс упражнений на тренажерах для туловища.	2	04.01.24	
Комплекс упражнений на тренажерах для туловища с акцентом на руки.	2	05.01.24	
Комплекс упражнений на тренажерах для туловища с акцентом на мышцы спины.	2	10.01.24	
Комплекс упражнений на тренажерах для туловища с акцентом на развитие мышц ног.	2	11.01.24	
Спортивные игры на суше: ручной мяч	2	12.01.24	
Упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях.	2	14.01.24	
Упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах.	2	20.02.24	
Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания .	2	21.02.24	
Упражнения имитирующие технику стартов.	2	22.02.24	
Упражнения имитирующие технику поворотов.	2	24.02.24	
Упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях.	2	20.03.24	
Упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях.	2	21.03.24	
Упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах.	2	23.03.24	
Упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах.	2	26.03.24	
Упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах.	2	27.03.24	
Упражнения имитирующие технику стартов.	2	02.04.24	
Упражнения имитирующие технику поворотов.	2	03.04.24	

Упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях.	2	04.04.24	
Упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях.	2	06.04.24	
Упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах.	2	09.04.24	
<b>Эстафетное плавание 12ч.</b>			
Эстафетное плавание 8x25 с предметами	2	29.04.24	
Эстафетное плавание 8x50 с предметами	2	02.05.24	
Комплексная командная эстафета со спортивным инвентарем	2	04.05.24	
Плавание со спортивным инвентарем (личное первенство)	2	05.05.24	
Плавание со спортивным инвентарем (командное первенство)	2	08.05.24	
Плавание с препятствиями.	2	11.05.24	
<b>Спортивные игры на воде</b>	<b>58ч</b>		
Изучение правил водного поло. Броски в ворота.	2	17.01.24	
Изучение и отработка передач мяча в движении.	2	18.01.24	
Изучение и отработка передач мяча в движении в парах.	2	19.01.24	
Изучение и отработка защитных действий.	2	21.01.24	
Командная игра «Водное поло» на мелкой части бассейна.	2	24.01.24	
Отработка плавательных навыков на боку с мячом.	2	21.05.24	
Отработка плавательных навыков на спине с мячом.	2	22.05.24	
Отработка плавательных навыков с мячом на глубине.	2	23.05.24	
Отработка плавательных навыков при передаче мяча.	2	01.06.24	
Отработка передач мяча в движении в парах.	2	04.06.24	
Отработка передач мяча в движении в парах.	2	05.06.24	
Изучение и отработка защитных действий.	2	06.06.24	
Изучение и отработка защитных действий.	2	08.06.24	
Командная игра «Водное поло» на глубокой части бассейна. Атака .	2	11.06.24	
Командная игра «Водное поло» на глубокой части бассейна. Атака и защита .	2	13.06.24	
Командная игра «Водное поло» на глубокой части бассейна. Атака и защита .	2	15.06.24	
Командная игра «Водное поло» на глубокой части бассейна. Атака и защита .	2	18.06.24	
Командная игра «Водное поло» на глубокой части бассейна. Атака и защита .	2	19.06.24	
Командная игра «Водное поло» на глубокой части бассейна. Атака и защита .	2	20.06.24	
Командная игра «Водное поло» на глубокой части бассейна. Атака и защита .	2	22.06.24	
Командная игра «Водное поло» на глубокой части бассейна. Атака и защита .	2	25.06.24	
Командная игра «Водное поло» на глубокой части бассейна. Атака и защита .	2	26.06.24	
Учебная игра пионербол.	2	27.06.24	
Учебная игра пионербол.	2	29.06.24	
Учебная игра пионербол.	2	30.06.24	
Учебная игра пионербол.	2	31.06.24	
<b>Инструкторская и судейская практика.</b>	<b>6ч</b>		
Основные принципы организации и проведения тренировочных занятий.	2	14.05.24	
Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская	2	25.05.23	

терминология.			
Умение провести подготовительную часть занятий. Организация проведения самостоятельных занятий и утренней зарядки.	2	28.05.24	
<b>Контрольные зачеты по ОФП и СТП.</b>	<b>6ч</b>		
Проплавание 100 м в полной координации кролем на груди, на спине.	2	18.05.24	
Проплавание 100 м в полной координации брасом, 100м к/п	2	29.05.24	
Проплавание 400 м. избранным способом.	2	30.05.24	
<b>Медико-восстановительные мероприятия.</b>	<b>4ч</b>		
Понятие о врачебном контроле. Самоконтроль как важное средство. Объективные и субъективные показатели.	2	15.05.24	
Восстановительные мероприятия (баня, бассейн).	2	16.05.24	
<b>Соревнования.</b>	<b>4ч</b>		
Первенство ДЮСШ по плаванию в рамках Единого дня плавания	1	20.12.23	
Новогодний турнир по плаванию	1	28.12.23	
Открытое Первенство Добринского района по плаванию	2	13.05.24	