

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. 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ Новиков П.Е.

Приказ № 16-а от 12.09. 2023 г.

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

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

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

Тренер - преподаватель:
Черников Владимир Иванович.
1 квалификационная категория.

поселок Добринка Липецкая область
2023год.

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. Многолетние занятия плаванием формируют нравственно-волевые качества личности, идейные взгляды и позиции, необходимые не только в спорте, но и в жизни. Плавание – один из наиболее массовых и популярных видов спорта современности.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, базовый уровень сложности. В этой программе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основными способами плавания. Основное содержание программы составляет совершенствование техники спортивного плавания с использованием максимально возможного числа специальных упражнений.

Группа сформируется в начале учебного года, состоит из обучающихся 12-18 летнего возраста, имеющих определенную общефизическую подготовку, плавательную подготовку, определенный соревновательный опыт. В группе "Спортивное плавание" обучаются 16 детей имеющие определенные квалификационные разряды: II вз.- 1 человек, III вз.- 3 человека, 1 юн.- 6 человек. Остальные дети имеют 2-3 юн. разряды. Занятия проводятся 4 раза в неделю, по 90 мин. расписание: Понедельник, среда, пятница, воскресенье.

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.
- проплыть отрезок 50 м в полной координации всеми спортивными способами со стартом и поворотом.
- проплыть 100 м. комплексным плаванием.
- проплыть 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 качества 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 а 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.

- Общеразвивающие упражнения на силу, выносливость и быстроту.
- Прыжки, метания.
- Общеразвивающие 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 СТП:

- Контрольные зачеты по ОФП:

- Контрольные зачеты по СТП:

- Плавание 50 м в полной координации кролем на груди; кролем на спине, брасом с выполнением стартов и поворотов.
- Плавание 100 к/п.
- Плавание 400 м. избранным способом.

3.14. Соревнования, спортивно- массовые мероприятия:

- Первенство ДЮСШ по плаванию в рамках Единого дня плавания – ноябрь.
- Новогодний турнир по плаванию – декабрь.
- Открытое Первенство Добринского района по плаванию – март.
- Эстафета «Плавай вместе с нами, плавай лучше нас».

3.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Наименование темы	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
Теоретическая, психологическая подготовка (4 ч.)			
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	3.09.23	
Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления. Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания. Спортивные ритуалы. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качества спортсмена. Преодоление трудностей в процессе тренировки и на соревнованиях.	2	4.09.23	
Совершенствование техники способов плавания кроль на груди (48 ч.)			
Плавание кролем различной разновидности: двух ударным способом.	2	06.10.23	
Плавание кролем различной разновидности шести ударным способом.	2	08.10.23	
Плавание с помощью движений рук кролем, ног дельфином и наоборот.	2	09.10.23	
Плавание на сцепление, с обгоном.	2	11.10.23	
Плавание с лопатками.	2	13.10.23	
Плавание с помощью ног и различным положением рук.	2	15.10.23	
Плавание с колобашкой с движением только руками.	2	16.10.23	
Плавание отрезков с наименьшим количеством гребков.	2	18.10.23	
Плавание серий коротких отрезков (10 м) в полной координации.	2	20.10.23	
Плавание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации.	2	22.10.23	
Плавание кролем различной разновидности: двух ударным способом.	2	23.10.23	
Плавание кролем различной разновидности шести ударным способом.	2	25.10.23	
Плавание с помощью движений рук кролем, ног дельфином и наоборот.	2	27.10.23	
Плавание серий отрезков кролем на спине в чередовании с плаванием кролем на груди.	2	29.10.23	
Плавание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук.	2	30.10.23	

Плавание на сцепление, с обгоном.	2	01.11.23	
Плавание с лопатками; Плавание избранным способом дистанции в полной координации 200 м без остановки.	2	03.11.23	
Плавание с помощью ног и различным положением рук.	2	05.11.23	
Плавание с колобашкой с движением только руками.	2	06.11.23	
Плавание отрезков с наименьшим количеством гребков.	2	08.11.23	
Плавание серий коротких отрезков (10 м) в полной координации.	2	10.11.23	
Плавание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации.	2	12.11.23	
Плавание отрезков 50 м. с ускорением.	2	13.11.23	
Плавание 100 м. с ускорением; Плавание избранным способом дистанции в полной координации 400 м без остановки.	2	15.11.23	
Совершенствование техники способов плавания кроль на спине (30 ч.)			
Плавание с помощью ног и различным положением рук (впереди, у бедер, одна впереди)	2	22.01.24	
Плавание с помощью ног и одновременных гребков руками.	2	24.01.24	
Плавание на боку, нижняя рука вытянута вперед, другая находится у бедра.	2	26.01.24	
Плавание отрезков с наименьшим количеством гребков.	2	28.01.24	
Плавание с помощью ног и различным положением рук.	2	29.01.24	
Плавание с колобашкой с движением только руками.	2	31.01.24	
Плавание отрезков с наименьшим количеством гребков.	2	02.02.24	
Плавание серий коротких отрезков (10 м) в полной координации.	2	04.02.24	
Плавание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации.	2	05.02.24	
Плавание серий отрезков кролем на спине в чередовании с плаванием кролем на груди.	2	07.02.24	
Плавание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук.	2	09.02.24	
Плавание отрезков по 50м. с ускорением.	2	11.02.24	
Плавание избранным способом дистанции в полной координации 200 м без остановки.	2	12.02.24	
Плавание избранным способом дистанции в полной координации 400 м без остановки.	2	14.02.24	
Совершенствование техники способов плавания брасс (32 ч.)			
Плавание с помощью ног и различным положением рук (впереди, у бедер, с доской).	2	01.03.24	
Плавание с помощью ног и различным положением рук (впереди, у бедер, с доской).	2	03.03.24	
Плавание с помощью ног, в положении на спине.	2	04.03.24	
Плавание с помощью движений руками брасс, ногами дельфином.	2	06.03.24	
Плавание с помощью руками кроль, ногами брасс и наоборот.	2	10.03.24	

Плавание с помощью руками дельфином, ногами брасс.	2	11.03.24	
Плавание с помощью рук с колобашкой в ногах.	2	13.03.24	
Плавание отрезков с наименьшим количеством гребков.	2	15.03.24	
Плавание серий коротких отрезков (10 м) в полной координации с ускорением.	2	17.03.24	
Плавание серий коротких отрезков (25 м) в полной координации с ускорением.	2	18.03.24	
Плавание серий отрезков 50 м в полной координации с ускорением.	2	20.03.24	
Плавание серий коротких отрезков (10 м) в полной координации с ускорением.	2	22.03.24	
Плавание серий коротких отрезков (25 м) в полной координации с ускорением.	2	24.03.24	
Плавание серий отрезков 50 м в полной координации с ускорением.	2	25.03.24	
Плавание избранным способом дистанции в полной координации 200 м без остановки.	2	27.03.24	
Плавание избранным способом дистанции в полной координации 400 м без остановки.	2	29.03.24	
Изучение техники дельфин (28 ч.)			
Плавание с помощью движениями рук дельфином, ног способом кроль на груди.	2	12.05.24	
Плавание с помощью движений ногами на груди, на спине с различным положением рук.	2	13.05.24	
Плавание в различном положение рук работа ног дельфин.	2	15.05.24	
Плавание в полной координации с задержкой дыхания, дыхание через 2-3 цикла, дыхание на каждый цикл движений руками.	2	17.05.24	
Плавание отрезков с наименьшим количеством гребков.	2	19.05.24	
Плавание серий коротких отрезков (10 м) в полной координации.	2	20.05.24	
Плавание отрезков 50, 100 м в полной координации.	2	22.05.22	
Плавание коротких отрезков с ускорением.	2	24.05.24	
Плавание с помощью движениями рук дельфином, ног способом кроль на груди.	2	26.05.24	
Плавание с помощью движений ногами на груди, на спине с различным положением рук.	2	27.05.24	
Плавание в различном положение рук работа ног дельфин.	2	29.05.24	
Плавание в полной координации с задержкой дыхания, дыхание через 2-3 цикла, дыхание на каждый цикл движений руками.	2	31.05.24	
Плавание отрезков с наименьшим количеством гребков. Плавание коротких отрезков с ускорением.	2	02.06.24	
Плавание серий коротких отрезков (10 м) в полной координации. Плавание отрезков 50, 100 м. в полную координацию.	2	03.06.24	
Освоение и совершенствование стартов (24ч.)			
Изучение стартового прыжка по правилам соревнований способами плавания кроль на груди, брасс, дельфин (с махом руками вперед, с круговым движением рук).	2	17.11.23	
Отработка стартового прыжка по правилам соревнований	2	19.11.23	

способами плавания кроль на груди, брасс, дельфин (с махом руками вперед, с круговым движением рук).			
Отработка стартового прыжка по правилам соревнований способами плавания кроль на груди, брасс, дельфин (с махом руками вперед, с круговым движением рук).	2	20.11.23	
Старт из воды по правилам соревнований кроль на спине.	2	22.11.23	
Старт из воды кроль на спине в сочетании со скольжением.	2	24.11.23	
Совершенствование старта из воды кролем на спине.	2	26.11.23	
Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.	2	16.02.24	
Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты, дальности полета и скольжения.	2	18.02.24	
Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.	2	19.02.24	
Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость, мощность отталкивания и длительность скольжения.	2	31.03.24	
Изучение стартов в условиях эстафетного плавания.	2	01.04.24	
Изучение и совершенствование стартов в условиях эстафетного плавания.	2	03.04.24	
Изучение и совершенствование поворотов. (22 ч.)			
Упражнения для изучения поворотов на суше.	2	27.11.23	
Изучение поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди.	2	29.11.23	
Отработка поворота кувырком вперед.	2	01.12.23	
Изучение поворота «Маятником» с проносом руки по воздуху при плавании брасом и дельфином.	2	03.12.23	
Отработка и совершенствование поворота «Маятником» с проносом руки по воздуху при плавании брасом и дельфином.	2	04.12.23	
Изучение открытого и закрытого поворота с проносом ног по воздуху при плавании на спине.	2	06.12.23	
Совершенствование открытого и закрытого поворота с проносом ног по воздуху при плавании на спине.	2	08.12.23	
Отработка поворотов при переходе со способа дельфин к способу на спине.	2	21.02.24	
Отработка поворотов при переходе со способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.	2	25.02.24	
Отработка поворотов при переходе со способа брасс к способу кроль на груди.	2	05.04.24	
Изучение поворотов при комплексном плавании. Выполнение поворотов при комплексном плавании.	2	07.04.24	
Общая и специальная физическая подготовка (58 ч.)			
Общеразвивающие упражнения: бег, упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног.	2	11.09.23	
Общеразвивающие упражнения: упражнения на гибкость, координированность.	2	13.09.23	
Кувырки и повороты . Длинные кувырки.	2	15.09.23	

Общеразвивающие упражнения: с гимнастической палкой для рук, шеи, туловища, ног.	2	17.09.23	
Общеразвивающие упражнения на силу, выносливость и быстроту.	2	18.09.23	
Прыжки в высоту, в длину. Прыжки в длину с разбега. Метания.	2	20.09.23	
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	22.09.23	
Силовые упражнения с собственным весом: отжимания, пресс, прыжки в длину с места.	2	24.09.23	
Упражнения на тренажерах для рук.	2	25.09.23	
Упражнения на тренажерах для ног.	2	27.09.23	
Комплекс упражнений на тренажерах для туловища.	2	29.09.23	
Комплекс упражнений на тренажерах для туловища с акцентом на руки.	2	01.10.23	
Комплекс упражнений на тренажерах для туловища с акцентом на спинные мышцы.	2	02.10.23	
Комплекс упражнений на тренажерах для туловища с акцентом на развитие мышц ног.	2	04.10.23	
Специальная силовая подготовка на воде: при помощи рук и ног с различными тормозными устройствами.	2	08.04.24	
Специальная силовая подготовка на воде: плавание в ластах.	2	10.04.24	
Специальная силовая подготовка на воде: плавание с лопатками.	2	12.04.12	
Специальная силовая подготовка на воде: при помощи рук и ног с различными тормозными устройствами.	2	14.04.24	
Специальная силовая подготовка на воде: плавание в ластах.	2	15.04.24	
Специальная силовая подготовка на воде: плавание с лопатками.	2	17.04.24	
Спортивные игры на суше: ручной мяч.	2	19.04.24	
Спортивные игры на суше: пионербол, волейбол в кругу.	2	21.04.24	
Спортивные игры на суше: пионербол, волейбол на площадке.	2	22.04.24	
Спортивные игры на суше: баскетбол.	2	24.04.24	
Спортивные эстафеты в спортивном зале.	2	26.04.24	
Бег по пересеченной местности.	2	28.04.24	
Бег на короткие дистанции.	2	29.04.24	
Кросс.	2	03.05.24	
Легкоатлетические эстафеты без предметов.	2	05.05.24	
Спортивные игры на воде (58 ч.)			
Эстафетное плавание 8 x 25 с предметами.	2	10.12.23	
Эстафетное плавание 8 x 50 с предметами.	2	11.12.23	
Комплексная командная эстафета со спортивным инвентарем.	2	13.12.23	
Плавание со спортивным инвентарем (личное первенство).	2	15.12.23	
Плавание со спортивным инвентарем (командное первенство).	2	17.12.23	
Плавание с препятствиями.	2	18.12.23	
Изучение правил водного поло. Броски в ворота.	2	20.12.23	
Изучение и отработка передач мяча в движении.	2	24.12.23	

Изучение и отработка передач мяча в движении в парах.	2	25.12.23	
Изучение и отработка защитных действий.	2	27.12.23	
Командная игра «Водное поло» на мелкой части бассейна.	2	29.12.23	
Отработка плавательных навыков на боку с мячом.	2	03.01.24	
Отработка плавательных навыков на спине с мячом.	2	05.01.24	
Отработка плавательных навыков с мячом на глубине.	2	08.01.24	
Отработка плавательных навыков при передачах мяча.	2	10.01.24	
Командная игра «Водное поло» на глубокой части бассейна. Атакующие действия.	2	12.01.24	
Командная игра «Водное поло» на глубокой части бассейна. Защита .	2	14.01.24	
Командная игра «Водное поло» на глубокой части бассейна. Атака и защита .	2	15.01.24	
Передачи мяча через сетку. Пионербол на воде.	2	17.01.24	
Игра командная пионербол на воде.	2	19.01.24	
Волейбол на воде. Поддачи мяча.	2	21.01.24	
Передачи мяча в команде при волейболе.	2	05.06.24	
Изучение элементов прикладного плавания. Плавание с поднятой головой.	2	07.06.24	
Изучение элементов прикладного плавания. Плавание на спине.	2	09.06.24	
Прикладное плавание при спасении утопающего.	2	12.06.24	
Изучение элементов спасения утопающего: ныряние, транспортировка утопающего.	2	14.06.24	
Изучение элементов спасения утопающего: ныряние, транспортировка утопающего, подъем на бортик.	2	16.06.24	
Изучение элементов спасения утопающего: ныряние, транспортировка утопающего, подъем на бортик. Работа в парах.	2	17.06.24	
Оказание первой медицинской помощи утопающему.	2	19.06.24	
Эстафетное плавание (12ч.)			
Эстафетное плавание как элемент командного плавания. Изучение скоростного старта на этапе.	2	26.02.24	
Эстафетное плавание как элемент командного плавания: эстафетное плавание на короткие отрезки.	2	28.02.24	
Эстафетное плавание кролем на груди 8X 25.	2	21.06.24	
Эстафетное плавание кролем на груди 4 X 50.	2	23.06.24	
Эстафетное плавание комбинированное 8 X 25.	2	24.06.24	
Эстафетное плавание комбинированное 4 X 50.	2	26.01.24	
Инструкторская и судейская практика (6 ч.)			
Основные принципы организации и проведения тренировочных занятий.	2	28.06.24	
Умение провести подготовительную часть занятия. Организация проведения самостоятельного занятия и утренней зарядки.	2	6.09.23	
Спортивная терминология; Правила соревнований. Судейская терминология.	2	8.09.23	
Медико –восстановительные мероприятия (4ч.)			
Понятие о врачебном контроле. Самоконтроль как важное средство. Объективные и субъективные показатели.	2	10.09.23	

Восстановительные мероприятия (баня, бассейн).	2	10.05.24	
Контрольные зачеты по ОФП И СТП. (6ч.)			
Плавание 50 м в полной координации кролем на груди. Плавание 50 м в полной координации кролем на спине. Плавание 50 м в полной координации брасом.	2	30.06.24	
Плавание 100 к/п. Плавание 400 м. избранным способом.	2	04.05.24	
Выполнение контрольных испытаний по ОФП.	2	11.05.24	
Соревнования, спортивно- массовые мероприятия (4 ч.)			
Первенство ДЮСШ по плаванию в рамках Единого дня плавания.	1	22.12.23	
Новогодний турнир по плаванию.	1	22.12.23	
Открытое Первенство Добринского района по плаванию.	2	06.05.24	
Эстафета «Плавай вместе с нами, плавай лучше нас».	2	08.05.24	