

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 № 4 от.20.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ Новиков П.Е.

Приказ № 39-а от 09.09.2024г.

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:
4 раза в неделю по 90 минут
Тренер - преподаватель:
Казельская Наталия Ивановна.

поселок Добринка Липецкая область

2024 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 подводных, подготовительных и специальных упражнений.

Программа реализуется в учебно-тренировочной группе. Группа сформирована в начале учебного года, состоит из обучающихся 11-15 летнего возраста, имеющих определенную общефизическую и плавательную подготовку, соревновательный опыт. В группе "Спортивное плавание " обучаются 18 детей имеющие квалификационные разряды: 5 человека- 3 взрослый разряд, 4 человека-1 юношеский разряд, 6 человека -2 юношеский разряд и 3 человека 3 юношеский разряд.

Обучающие данной группы принимают участие в соревнованиях «ДЮСШ «Жемчужина». Занятия в группе №1-1 «Спортивное плавание» проводятся 4 раза в неделю по 90 мин., по расписанию: понедельник, среда, четверг, пятница.

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 100 м в полной координации всеми спортивными способами со стартом и поворотом;
- проплыть 400 м, 800 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 400 м, 800 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 400 м 800 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 400 м 800 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 100 м. в полной координации всеми способами плавания с выполнением старта и поворота

- плавание 100 к/п.

- плавание 400 м. 800м. 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
Теоретическая подготовка. 4ч			
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	02.09.24	
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	30.09.24	
Совершенствование техники способов плавания кроль на груди.	48ч		
Плавание кролем различной разновидности: двух ударным способом.	2	12.09.24	
Плавание кролем различной разновидности: шести ударным способом.	2	13.09.24	
Плавание с помощью движений рук кролем, ног дельфином и наоборот;	2	16.09.24	
Плавание на сцепление, с обгоном;	2	18.09.24	
Плавание с лопатками;	2	19.09.24	
Плавание с помощью ног и различным положением рук;	2	20.09.24	
Плавание с колобашкой с движением только руками;	2	23.09.24	
Плавание отрезков с наименьшим количеством гребков.	2	25.09.24	
Плавание серий коротких отрезков (10 м) в полной координации.	2	26.09.24	
Плавание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации;	2	27.09.24	
Плавание кролем различной разновидности: двух ударным способом.	2	02.10.24	
Плавание кролем различной разновидности шести ударным способом.	2	03.10.24	
Плавание с помощью движений рук кролем, ног дельфином и наоборот;	2	04.10.24	
Плавание серий отрезков кролем на спине в чередовании с плаванием кролем на груди;	2	7.10.24	
Плавание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук.	2	9.10.24	
Плавание на сцепление, с обгоном;	2	10.10.24	
Плавание избранным способом дистанции в полной координации 200м без остановки.	2	11.10.24	
Плавание отрезков 50 м. с ускорением.	2	14.10.24	
Плавание избранным способом дистанции в полной координации 200м без остановки.	2	16.10.24	
Плавание отрезков с наименьшим количеством гребков.	2	17.10.24	
Плавание отрезков 100 м. с ускорением.	2	18.10.24	
Плавание избранным способом дистанции в полной координации 400 м без остановки.	2	21.10.24	
Плавание избранным способом дистанции в полной координации 200м	2	23.10.24	

без остановки.			
Плавание избранным способом дистанции в полной координации 400 м без остановки.	2	24.10.24	
Совершенствование техники способов плавания кроль на спине . 30 ч.			
Плавание с помощью ног и различным положением рук (вперед, у бедер, одна вперед);	2	01.11.24	
Плавание с помощью ног и одновременных гребков руками.	2	04.11.24	
Плавание на боку, нижняя рука вытянута вперед, другая находится у бедра;	2	06.11.24	
Плавание отрезков с наименьшим количеством гребков;	2	07.11.24	
Плавание с помощью ног и различным положением рук;	2	08.11.24	
Плавание с колобашкой с движением только руками;	2	9.11.24	
Плавание отрезков с наименьшим количеством гребков.	2	13.11.24	
Плавание серий коротких отрезков (10 м) в полной координации.	2	14.11.24	
Плавание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации;	2	15.11.24	
Плавание серий отрезков кролем на спине в чередовании с плаванием кролем на груди;	2	18.11.24	
Плавание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук.	2	20.11.24	
Плавание отрезков по 50м. в полной координации.	2	21.11.24	
Плавание отрезков по 100м. в полной координации.	2	22.11.24	
Плавание избранным способом дистанции в полной координации 200м без остановки.	2	25.11.24	
Плавание избранным способом дистанции в полной координации 400м без остановки.	2	02.12.24	
Совершенствование техники способов плавания брасс . 32 ч.			
Плавание с помощью ног и различным положением рук (вперед, у бедер, с доской);	2	04.12.24	
Плавание с помощью движений руками брасс, ногами дельфином;	2	05.12.24	
Плавание с помощью руками кроль, ногами брасс и наоборот;	2	06.12.24	
Плавание с помощью руками дельфином, ногами брасс;	2	09.12.24	
Плавание с помощью рук с колобашкой в ногах;	2	11.12.24	
Плавание отрезков с наименьшим количеством гребков;	2	12.12.24	
Плавание серий коротких отрезков (50 м) в полной координации с ускорением.	2	13.12.24	
Плавание избранным способом дистанции в полной координации 100м с ускорением.	2	16.12.24	
Плавание с помощью руками кроль, ногами брасс и наоборот;	2	18.12.24	
Плавание с помощью руками кроль, ногами брасс и наоборот;	2	19.12.24	
Плавание отрезков с наименьшим количеством гребков;	2	20.12.24	
Специальная силовая подготовка на воде: при помощи рук и ног с различными тормозными устройствами.	2	23.12.24	
Плавание отрезков с наименьшим количеством гребков;	2	25.12.24	
Специальная силовая подготовка на воде: при помощи рук и ног с различными тормозными устройствами.	2	26.12.24	
Плавание избранным способом дистанции в полной координации 400м без остановки.	2	27.12.24	
Плавание избранным способом дистанции в полной координации 800 м без остановки.	2	03.01.25	
Изучение техники дельфин.	28ч		

Плавание с помощью движениями рук дельфином, ног способом кроль на груди	2	24.01.25	
Плавание с помощью движений ногами на груди, на спине с различным положением рук	2	27.01.25	
Плавание в полной координации с задержкой дыхания, дыхание через 2-3 цикла, дыхание на каждый цикл движений руками.	2	30.01.25	
Плавание серий коротких отрезков (10 м) в полной координации;	2	31.01.25	
Плавание отрезков 25, м в полной координации.	2	03.02.25	
Плавание коротких отрезков с ускорением	2	05.02.25	
Плавание в полной координации с задержкой дыхания, дыхание через 2-3 цикла, дыхание на каждый цикл движений руками.	2	06.02.25	
Плавание в полной координации с задержкой дыхания, дыхание через 2-3 цикла, дыхание на каждый цикл движений руками.	2	07.02.25	
Плавание серий коротких отрезков (10 м) в полной координации;	2	10.02.25	
Плавание отрезков 25 м в полной координации.	2	12.02.25	
Плавание отрезков 25 м в полной координации.	2	13.02.25	
Специальная силовая подготовка на воде: плавание в ластах.	2	14.02.25	
Специальная силовая подготовка на воде: плавание с лопатками.	2	17.02.25	
Плавание отрезков 50 м в полной координации.	2	19.02.25	
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	27.02.25	
Отработка стартового прыжка по правилам соревнований способами плавания кроль на груди, брасс, дельфин (с махом руками вперед, с круговым движением рук);	2	28.02.25	
Отработка стартового прыжка по правилам соревнований способами плавания кроль на груди, брасс, дельфин (с махом руками вперед, с круговым движением рук);	2	03.03.25	
Старт из воды по правилам соревнований кроль на спине	2	05.03.25	
Старт из воды кроль на спине в сочетании со скольжением	2	06.03.25	
Совершенствование старта из воды кролем на спине	2	7.03.25	
Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета	2	10.03.25	
Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движениях, скорость или мощность отталкивания;	2	12.03.25	
Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движениях, скорость, мощность отталкивания и длительность скольжения;	2	13.03.25	
Изучение и совершенствование стартов в условиях эстафетного плавания	2	14.03.25	
Изучение и совершенствование стартов в условиях эстафетного плавания	2	17.03.25	
Изучение и совершенствование стартов в условиях эстафетного плавания	2	19.03.25	
Изучение и совершенствование поворотов.	22 ч		
Упражнения для изучения поворотов на суше.	2	10.04.25	
Изучение поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди;	2	11.04.25	
Отработка поворота кувырком вперед	2	14.04.25	
Изучение поворота «Маятником» с проносом руки по воздуху при плавании брасом и дельфином	2	16.04.25	
Отработка и совершенствование поворота «Маятником» с проносом руки по воздуху при плавании брасом и дельфином;	2	17.04.25	
Изучение открытого и закрытого поворота с проносом ног по воздуху при плавании на спине;	2	18.04.25	
Отработка поворотов при переходе со способа брасс к способу кроль на	2	21.04.25	

груди;			
Отработка поворотов при переходе со способа дельфин к способу на спине;	2	23.04.25	
Изучение поворотов при комплексном плавании	2	24.04.25	
Общая и специальная физическая подготовка.	58ч		
Общеразвивающие упражнения: бег, упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног	2	04.09.24	
Общеразвивающие упражнения: упражнения на гибкость, координированность.	2	05.09.24	
Кувырки и повороты . Длинные кувырки.	2	06.09.24	
Общеразвивающие упражнения: с гимнастической палкой для рук, шеи, туловища, ног.	2	09.09.24	
Общеразвивающие упражнения на силу, выносливость .	2	11.09.24	
Прыжки в высоту, в длину. Прыжки в длину с разбега. Метания	2	30.09.24	
Бег по пересеченной местности	2	25.10.24	
Бег на короткие дистанции	2	28.10.24	
Кросс	2	01.11.24	
Легкоатлетические эстафеты без предметов	2	25.04.25	
Велокросс	2	28.04.25	
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	27.11.24	
Силовые упражнения с собственным весом: отжимания, пресс, прыжки в длину с места.	2	28.11.24	
Упражнения на тренажерах для рук.	2	29.11.24	
Упражнения на тренажерах для ног.	2	06.12.24	
Комплекс упражнений на тренажерах для туловища.	2	06.01.25	
Комплекс упражнений на тренажерах для туловища с акцентом на руки.	2	09.01.25	
Комплекс упражнений на тренажерах для туловища с акцентом на мышцы спины.	2	10.01.25	
Комплекс упражнений на тренажерах для туловища с акцентом на развитие мышц ног.	2	11.01.25	
Спортивные игры на суше: ручной мяч	2	13.01.25	
Упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях.	2	15.01.25	
Упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах.	2	20.02.25	
Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания .	2	21.02.25	
Упражнения имитирующие технику стартов.	2	24.02.25	
Упражнения имитирующие технику поворотов.	2	26.02.25	
Упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях.	2	20.03.25	
Упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях.	2	21.03.25	
Упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах.	2	24.03.25	
Упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах.	2	26.03.25	
Упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах.	2	27.03.25	
Упражнения имитирующие технику стартов.	2	02.04.25	
Упражнения имитирующие технику поворотов.	2	03.04.25	

Упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях.	2	04.04.25	
Упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях.	2	07.04.25	
Упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах.	2	09.04.25	
Эстафетное плавание 12ч.			
Эстафетное плавание 8x25 с предметами	2	29.04.25	
Эстафетное плавание 8x50 с предметами	2	02.05.25	
Комплексная командная эстафета со спортивным инвентарем	2	05.05.25	
Плавание со спортивным инвентарем (личное первенство)	2	07.05.25	
Плавание со спортивным инвентарем (командное первенство)	2	08.05.25	
Плавание с препятствиями.	2	12.05.25	
Спортивные игры на воде	58ч		
Изучение правил водного поло. Броски в ворота.	2	16.01.25	
Изучение и отработка передач мяча в движении.	2	17.01.25	
Изучение и отработка передач мяча в движении в парах.	2	20.01.25	
Изучение и отработка защитных действий.	2	22.01.25	
Командная игра «Водное поло» на мелкой части бассейна.	2	23.01.25	
Отработка плавательных навыков на боку с мячом.	2	21.05.25	
Отработка плавательных навыков на спине с мячом.	2	22.05.25	
Отработка плавательных навыков с мячом на глубине.	2	23.05.25	
Отработка плавательных навыков при передаче мяча.	2	02.06.25	
Отработка передач мяча в движении в парах.	2	04.06.25	
Отработка передач мяча в движении в парах.	2	05.06.25	
Изучение и отработка защитных действий.	2	06.06.25	
Изучение и отработка защитных действий.	2	09.06.25	
Командная игра «Водное поло» на глубокой части бассейна. Атака .	2	11.06.25	
Командная игра «Водное поло» на глубокой части бассейна. Атака и защита .	2	13.06.25	
Командная игра «Водное поло» на глубокой части бассейна. Атака и защита .	2	16.06.25	
Командная игра «Водное поло» на глубокой части бассейна. Атака и защита .	2	18.06.25	
Командная игра «Водное поло» на глубокой части бассейна. Атака и защита .	2	19.06.25	
Командная игра «Водное поло» на глубокой части бассейна. Атака и защита .	2	20.06.25	
Командная игра «Водное поло» на глубокой части бассейна. Атака и защита .	2	23.06.25	
Командная игра «Водное поло» на глубокой части бассейна. Атака и защита .	2	25.06.25	
Командная игра «Водное поло» на глубокой части бассейна. Атака и защита .	2	26.06.25	
Учебная игра пионербол.	2	27.06.25	
Учебная игра пионербол.	2	28.06.25	
Учебная игра пионербол.	2	29.06.25	
Учебная игра пионербол.	2	30.06.25	
Инструкторская и судейская практика.	6ч		
Основные принципы организации и проведения тренировочных занятий.	2	14.05.25	
Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская	2	26.05.25	

терминология.			
Умение провести подготовительную часть занятий. Организация проведения самостоятельных занятий и утренней зарядки.	2	28.05.25	
Контрольные зачеты по ОФП и СТП.	6ч		
Проплавание 100 м в полной координации кролем на груди, на спине.	2	19.05.25	
Проплавание 100 м в полной координации брасом, 100м к/п	2	29.05.25	
Проплавание 400 м. избранным способом.	2	30.05.25	
Медико-восстановительные мероприятия.	4ч		
Понятие о врачебном контроле. Самоконтроль как важное средство. Объективные и субъективные показатели.	2	15.05.25	
Восстановительные мероприятия (баня, бассейн).	2	16.05.25	
Соревнования.	4ч		
Первенство ДЮСШ по плаванию в рамках Единого дня плавания	1	20.12.24	
Новогодний турнир по плаванию	1	27.12.24	
Открытое Первенство Добринского района по плаванию	2	12.05.25	