

ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«Многофункциональный туристско-спортивный центр»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в г.Белинский
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «МЕЧТА»



«Утверждаю»
Директор ГАУДО МФТСЦ

Н.В. Зелепугин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2023 – 2024 учебный год

**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

«ПЛАВАНИЕ»

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 5

Возраст учащихся -17-18 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Суркова Галина Витальевна

г.Белинский, 2023 г.

Пояснительная записка.

Настоящая программа предназначена для организации обучения плаванию детей пятого года обучения в возрасте 17-18 лет, рассчитана на один год

В программе определены основные задачи подготовки. Итоговые контрольно-переводные нормативы за первое полугодие и на конец учебного года.

Цель рабочей программы на текущий год	Цель подготовки – на основе разносторонней базовой подготовки воспитать юных пловцов массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.
Задачи на текущий учебный год	Задачи подготовки: <ul style="list-style-type: none">- повышение общего функционального уровня (к концу этапа- максимальное развитие аэробных способностей);- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование. Указанные задачи решаются путем реализации учебного плана с учетом календаря, программы.
Особенности обучения в текущем учебном году	<p>Программа пятого года обучения раскрывает содержание многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса от начального обучения до спортивного совершенствования. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду.</p> <p>Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий, как на воде, так и на суше (тренажерный зал, спортивная площадка). Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с учащимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.</p>
Режим занятий в	3 раза в неделю по 3 часа

текущем учебном году	
Планируемые результаты по итогам года	<p>По окончании 5 уровня обучающиеся</p> <p>будут знать:</p> <p>будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные методы оценки технического и тактического мастерства в плавании; - правила организации и проведения соревнования по плаванию; - основы профессии спортивного судьи, тренера; <p>будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно использовать и распределять силы во время проплывания дистанции; - применять психологическую и тактическую подготовку во время соревнований; - планировать спортивную тренировку.

Объем программы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на детские группы по 15 человек.

Занятия проводятся в групповой форме. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество часов в год
2 год обучения	01.09.2023 г.	31.05.2024 г.	36	324

Продолжительность одного учебного занятия – 1 академический час (45 минут).
Перерыв между учебными занятиями 10 минут.

Программа предусматривает в течение обучения участие учащихся в соревнованиях, весёлых стартах, что способствует закреплению полученных знаний, умений, навыков и является основанием для корректировки учебно-тематического плана.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- промежуточная аттестация – проводится в конце каждого полугодия;
- итоговая аттестация – проводится в конце первого года обучения.

Учебно-тематический план пятого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	І. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	2	-	
1	Необходимость всестороннего физического развития	1	1	-	

2	Понятие о психологической подготовке	1	1	-	Опрос
II. Общая физическая подготовка		94	5	89	
3	Упражнения для развития быстроты	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития ловкости	18	1	17	Выполнение упражнений и нормативов
6	Упражнения для развития гибкости	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
7	Упражнения для развития силы и выносливости	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
III. Специальная физическая подготовка		94	4	90	
8	Укрепление мышц плечевого пояса	24	1	23	Тестирование
9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	23	1	22	Тестирование
10	Упражнения на растяжку	23	1	22	Тестирование
11	Упражнения на координацию движения	24	1	23	Тестирование
IV. Техническая подготовка		93	4	89	
12	Оттачивание мастерства плавания кролем на груди	24	1	23	Контрольный срез
13	Оттачивание мастерства плавания кролем на спине	23	1	22	Контрольный срез
14	Оттачивание мастерства плавания баттерфляем	23	1	22	Контрольный срез
15	Оттачивание мастерства плавания брассом	23	1	22	Контрольный срез
V. Тактическая подготовка		20	2	18	
16	Финиш	10	1	9	Выполнение упражнений, мониторинг
17	Выполнение стартов, поворотов	10	1	9	Выполнение упражнений, мониторинг
VI. Соревновательная подготовка		9	-	9	
18	Контрольные, текущие соревнования	8	-	8	Соревнования
19	Итоговые соревнования	1	-	1	Соревнования
VII. Судейская подготовка		7	2	5	
21	Участие в соревнованиях в качестве судей	7	2	5	Мониторинг
VIII. Тренерская подготовка		5	2	3	
22	Основы тренировочного процесса	5	2	3	Мониторинг
Итого:		324	22	302	

**Календарный план воспитательной работы объединения 5 года обучения.
Массовые и досуговые мероприятия.**

Дата проведения	Наименование мероприятия	Статус мероприятия	Форма участия
Сентябрь	Кубок детской лиги плавания	Региональные	Участие

	«Поволжье» 5 этап	соревнования	
Октябрь	Кубок детской лиги плавания «Поволжье» 6 этап	Региональные соревнования	Участие
	Районные соревнования по плаванию	Учрежденческие соревнования	Организация, Участие
Ноябрь	Кубок детской лиги плавания «Поволжье» 7 этап	Региональные соревнования	Участие
	Соревнования, посвященные Дню народного единства	Учрежденческие соревнования	Организация, Участие
Декабрь	Кубок детской лиги плавания «Поволжье» 8 этап	Региональные соревнования	Участие
	Областные соревнования по плаванию	Региональные соревнования	Участие
	Промежуточная аттестация	Внутренние соревнования	Организация, Участие
Январь	Кубок детской лиги плавания «Поволжье» 1 этап	Региональные соревнования	Участие
	«Веселые старты на воде»	Внутренние соревнования	Участие
	Выезд на соревнования по плаванию р.п. Пачелма	Учрежденческие соревнования	Участие
	Соревнования по плаванию «Рождественский заплыв»	Учрежденческие соревнования	Организация, Участие
Февраль	Кубок детской лиги плавания «Поволжье» 2 этап	Региональные соревнования	Участие
Март	Кубок детской лиги плавания «Поволжье» 3 этап	Региональные соревнования	Участие
	Соревнования по плаванию, посвященные Международному женскому дню - 8 марта	Учрежденческие соревнования	Организация, Участие
Апрель	Первенство области по плаванию	Региональные соревнования	Участие
Май	Кубок детской лиги плавания «Поволжье» 6 этап	Региональные соревнования	Участие
	Соревнования по плаванию, посвященные Дню Победы	Внутренние соревнования	Организация, Участие
	Соревнования по плаванию, посвященные Дню защиты детей (переводные)	Внутренние соревнования	Организация, Участие

**Календарно-тематический план
(для пятого года обучения)**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Тема занятия	Количество часов			Место проведения	Форма контроля/ аттестации
						Всего	Теория	Практика		
I. Теоретические основы физической культуры и спорта 2 ч										
1	Сент			Групповая	Необходимость всестороннего физического развития	1	1	-	Бассейн, спорт зал	
2	Сент			Групповая	Понятие о психологической подготовке	1	1	-	Бассейн, спорт зал	Опрос
II. Общая физическая подготовка 94 ч										
3	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	1	-	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
4	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
5	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
6	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
7	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
8	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
9	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
10	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов

11	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
12	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
13	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
14	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
15	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
16	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
17	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
18	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
19	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
20	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
21	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития быстроты	1	-	1	Бассейн, спорт зал	зачет
22	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	1	-	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
23	Сент			Групповая,	Упражнения для развития	1	-	1	Бассейн,	Выполнение

[illegible]

				индивидуальная	скоростно-силовых качеств				спорт зал	упражнений и нормативов
36	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
37	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
38	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
39	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Бассейн, спорт зал	зачет
40	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
41	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития ловкости	1	1	-	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
42	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
43	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
44	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
45	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
46	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
47	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и

[illegible]

[illegible]

72	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
73	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
74	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
75	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
76	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
77	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
78	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	зачет
79	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития силы и выносливости	1	1	-	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
80	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития силы и выносливости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
81	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития силы и выносливости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
82	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития силы и выносливости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
83	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития силы и выносливости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
84	Нояб			Групповая,	Упражнения для развития силы	1	-	1	Бассейн,	Выполнение

[illegible]

				индивидуальная	и выносливости				спорт зал	
III. Специальная физическая подготовка 94 ч										
97	Нояб			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	1	-	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
98	Нояб			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
99	Нояб			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
100	Нояб			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
101	Нояб			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
102	Нояб			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
103	Нояб			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
104	Нояб			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
105	Нояб			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
106	Нояб			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
107	Нояб			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
108	Нояб			Групповая,	Укрепление мышц плечевого	1	-	1	Бассейн,	Выполнение

				индивидуальная	пояса				спорт зал	упражнений и нормативов
109	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
110	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
111	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
112	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
113	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
114	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
115	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
116	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
117	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
118	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	тестирование
119	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	1	-	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
120	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и

[illegible]

										нормативов
133	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
134	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
135	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
136	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
137	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
138	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
139	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
140	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
141	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
142	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Бассейн, спорт зал	тестирование
143	Дек			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	1	-	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
144	Дек			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов

[illegible]

157	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
158	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
159	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
160	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
161	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
162	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
163	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
164	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
165	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
166	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
167	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	1	-	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
168	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов

[illegible]

181	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
182	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
183	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
184	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
185	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
186	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
187	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
188	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
189	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
190	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Бассейн, спорт зал	тестирование
IV. Техническая подготовка 93 ч										
191	Февр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания кролем на груди	1	1	-	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
192	Февр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания кролем на груди	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов

[illegible]

[illegible]

[illegible]

230	Март			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания кролем на спине	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
231	Март			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания кролем на спине	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
232	Март			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания кролем на спине	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
233	Март			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания кролем на спине	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
234	Март			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания кролем на спине	1	-	1	Бассейн, спорт зал	зачет
235	Март			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания кролем на спине	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Контрольный срез
236	Март			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания баттерфляем	1	1	-	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
237	Март			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания баттерфляем	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
238	Март			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания баттерфляем	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
239	Март			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания баттерфляем	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
240	Март			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания баттерфляем	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
241	Март			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания баттерфляем	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
242	Март			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания баттерфляем	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и

[illegible]

										нормативов
255	Апр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания баттерфляем	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
256	Апр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания баттерфляем	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
257	Апр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания баттерфляем	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
258	Апр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания баттерфляем	1	-	1	Бассейн, спорт зал	зачет
259	Апр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания баттерфляем	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Контрольный срез
260	Апр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания брассом	1	1	-	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
261	Апр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания брассом	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
262	Апр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания брассом	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
263	Апр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания брассом	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
264	Апр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания брассом	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
265	Апр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания брассом	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
266	Апр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания брассом	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
267	Апр			Групповая,	Усовершенствование техники	1	-	1	Бассейн,	Выполнение

[illegible]

				индивидуальная	плавания брассом				спорт зал	упражнений и нормативов
280	Апр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания брассом	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
281	Апр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания брассом	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
282	Апр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания брассом	1	-	1	Бассейн, спорт зал	зачет
283	Апр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания брассом	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Контрольный срез
V. Тактическая подготовка 20 ч										
284	Апр			Групповая, индивидуальная	Финиш	1	1	-	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
285	Апр			Групповая, индивидуальная	Финиш	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
286	Апр			Групповая, индивидуальная	Финиш	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
287	Апр			Групповая, индивидуальная	Финиш	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
288	Апр			Групповая, индивидуальная	Финиш	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
289	Май			Групповая, индивидуальная	Финиш	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
290	Май			Групповая, индивидуальная	Финиш	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
291	Май			Групповая, индивидуальная	Финиш	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений,

										мониторинг
292	Май			Групповая, индивидуальная	Финиш	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
293	Май			Групповая, индивидуальная	Финиш	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
294	Май			Групповая, индивидуальная	Выполнение стартов, поворотов	1	1	-	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
295	Май			Групповая, индивидуальная	Выполнение стартов, поворотов	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
296	Май			Групповая, индивидуальная	Выполнение стартов, поворотов	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
297	Май			Групповая, индивидуальная	Выполнение стартов, поворотов	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
298	Май			Групповая, индивидуальная	Выполнение стартов, поворотов	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
299	Май			Групповая, индивидуальная	Выполнение стартов, поворотов	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
300	Май			Групповая, индивидуальная	Выполнение стартов, поворотов	1	1	-	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
301	Май			Групповая, индивидуальная	Выполнение стартов, поворотов	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
302	Май			Групповая, индивидуальная	Выполнение стартов, поворотов	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
303	Май			Групповая, индивидуальная	Выполнение стартов, поворотов	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений,

										мониторинг
VI. Соревновательная подготовка 9 ч										
304	Май			Групповая, индивидуальная	Контрольные, текущие соревнования	1	-	1	Бассейн, спорт зал	соревнования
305	Май			Групповая, индивидуальная	Контрольные, текущие соревнования	1	-	1	Бассейн, спорт зал	соревнования
306	Май			Групповая, индивидуальная	Контрольные, текущие соревнования	1	-	1	Бассейн, спорт зал	соревнования
307	Май			Групповая, индивидуальная	Контрольные, текущие соревнования	1	-	1	Бассейн, спорт зал	соревнования
308	Май			Групповая, индивидуальная	Контрольные, текущие соревнования	1	-	1	Бассейн, спорт зал	соревнования
309	Май			Групповая, индивидуальная	Контрольные, текущие соревнования	1	-	1	Бассейн, спорт зал	соревнования
310	Май			Групповая, индивидуальная	Контрольные, текущие соревнования	1	-	1	Бассейн, спорт зал	соревнования
311	Май			Групповая, индивидуальная	Контрольные, текущие соревнования	1	-	1	Бассейн, спорт зал	соревнования
312	Май			Групповая, индивидуальная	Переводные соревнования	1	-	1	Бассейн, спорт зал	соревнования
VII. Судейская подготовка 7 ч										
313	Май			Групповая, индивидуальная	Участие в соревнованиях в качестве судей	1	1	-	Бассейн, спорт зал	мониторинг
314	Май			Групповая, индивидуальная	Участие в соревнованиях в качестве судей	1	-	1	Бассейн, спорт зал	мониторинг
315	Май			Групповая, индивидуальная	Участие в соревнованиях в качестве судей	1	-	1	Бассейн, спорт зал	мониторинг
316	Май			Групповая, индивидуальная	Участие в соревнованиях в качестве судей	1	-	1	Бассейн, спорт зал	мониторинг
317	Май			Групповая, индивидуальная	Участие в соревнованиях в качестве судей	1	1	-	Бассейн, спорт зал	мониторинг
318	Май			Групповая, индивидуальная	Участие в соревнованиях в качестве судей	1	-	1	Бассейн, спорт зал	мониторинг
319	Май			Групповая, индивидуальная	Участие в соревнованиях в качестве судей	1	1	-	Бассейн, спорт зал	мониторинг

VIII. Тренерская подготовка 5 ч										
320	Май			Групповая, индивидуальная	Игры на воде, в зале, на стадионе	1	1	-	Бассейн, спорт зал, стадион	Игра
321	Май			Групповая, индивидуальная	Игры на воде, в зале, на стадионе	1	-	1	Бассейн, спорт зал, стадион	Игра
322	Май			Групповая, индивидуальная	Игры на воде, в зале, на стадионе	1	-	1	Бассейн, спорт зал, стадион	Игра
323	Май			Групповая, индивидуальная	Игры на воде, в зале, на стадионе	1	-	1	Бассейн, спорт зал, стадион	Игра
324	Май	31		Групповая, индивидуальная	Игры на воде, в зале, на стадионе	1	-	1	Бассейн, спорт зал, стадион	мониторинг

**Календарно-тематический план на летнее время
5 года обучения**

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Количество часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
июнь	1	Правила поведения и техника безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и открытых водоёмах. Индивидуальные задания на совершенствование техники дыхания в воде.	3		3	
	2	Индивидуальные задания на совершенствование техники плавания кроль на груди.		3		
	3	Индивидуальные задания на совершенствование техники плавания кроль на груди.		3		
	4	Индивидуальные задания на совершенствование техники плавания кроль на груди.		3		
	5	Индивидуальные задания для совершенствования техники дыхания при плавании способом кроль на груди.		3		
	6	Индивидуальные задания для совершенствования техники дыхания при плавании способом кроль на груди.		3		
	7	Индивидуальные задания для совершенствования техники способом кроль на спине.		3		
	8	Индивидуальные задания для совершенствования техники способом кроль на спине.		3		
	9	Индивидуальные задания для совершенствования техники способом кроль на спине.		3		
	10	ОФП на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости.		3		
	11	Совершенствование техники движений ног при плавании способом брасс.		3		
	12	Совершенствование техники движений ног при плавании способом брасс.		3		
июль	13	Индивидуальные задания для совершенствования техники движений ног способом брасс.		3		
	14	Совершенствование техники движений рук при плавании способом брасс.		3		
	15	Совершенствование техники движений рук при плавании способом брасс.		3		

	16	Индивидуальные задания для совершенствования техники движений рук способом брасс.		3		
	17	Совершенствование согласованного движения техники движений рук и дыхания при плавании способом брасс.		3		
	18	Совершенствование согласованного движения техники движений рук и дыхания при плавании способом брасс.		3		
	19	Индивидуальные задания для совершенствования техники движений рук и дыхания при плавании способом брасс.		3		
	20	Совершенствование согласованного движения техники движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс.		3		
	21	Совершенствование согласованного движения техники движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс.		3		
	22	Индивидуальные задания для совершенствования согласованного движения техники рук, ног и дыхания при плавании способом брасс.		3		
	23	Совершенствование техники движений ног при плавании способом баттерфляй.		3		
	24	Совершенствование техники движений ног при плавании способом баттерфляй.		3		
	25	Индивидуальные задания для совершенствования техники движений ног при плавании способом баттерфляй.		3		
	26	Совершенствование техники движений рук при плавании способом баттерфляй.		3		
	27	Совершенствование техники движений рук при плавании способом баттерфляй.		3		
	28	Индивидуальные задания для совершенствования техники движений рук способом баттерфляй.		3		
август	29	Совершенствование согласованного движения техники движений рук и дыхания при плавании способом баттерфляй.		3		
	30	Совершенствование согласованного движения техники движений рук и дыхания при плавании способом баттерфляй.		3		
	31	Индивидуальные задания для совершенствования техники движений рук и дыхания при плавании способом баттерфляй.		3		
	32	Совершенствование согласованного движения техники движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй.		3		
	33	Совершенствование согласованного движения техники движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй.		3		

	34	Индивидуальные задания для совершенствования согласованного движения техники рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй.		3		
	35	Индивидуальные задания для совершенствования согласованного движения техники рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй.		3		
	36	Индивидуальные задания для совершенствования согласованного движения техники рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй.		3		
		Всего			108	