

«Многофункциональный туристско-спортивный центр»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в г.Белинский
Спортивно-оздоровительный комплекс «Мечта»

«Утверждаю»
Директор ГАУДО МОТССЦ
П.В. Зеленигин



на 2023 – 2024 учебный год

**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ»**

Год обучения – 1

Возраст учащихся -14-15 лет

Автор-составитель:
тренер-преподаватель
Кошелев Василий Викторович

г.Белинский, 2023 г.

Пояснительная записка.

Настоящая программа предназначена для организации обучения плаванию детей четвертого года обучения в возрасте 14-15 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">- укрепление здоровья, закаливание;- освоение и совершенствование техники всех способов плавания;- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;- к концу четвертого этапа обучения – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений. Указанные задачи решаются путем реализации учебного плана с учетом календаря, программы.
Особенности обучения в текущем учебном году	Программа первого 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 широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду.
Режим занятий в	3 раза в неделю по 3 часа

текущем учебном году	
Планируемые результаты по итогам года	<p>По окончании 1 уровня обучающиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники плавания, стартов и поворотов; - правила гигиены и закаливания организма, здорового образа жизни; - правила поведения в помещении и техники безопасности в бассейне; - методы восстановления организма; - правила организации и проведения соревнования по плаванию; <p>будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно дышать во время плавания; - выполнять стартовые прыжки; - правильно проплывать всеми способами плавания; - выполнять повороты технически правильно. - планировать спортивную тренировку; - выполнять упражнения для развития специальных физических качеств.

Объем программы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на детские группы по 15 – 20 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
1 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 четвертого года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Формы
---	-----------------------------	------------------	-------

п/п	программы	Всего	Теория	Практика	промежуточной аттестации/контроля
I. Теоретические основы физической культуры и спорта		2	2	-	
1	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-	
2	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	1	-	Дневник самоконтроля
II. Общая физическая подготовка		95	5	90	
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	19	1	18	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		96	4	92	
8	Укрепление мышц плечевого пояса	24	1	23	Тестирование
9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	24	1	23	Тестирование
10	Упражнения на растяжку	24	1	23	Тестирование
11	Упражнения на координацию движения	24	1	23	Тестирование
IV. Техническая подготовка		96	4	92	
12	Усовершенствование техники плавания кролем на груди	24	1	23	Контрольный срез
13	Усовершенствование техники плавания кролем на спине	24	1	23	Контрольный срез
14	Усовершенствование техники плавания баттерфляем	24	1	23	Контрольный срез
15	Усовершенствование техники плавания брассом	24	1	23	Контрольный срез
V. Тактическая подготовка		20	3	17	
16	Финиш	7	1	6	Выполнение упражнений, мониторинг
17	Выполнение стартов, поворотов	13	2	11	В-ние упражнений, мониторинг
VI. Соревновательная подготовка		9	-	9	
18	Контрольные, текущие соревнования	8	-	8	Соревнования
19	Переводные соревнования	1	-	1	Соревнования
6. Подвижные игры и другие виды спорта		6	1	5	
20	Игры на воде, в зале на стадионе	6	1	5	Мониторинг
Итого:		324	20	304	

**Календарный план воспитательной работы объединения 4 года обучения.
Массовые и досуговые мероприятия.**

Дата проведения	Наименование мероприятия	Статус мероприятия	Форма участия
Сентябрь	Кубок детской лиги плавания «Поволжье» 5 этап	Региональные соревнования	Участие
Октябрь	Кубок детской лиги плавания «Поволжье» 6 этап	Региональные соревнования	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 первого 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	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-	Бассейн, спорт зал	
2	Сент			Групповая	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	1	-	Бассейн, спорт зал	Дневник самоконтроля
II. Общая физическая подготовка 95 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,	Упражнения для развития	1	-	1	Бассейн,	Выполнение

				индивидуальная	быстроты				спорт зал	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,	Упражнения для развития	1	1	-	Бассейн,	Выполнение

[illegible]

34	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
35	Сент			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение 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

[illegible]

										нормативов
58	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
59	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития ловкости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	зачет
60	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	1	-	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
61	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
62	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
63	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
64	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
65	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
66	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
67	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
68	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
69	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и

										нормативов
70	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
71	Окт			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития гибкости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
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

[illegible]

				индивидуальная	и выносливости				спорт зал	упражнений и нормативов
94	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития силы и выносливости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
95	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития силы и выносливости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
96	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития силы и выносливости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
97	Нояб			Групповая, индивидуальная	Упражнения для развития силы и выносливости	1	-	1	Бассейн, спорт зал	зачет
III. Специальная физическая подготовка 96 ч										
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

[illegible]

										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	Выполнение упражнений и нормативов
119	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
120	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
121	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепление мышц плечевого пояса	1	-	1	Бассейн, спорт зал	тестирование
122	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	1	-	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
123	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
124	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
125	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
126	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
127	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
128	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и

										нормативов
129	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
130	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
131	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
132	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и 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,	Укрепления мышц брюшного	1	-	1	Бассейн,	Выполнение

				индивидуальная	пресса и ног				спорт зал	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	Выполнение упражнений и нормативов
143	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
144	Дек			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
145	Янв			Групповая, индивидуальная	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	-	1	Бассейн, спорт зал	тестирование
146	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	1	-	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
147	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
148	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
149	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
150	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
151	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
152	Янв			Групповая,	Упражнения на растяжку	1	-	1	Бассейн,	Выполнение

				индивидуальная					спорт зал	упражнений и нормативов
153	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
154	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
155	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
156	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
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 растяжку	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
168	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
169	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на растяжку	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
170	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	1	-	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
171	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
172	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
173	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
174	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
175	Янв			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и

[illegible]

				индивидуальная	движения				спорт зал	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	Выполнение упражнений и нормативов
191	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
192	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
193	Февр			Групповая, индивидуальная	Упражнения на координацию движения	1	-	1	Бассейн, спорт зал	тестирование
IV. Техническая подготовка 96 ч										
194	Февр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания кролем на груди	1	1	-	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
195	Февр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания кролем на груди	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
196	Февр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания кролем на груди	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
197	Февр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания кролем на груди	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
198	Февр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания кролем на груди	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов

[illegible]

										нормативов
211	Февр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания кролем на груди	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
212	Февр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания кролем на груди	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
213	Февр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания кролем на груди	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
214	Февр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания кролем на груди	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
215	Февр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания кролем на груди	1	-	1	Бассейн, спорт зал	зачет
216	Февр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания кролем на груди	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Контрольный срез
217	Март			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания кролем на груди	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Контрольный срез
218	Март			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания кролем на спине	1	1	-	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
219	Март			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания кролем на спине	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
220	Март			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания кролем на спине	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
221	Март			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания кролем на спине	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
222	Март			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания кролем на спине	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
223	Март			Групповая,	Усовершенствование техники	1	-	1	Бассейн,	Выполнение

[illegible]

235	Март			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания кролем на спине	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
236	Март			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания кролем на спине	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
237	Март			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания кролем на спине	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
238	Март			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания кролем на спине	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
239	Март			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания кролем на спине	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
240	Март			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания кролем на спине	1	-	1	Бассейн, спорт зал	зачет
241	Март			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания кролем на спине	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Контрольный срез
242	Март			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания баттерфляем	1	1	-	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
243	Март			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания баттерфляем	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
244	Март			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания баттерфляем	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
245	Март			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания баттерфляем	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
246	Март			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания баттерфляем	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
247	Март			Групповая,	Усовершенствование техники	1	-	1	Бассейн,	Выполнение

[illegible]

259	Апр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания баттерфляем	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
260	Апр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания баттерфляем	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
261	Апр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания баттерфляем	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
262	Апр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания баттерфляем	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
263	Апр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания баттерфляем	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
264	Апр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания баттерфляем	1	-	1	Бассейн, спорт зал	зачет
265	Апр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания баттерфляем	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Контрольный срез
266	Апр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания брассом	1	1	-	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
267	Апр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания брассом	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
268	Апр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания брассом	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
269	Апр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания брассом	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
270	Апр			Групповая, индивидуальная	Усовершенствование техники плавания брассом	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений и нормативов
271	Апр			Групповая,	Усовершенствование техники	1	-	1	Бассейн,	Выполнение

[illegible]

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

295	Май			Групповая, индивидуальная	Финиш	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
296	Май			Групповая, индивидуальная	Финиш	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
304	Май			Групповая, индивидуальная	Выполнение стартов, поворотов	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
305	Май			Групповая, индивидуальная	Выполнение стартов, поворотов	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
306	Май			Групповая, индивидуальная	Выполнение стартов, поворотов	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг

										мониторинг
307	Май			Групповая, индивидуальная	Выполнение стартов, поворотов	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
308	Май			Групповая, индивидуальная	Выполнение стартов, поворотов	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
309	Май			Групповая, индивидуальная	Выполнение стартов, поворотов	1	-	1	Бассейн, спорт зал	Выполнение упражнений, мониторинг
VI. Соревновательная подготовка 9 ч										
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	Контрольные, текущие соревнования	1	-	1	Бассейн, спорт зал	соревнования
313	Май			Групповая, индивидуальная	Контрольные, текущие соревнования	1	-	1	Бассейн, спорт зал	соревнования
314	Май			Групповая, индивидуальная	Контрольные, текущие соревнования	1	-	1	Бассейн, спорт зал	соревнования
315	Май			Групповая, индивидуальная	Контрольные, текущие соревнования	1	-	1	Бассейн, спорт зал	соревнования
316	Май			Групповая, индивидуальная	Контрольные, текущие соревнования	1	-	1	Бассейн, спорт зал	соревнования
317	Май			Групповая, индивидуальная	Контрольные, текущие соревнования	1	-	1	Бассейн, спорт зал	соревнования
318	Май			Групповая, индивидуальная	Переводные соревнования	1	-	1	Бассейн, спорт зал	соревнования
VII. Подвижные игры и другие виды спорта 6 ч										
319	Май			Групповая, индивидуальная	Игры на воде, в зале, на стадионе	1	1	-	Бассейн, спорт зал, стадион	Игра
320	Май			Групповая,	Игры на воде, в зале, на	1	-	1	Бассейн,	Игра

				индивидуальная	стадионе				спорт зал, стадион	
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