

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Спринт»»**

Принята
на заседании
педагогического совета
№ 7 от «28» июля 2023г

Утверждена
Приказом № 41-ОД от «28» июля 2023г.
Директор МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»
С.В. Роот



**Дополнительная
общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта по
плаванию.**

Объем: 306 ч.

Срок реализации: 4 месяца

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Место реализации: с. Викулово, ул. Кузнецова, д. 53

Автор-составитель:
тренер-преподаватель по плаванию
Напреев Сергей Иванович

с. Викулово, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	9
3. Содержание программы	10
3.1. Теоретическая подготовка	
3.2. Физическая подготовка	
3.3. Техническая и тактическая подготовка	
4. Контрольные нормативы	14
5. Техника безопасности при проведении занятий	15
6. Воспитательная работа	17
7. Материально-техническое обеспечение	21
8. Кадровое обеспечение	22
9. Формы контроля	22
10. Оценочный материал	22
11. Методический материал	23
12. Антидопинговая работа	24
13. Список литературы	25
14. Календарно-тематическое планирование занятий	26
- СОГ 1	
- СОГ 2	
- СОГ 3	

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по плаванию МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»» для спортивно-оздоровительной группы составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (изм. от 30.12.2021г.), Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 9-3242, регламентирующими работу системы дополнительного образования, в соответствии с правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21. Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей младшего школьного возраста. Программа разработана для спортивно-оздоровительной группы, по обучению детей плаванию и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по плаванию_.

Данная программа является основным документом. Программа рассчитана на 17 недель непосредственной работы в условиях спортивной школы.

Актуальность программы:

Программа по плаванию ориентирована на овладение навыком плавания каждого учащегося. За время занятий учащиеся должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать под водой с закрытыми глазами, правильно дышать и плавать несколькими способами спортивного плавания.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что с учетом имеющейся материально-технической базы, позволяющей проводить занятия в различных игровых формах, учащиеся усваивают преподаваемый материал в предлагаемых формах. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Направленность программы:

- по содержанию - физкультурно-спортивная
- по функциональному назначению - обучающая, учебно-познавательная
- по форме организации - групповая.
- по времени реализации - краткосрочная (4 месяца).

В настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки юных спортсменов, обеспечивающей учебный и оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по оздоровительному плаванию.

Особенность реализации данной программы в том, что она предназначена для учащихся *не умеющих плавать*, которые должны освоить программу за 64-128 часов, в зависимости от поставленных задач.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. Программа рассчитана на 17 недель обучения. В структуру программы входят три блока: теория, практика и контрольные испытания. Учебный материал распределён

с учётом специфики вида спорта.

Адресат дополнительной общеразвивающей программы:

программа в области физической культуры и спорта по плаванию охватывает спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки, регламентирует работу с детьми и подростками 7-18 лет в спортивно-оздоровительных группах (СОГ)

Прием в ДЮСШ для обучения осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших 14-летнего возраста или заявлению законных представителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Язык обучения: русский.

Психолого-педагогическая характеристика:

Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию разработана для спортивно-оздоровительной группы в возрасте от 7 до 18 лет. Срок её реализации 4 месяца. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта. Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей. Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки 10 человек. Комплекуются разновозрастные группы.

Уровень программы: стартовый

Объем: программа рассчитана на 4 месяца с 1 сентября по 31 декабря 2023 г. СОГ-1- 72 часа, СОГ-2- 102 часа, СОГ-3-136 часов. Занятия проводятся в СОГ -1 - 4 часа, СОГ-2 - 6 часов_ и СОГ-3 – 8 часов в неделю, в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые занятия.

Срок освоения программы: 17 недель.

Форма обучения - очная с использованием дистанционных образовательных технологий. Занятия организуются для групп обучающихся 10 человек. К занятиям педагог предлагает приступать два, три или четыре раза в неделю (с расчетом 90 мин. – 1 занятие).

Во время дистанционной работы 3 раза в неделю в мессенджерах отправляются задания по самостоятельной работе ОФП и имитационных упражнений по технике плавания, с расчетом 30 минут одно занятие. Для обратной связи с обучающимися, предлагается высылать свои фото и видеоотчеты.

Цель программы: создание благоприятных условий для закаливания и укрепления детского и подросткового организма, гармоничного физического развития, удовлетворения потребности в двигательной активности, а также обучить занимающихся основам техники спортивного плавания.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучать основам способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- формировать здоровый образ жизни
- обучать технике основных стилей спортивного плавания – кроль на груди и на спине;
- обучить учащихся основным правилам безопасного поведения на воде.

Воспитательные:

- сформировать желание в выборе здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- восполнение дефицита общения и двигательной активности;
- воспитывать морально-волевые качества (учить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде);
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры и спортом;
- положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания; воспитать взаимопомощь, трудолюбие;

- сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм.

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия плаванием для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания учебного материала, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются, как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия. Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Коммуникативные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Регулятивные:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Познавательные:

- объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику элементов плавания;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного материала. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по плаванию.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- помогать и оказывать поддержку сверстникам;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- выполнение правил базовых комплексов ОРУ;
- выполнение основ техники плавания кролем на груди, спине;
- выполнение правил личной гигиены во время посещения занятий;
- формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости), в том числе подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств плавания;
- развивать основные физические качества;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными учащимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Основные направления реализации программы:

- Организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- Организация и проведение в группе мероприятий по профилактике детского травматизма на открытой воде;
- Организация и проведение профилактической работы с родителями.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Группа СОГ -1					
1.	Теоретическая подготовка	4	4		Беседа, рассказ
2.	Общая физическая подготовка	12		12	Беседа, рассказ
3.	Специальная физическая подготовка	44		44	Рассказ, показ, наблюдение
4.	Техническая подготовка	10		10	Рассказ, показ, наблюдение
5.	Соревнования и контрольные испытания	2		2	Рассказ, наблюдение
Итого:		72 часа			

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Группа СОГ -2					
1.	Теоретическая подготовка	8	8		Беседа, рассказ
2.	Общая физическая подготовка	10		10	Беседа, рассказ
3.	Специальная физическая подготовка	71		71	Рассказ, показ, наблюдение
4.	Техническая подготовка	10		10	Рассказ, показ, наблюдение
5.	Соревнования и контрольные испытания	3		3	Рассказ, наблюдение
Итого:		102 часа			

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Группа СОГ -3					
1.	Теоретическая подготовка	8	8		Беседа, рассказ
2.	Общая физическая подготовка	18		18	Беседа, рассказ
3.	Специальная физическая	91		91	Рассказ, показ, наблюдение

	подготовка				
4.	Техническая подготовка	15		15	Рассказ, показ, наблюдение
5.	Соревнования и контрольные испытания	4		4	Рассказ, наблюдение
Итого:		136 часов			

Наполняемость групп и объем учебно-тренировочной нагрузки

Название спортивного этапа	СОГ 1	СОГ 2	СОГ 3
Количественный состав занимающихся	15	12	12

3. Содержание программы

3.1. Теоретическая подготовка

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

Это требует, чтобы с первых шагов занятий в спортивной школе знания обучающихся отражали их практику, служили основой успешного овладения мастерством в избранном виде спорта.

Разбираться в средствах и методах воспитания физических качеств, в формах тренировочных занятий, их планировании, перспективах многолетней тренировки, роли соревнований. Знать свои слабые и сильные стороны подготовленности, что требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, на основе знаний по анатомии, физиологии, психологии, гигиены.

Кроме того, спортсмены должны быть знакомы с основами врачебного контроля и самоконтроля, возникновением травматизма и его профилактики при занятиях спортом.

Теоретическая подготовка обучающихся спортивной школы, проводимая в форме бесед, лекций, и непосредственно в процессе учебных занятий должна быть органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой учащихся, как элемент практических знаний.

Учебный материал теоретической подготовки распространяется на весь период обучения в ДЮСШ с учётом возраста спортсменов, специфики вида спорта.

Конкретное содержание текста теоретической подготовки учащихся определяется тренерским советом школы.

План теоретической подготовки для групп стартового уровня

№ п/п	Тема	Период обучения		
		СОГ 1	СОГ 2	СОГ 3
1	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	-	1	1
2	Правила поведения в бассейне	1	1	1
3	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	2	2	2
4	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	1

5	Правила, организация и проведение соревнований.	1	2	2
6	Техника и терминология плавания.	1	1	1
	Всего часов	6	8	8

3.2 Общая физическая

Задачами общей физической подготовки являются: всестороннее развитие организма пловца, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;

Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок. Улучшение морально-волевой подготовки, т.е. «закалка боевых качеств»;

Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений.

3.3 Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовки.

Задачи ее:

Совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта.

Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в плавании. Избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

3.4 Техничко-тактическая подготовка.

Определение понятия «спортивная техника».

Техника - основа спортивного мастерства.

Развитие технических способностей в различных видах спорта.

Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений.

Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий, в условиях соревнований.

Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия.

Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

О владение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения, поставляет система внутренних органов.

Обучение спортивной технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, само выполнение.

Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой выбранного вида спорта. Тестирование технической подготовки. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны и мира.

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности
- принцип наглядности
- принцип доступности
- принцип индивидуального подхода
- принцип постепенности в повышении требований.

Также применимы общепринятые методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Посредством постепенного привыкания к воде и всевозможных игр дети последовательно научатся:

- погружать лицо и голову в воду

- ходить в воде глубиной по пояс, помогая себе гребковыми движениями руками
- бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»)
- выполнять упражнение «Крокодильчик»
- дуть на воду и пытаться делать выдох в воду
- выпрыгивать вверх с последующим погружением в воду с головой
- выполнять упражнения «Звездочка на груди и на спине», «Поплавок»
- выполнять упражнения «Стрелка на груди и на спине», «Торпеда на груди и на спине».

И только после освоения этих элементарных действий в воде можно будет начинать применять упражнения для обучения движений руками и согласования движений рук и ног.

Мониторинг может проводиться на каждом занятии, если получаемый навык достаточно прост и через несколько занятий, если получаемый навык более сложный в освоении.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка в процессе обучения.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений, которые оцениваются временными отрезками или расстоянием проплывания.

Основные упражнения для тестирования, которые позволяют: понять можно ли ребенку переходить к следующему этапу обучения:

1. Продолжительный выдох в воду
2. Упражнения «Звездочка на груди и на спине», «Поплавок»
3. Упражнение «Стрелка на груди и на спине»
4. Упражнение «Торпеда на груди и на спине».

При оценке двигательных навыков вводятся следующие обозначения:

- высокий уровень – означает правильное выполнение, то есть навык сформирован, автоматизирован, ребенок сам выполняет упражнение;
- средний уровень – говорит о промежуточном положении, то есть о недостаточно правильном выполнении упражнения, ребенок выполняет упражнение с помощью тренера;
- низкий уровень - указывает на неправильное выполнение упражнения или на невыполнение вообще.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

4. Контрольные нормативы

4.1 Общая физическая подготовка

№	Упражнение	Развиваемое физическое качество	Исходный результат	СОГ 1	СОГ 2	СОГ 3
1.	Бросок набивного мяча 1 кг.	Скоростно-силовые качества	Не менее 3,8 м.	+	+	+
2.	Челночный бег 3x10 м.	Скоростно-силовые качества	Не более 10,0 сек.	+	+	+
3.	Выкрут прямых рук вперед-назад	Гибкость	Не более ширины плеч занимающегося	+	+	+

Бросок набивного мяча выполняется из положения стоя, из-за головы, на дальность выполнения.

Челночный бег 3x10м. – это вид бега, характеризующийся прохождением трех отрезков по 10м. в прямом и обратном направлении.

Выкруты прямых рук вперед-назад выполняются из любого удобного исходного положения стоя или сидя, с использованием гимнастической палки или веревки. Измеряется подвижность плечевых суставов. Подвижность измеряется в сантиметрах по расстоянию между кистями рук вдоль гимнастической палки или веревки.

Примечание:

+ норматив считается выполненным при улучшении показателя

4.2 Специальная физическая подготовка

Контрольные упражнения	Этап обучения		
	СОГ 1	СОГ 2	СОГ 3
Выполнение стартового прыжка с тумбочки	зачет	зачет	зачет
Выполнение упражнения «Торпеда на груди и на спине» 15 – 20 м	зачет	-	-
Плавание способом на спине	25 м (без учета времени)	50 м (с учетом времени)	50 м (с учетом времени)
Плавание способом вольный стиль	25 м (без учета времени)	50 м (с учетом времени) + 200 м (без остановок, без учета времени)	50 м (с учетом времени) + 800 м (без учета времени)

Стартовый прыжок выполняется со стартовой тумбочки путем отталкивания двумя ногами от нее и с последующим входом в воду головой вперед под углом 45 градусов.

«Торпеда на груди и спине» выполняется после отталкивания от бортика бассейна двумя ногами, с последующим скольжением при помощи работы ног.

Расстояние *проплывания кролем на груди и на спине* измеряется количеством преодоленных бассейнов. **Календарный учебный график программы:**

Группа	Сроки реализации	Количество учебных недель	Всего академических часов	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю, с продолжительность одного занятия в 2 ч.
СОГ 1	4 месяца	17	72	4	2
СОГ 2	4 месяца	17	102	6	3
СОГ 3	4 месяца	17	136	8	4

5. Техника безопасности при проведении занятий

К занятиям в группах по плаванию допускаются дети, прошедшие медицинское освидетельствование и предоставившие справку медицинского учреждения, разрешающую ребенку заниматься плаванием. Минимальный возраст детей, принимаемых в группы – 7 лет.

Комплектование групп проводится на первых занятиях и осуществляется с учетом

возраста, состояния здоровья и степени подготовленности детей.

Каждый обучающийся должен пройти инструктаж по технике безопасности и правилам поведения у тренера-преподавателя.

При проведении занятий по плаванию необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине, плавание сразу после приема пищи или после большой физической нагрузки, плавание с посторонними предметами во рту (жевательные резинки, конфеты и т.п.).

При проведении занятий по плаванию подготовлены средства для спасения, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации школы.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий.

Обучающиеся допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности. Со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Плавательные бассейны должны соответствовать действующим санитарным нормам и правилам.

Требования перед началом занятий.

Вход обучающихся в здание разрешается за 15 минут до начала занятий. Обучающиеся должны иметь при себе мыло, мочалку, полотенце, плавательные принадлежности и сменную обувь. Перерыв между приемом пищи и плаванием должен быть не менее 45 – 50 минут. Тренер-преподаватель обязан производить построение и переключку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Перед плаванием необходимо выполнить разминку на бортике.

Требования безопасности во время занятий.

Входить в воду можно только с разрешения тренера-преподавателя. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине и при нахождении вблизи других пловцов. Не оставаться при нырянии долго под водой. Плавать только по своим дорожкам, соблюдать дистанцию 3 – 4 метра по правой стороне по кругу (против часовой стрелки). Запрещается затевать игры с подныриванием и потоплением друг друга, громко кричать, смеяться подавать ложные сигналы о помощи. Выход обучающихся из помещения ванны бассейна во время занятий допускается только по разрешению тренера-преподавателя. При обучении плаванию тренеры-преподаватели должны находиться на бортике бассейна и вести непрерывное наблюдение за обучающимися. Первые проплывы вдоль бассейна разрешаются только по крайним дорожкам по 1 обучающемуся, которого должен сопровождать тренер-преподаватель. Запрещается уход тренеров-преподавателей из помещения ванны бассейна во время занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При наличии нарушений, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью обучающихся тренер-преподаватель должен принять меры к их устранению или отменить занятия. Обучающийся почувствовав озноб должен выйти из воды и растереться сухим полотенцем. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь. Обучающийся должен своевременно информировать тренера-преподавателя об ухудшении здоровья или травмировании. Каждый тренер-преподаватель должен уметь оказывать неотложную помощь при несчастном случае до прихода медицинского работника.

Требования безопасности по окончании занятий.

По окончании занятий вывести всех обучающихся из воды. Проверить по списку всех обучающихся. Тренер-преподаватель покидает ванну бассейна, убедившись в том, что все дети

вышли из него. Тренер-преподаватель должен контролировать поведение обучающихся в душевых и раздевалках, до момента выхода детей из здания бассейна.

6. Рабочая программа

Программа разработана для спортивно-оздоровительной группы, по обучению детей плаванию и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по плаванию.

Данная программа является основным документом. Программа рассчитана на 17 недель непосредственной работы в условиях спортивной школы.

Цель программы: создание благоприятных условий для закаливания и укрепления детского и подросткового организма, гармоничного физического развития, удовлетворения потребности в двигательной активности, а также обучить занимающихся основам техники спортивного плавания.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучать основам способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- формировать здоровый образ жизни
- обучать технике основных стилей спортивного плавания – кроль на груди и на спине;
- обучить учащихся основным правилам безопасного поведения на воде.

Воспитательные:

- сформировать желание в выборе здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- восполнение дефицита общения и двигательной активности;
- воспитывать морально-волевые качества (учить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде);
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры и спортом;
- положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания; воспитать взаимопомощь, трудолюбие;
- сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм.

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.

Сроки освоения программы: 4 месяца

Календарно- тематическое планирование занятий (Приложение 1).

7. Воспитательная работа.

Согласно основным понятиям Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (редакция, действующая с 1 сентября 2020 года) воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Нормативной основой воспитательной деятельности в МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»» являются:- Конвенция ООН «О правах ребенка»;

- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;

5. Работа с родителями
6. - организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации).
7. - содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей).

Планируемые результаты освоения программы и оценка их достижения

В программе воспитания предусмотрены определенные результаты по каждому из направлений. Планируемые результаты выступают ориентирами для тренеров-преподавателей в их воспитательной деятельности.

Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде:

- ценностное отношение к России, своему народу, краю, семье;
- желание продолжать героические традиции многонационального русского народа;
- уважительное отношение к представителям всех национальностей;
- знание государственных праздников, их значения в истории страны;
- умение сочетать личные и общественные интересы, понимание успешности личности через сопряженность личных интересов и точек роста своего края, региона;
- социальная активность, участие в деятельности общественных организаций и социально-значимых проектах;
- понимание значения религиозных идеалов в жизни человека и общества, роли традиционных религий в истории и культуре нашей страны;
- понимание нравственной сущности правил культуры поведения, общения и речи, умение выполнять их независимо от внешнего контроля;
- понимание необходимости самодисциплины;
- понимание и сознательное принятие нравственных норм взаимоотношений в семье, осознание значения семьи в жизни человека.

Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация:

- позитивное принятие себя как личности; сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям;
- позитивный опыт практической деятельности в составе различных социокультурных групп конструктивной общественной направленности;
- умение моделировать социальные отношения, прогнозировать развитие социальной ситуации;
- умение дифференцировать, принимать или не принимать информацию, поступающую из социальной среды;
- самоопределение в области своих познавательных интересов;
- сформированность первоначальных профессиональных намерений и интересов;
- позитивный опыт участия в общественно значимых делах.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма:

- ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- осознание ценности экологически целесообразного, здорового, законопослушного и безопасного образа жизни;
- понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.;
- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;

• соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности, безопасности на дороге.

В процессе формирования личности воспитание, как целенаправленное воздействие на человека, играет определяющую роль, так как именно посредством его в сознании и поведении детей формируются основные социальные, нравственные и культурные ценности, которыми руководствуется общество в своей жизнедеятельности.

Ценностные ориентиры воспитательной работы программы: любовь к России, многообразие и уважение культур и народов, социальная ответственность и компетентность, нравственный выбор, милосердие, честь, достоинство, культура семейных отношений, семейные традиции, семейные ценности.

Календарный план

Месяц	Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, возрождение семейных ценностей, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма в молодежной среде.
Сентябрь	«Экстремизм в молодежной среде» -беседа-диалог
Октябрь	Конкурс рисунков « Мой край родной»
Ноябрь	Анкетирование « Я и семья»
Декабрь	Встреча с ветеранами или участниками великой отечественной войны.
Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация	
Сентябрь	День профессионального самоопределения « День работников нефтяной, газовой и топливной промышленности»- беседа
Октябрь	День профессионального самоопределения «День учителя»- день самоуправления.
Ноябрь	День профессионального самоопределения « День милиции»- беседа с инспектором.
Декабрь	День профессионального самоопределения « Международный день гражданской авиации»- видеоролик.
Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактика употребления ПАВ, безнадзорность, правонарушения несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма)	
Сентябрь	Беседа: Основы здорового образа жизни
Октябрь	Беседа « Ваше здоровье в ваших руках»
Ноябрь	Энергетик- вред для окрепшего организма. Показ социального ролика
Декабрь	Организация профилактических мероприятий: «Всемирный день здоровья»

8. Материально техническое обеспечение предусматривает

Наличие для каждой группа:

1.	Бассейн с ванной не менее 25 м.	
2.	Оснащение ванны удобными лестницами для спуска в воду и подъема из нее	
3.	Разделительные дорожки, которые используются в качестве поддерживающего средства	
4.	Вода, соответствующая санитарно-гигиеническим нормам	
5.	Плавательные костюмы	10 шт.
6.	Шапочки для плавания	10 шт.

7.	Очки для плавания	10 шт.
8.	Ласты	10 пар
9.	Доски для плавания на ногах	10 шт.
10.	Колобашки для плавания на руках	10 шт.
11.	Спасательные пояса	10 шт.
12.	«Тормоза»	10 шт.
13.	Лопатки маленькие	10 пар
14.	Лопатки большие	10 пар
15.	Трубка для плавания фронтальная	10 шт.
16.	Резина	10 шт.
17.	Шест с кольцом длиной 2-2,5 метра	2 шт.

При дистанционном обучении должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

9. Кадровое обеспечение

Дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта **по плаванию** реализует тренер-преподаватель по плаванию, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. № 652н).

10. Формы контроля

- *этапный* контроль необходим для всех занимающихся. Проводится, как правило дважды в год, в начале и конце сезона.
- *текущий* контроль проводится для оценки текущего состояния спортсмена, степени его готовности к выполнению предстоящих нагрузок.
- *оперативный* контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения и занятия в целом.
- *врачебный* контроль за занимающимися необходим на любом этапе спортивной деятельности и осуществляется медицинским работником.

11. Оценочный материал

Основной формой контроля является выполнение тестовых заданий, которые проводятся в середине и конце курса.

Конечным результатом реализации данной программы является выполнение норматива, который соответствует этапу подготовки.

В середине обучающего этапа проводится контрольный срез в виде тестовых заданий, который позволит понять уровень подготовленности спортсмена и готовность его к восприятию нового учебного курса.

По завершении программы проверяется уровень плавательной подготовленности.

Проверяется количественный результат, результат времени и оценивается техника способа плавания.

12. Методический материал

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренера-преподавателя, оснащение тренировочного процесса необходимыми учебно-методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации программы.

Методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности участников образовательного процесса, а также ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребенка.

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	беседа, практическое занятие	- сообщение новых знаний, - объяснение, - практический показ	- учебно-методические пособия, - оборудование и инвентарь	- участие в беседе, - краткий пересказ учебного материала
Общая физическая и специальная физическая подготовка	тренировочное занятие	- словесный, - наглядный, -практический, -самостоятельный показ упражнений	- учебные методические пособия	Контрольные нормативы по ОФП
Техническая подготовка	- тренировочное занятие, - групповая	- словесный, - наглядный, -практический, -самостоятельный показ упражнений	- учебные методические пособия	Контрольные упражнения, Текущий контроль
Итоговая аттестация	-фронтальная	- практический, - словесный	- спортивный инвентарь, - методические пособия	Сводный протокол

Организация занятий

Работа организуется с обучающимися в течение всего периода обучения. В каникулярное время спортивная школа работает в обычном режиме. Занятия начинаются 1 сентября 2023 года и заканчиваются 30 ноября 2023 года. Суммарный объем работы определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 8 недель.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Основные термины и понятия

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п. Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты

выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка (В.Н. Платонов, 2000), целенаправленная ОФП. Специальная техническая подготовка (СТП) - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

13. Антидопинговая работа.

В настоящее время в мире существует проблема использования спортсменами, запрещенных в спорте, веществ и методов. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью, спортивной карьере спортсмена и репутации, негативно сказывается на имидже спортивного учреждения и тренерского состава. Эффективной мерой профилактики применения допинга, является увеличение уровня знаний о вреде допинга. Основной целью проведения антидопинговых мероприятий образовательными учреждениями, является повышение уровня знаний обучающихся по предотвращению использования запрещенных в спорте субстанций и методов обучающимися. В ходе реализации дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта необходимо проводить антидопинговую пропаганду среди обучающихся. Следует донести до обучающихся главное правило: «Спорт и допинг - это несовместимо!».

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить уровень осведомленности обучающихся в вопросах применения допинга;
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение обучающихся основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- формировать практические навыки соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений обучающихся;
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- проводить лекции, беседы, семинары с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

План антидопинговой работы

Месяц	Наименование темы
Сентябрь	Психологические последствия допинга.
Октябрь	Допинг и зависимое поведение
Ноябрь	Как выявляют допинг?
Декабрь	Наказания за нарушение антидопинговых правил.

13. Список литературы

- Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Плавание», Москва 2004 год.
- Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
- Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
- Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев. Здоровье, 1990.
- Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г. Бауэр. Е.П. Гончарова. В.Н. Панкратова. - М.: 1995.
- Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
- Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ. СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983
- Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.
- Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав. ред. В.А.Володин.-М.:Аванта+, 2001.-624с.
- Обучение детей плаванию в раннем возрасте. Н.Л.Петрова, В.А.Баранов. «Советский спорт» Москва 2006г.
- Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. Москва 2003г.
- «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова, Е.Н. Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006 год.
- Правила соревнований, г. Москва 1999 г.

Календарно-тематическое планирование учебно-тренировочных занятий СОГ 1

месяц		сентябрь							
номер занятия месяца		1	2	3	4	5	6	7	8
Программный материал									
1	<i>Теоретическая подготовка, ТБ.</i>	+							
2	<i>Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
3	<i>Специальная подготовка.</i>								
	Развитие скоростно-силовых качеств	+				+			+
	Развитие выносливости		+				+		
	Развитие скоростной выносливости			+					+
	Упражнения на восстановление				+				
4	<i>Техническая, тактическая подготовка.</i>	+		+		+		+	
	Упражнения для совершенствования:								
	- Техники кроля на груди и на спине	+				+			+
	Упражнения для изучения и совершенствования старта и поворотов				+				+
	<i>Контрольные испытания, соревнования</i>	+							
	<i>Другие виды спорта и подвижные игры</i>	+							
5	<i>Итоговая и промежуточная аттестация</i>								
6	<i>Итого: 16</i>	2	2	2	2	2	2	2	2

месяц		октябрь							
номер занятия месяца		1	2	3	4	5	6	7	8
Программный материал									
1	<i>Теоретическая подготовка, ТБ.</i>	+							
2	<i>Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
3	<i>Специальная подготовка.</i>								
	Развитие скоростно-силовых качеств	+				+			+
	Развитие выносливости		+				+		
	Развитие скоростной выносливости			+				+	
	Упражнения на восстановление				+			+	
4	<i>Техническая, тактическая подготовка.</i>	+		+		+		+	+

	Упражнения для совершенствования:									
	- Техники кроля на груди и на спине	+		+		+		+		+
	Упражнения для изучения и совершенствования старта и поворотов				+				+	
	<i>Контрольные испытания, соревнования</i>	+								
	<i>Другие виды спорта и подвижные игры</i>	+							+	
5	Итоговая и промежуточная аттестация									
6	Итого: 18	2	2	2	2	2	2	2	2	2

месяц		ноябрь								
номер занятия месяца		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Программный материал										
1	<i>Теоретическая подготовка, ТБ.</i>	+								
2	<i>Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	<i>Специальная подготовка.</i>									
	Развитие скоростно-силовых качеств	+				+				+
	Развитие выносливости		+				+			
	Развитие скоростной выносливости			+				+		
	Упражнения на восстановление				+				+	
4	<i>Техническая, тактическая подготовка.</i>	+		+		+		+		+
	Упражнения для совершенствования:									
	- Техники кроля на груди и на спине	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Упражнения для изучения и совершенствования старта и поворотов				+				+	
	<i>Контрольные испытания, соревнования</i>									
	<i>Другие виды спорта и подвижные игры</i>	+				+				+
5	Итоговая и промежуточная аттестация									
6	Итого: 18	2	2	2	2	2	2	2	2	2

месяц		декабрь					
номер занятия месяца		1	2	3	4	5	6
Программный материал							
1	<i>Теоретическая подготовка, ТБ.</i>	+					
2	<i>Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.</i>	+	+	+	+	+	+
3	<i>Специальная подготовка.</i>						
	Развитие скоростно-силовых качеств	+				+	
	Развитие выносливости		+				+
	Развитие скоростной выносливости			+			
	Упражнения на восстановление				+		
4	<i>Техническая, тактическая подготовка.</i>						
	Упражнения для совершенствования:						
	- Техники кроля на груди и на спине	+	+	+	+	+	+
	Упражнения для изучения и совершенствования старта и поворотов				+		
	<i>Контрольные испытания, соревнования</i>						
	<i>Другие виды спорта и подвижные игры</i>	+					
5	<i>Итоговая и промежуточная аттестация</i>	+					
6	<i>Итого: 12</i>	2	2	2	2	2	2

Календарно-тематическое планирование учебно-тренировочных занятий СОГ 2

месяц		сентябрь												
номер занятия месяца		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Программный материал														
1	<i>Теоретическая подготовка, ТБ.</i>	+												
2	<i>Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	<i>Специальная подготовка.</i>													
	Развитие скоростно-силовых качеств	+				+				+			+	
	Развитие выносливости		+				+				+			+
	Развитие скоростной выносливости			+				+						
	Упражнения на восстановление				+				+				+	
4	<i>Техническая, тактическая подготовка.</i>													
	Упражнения для совершенствования:													
	- Техники кроля на груди и на спине	+				+				+			+	

	Упражнения для и изучения совершенствования старта и поворотов				+				+					+
	Контрольные испытания, соревнования	+												
	Другие виды спорта и подвижные игры		+						+					
5	Итоговая и промежуточная аттестация													
6	Итого: 26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

месяц		октябрь												
номер занятия месяца		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Программный материал														
1	Теоретическая подготовка, ТБ.	+												
2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Специальная подготовка.													
	Развитие скоростно-силовых качеств	+				+				+				+
	Развитие выносливости		+				+				+			+
	Развитие скоростной выносливости			+				+				+		
	Упражнения на восстановление				+				+				+	
4	Техническая, тактическая подготовка.													
	Упражнения для совершенствования:													
	- Техники кроля на груди и на спине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Упражнения для изучения совершенствования старта и поворотов				+				+					
	Контрольные испытания, соревнования													
	Другие виды спорта и подвижные игры	+							+					
5	Итоговая и промежуточная аттестация													
6	Итого: 26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

месяц		ноябрь												
номер занятия месяца		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Программный материал														
1	<i>Теоретическая подготовка, ТБ.</i>	+												
2	<i>Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	<i>Специальная подготовка.</i>													
	Развитие скоростно-силовых качеств	+				+				+				+
	Развитие выносливости		+				+				+			
	Развитие скоростной выносливости			+				+				+		
	Упражнения на восстановление				+				+				+	
4	<i>Техническая, тактическая подготовка.</i>													
	Упражнения для совершенствования:													
	- Техники кроля на груди и на спине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Упражнения для изучения и совершенствования старта и поворотов				+				+				+	
	<i>Контрольные испытания, соревнования</i>	+												
	<i>Другие виды спорта и подвижные игры</i>	+				+				+				+
5	<i>Итоговая и промежуточная аттестация</i>	+												
6	Итого: 26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

месяц		декабрь							
номер занятия месяца		1	2	3	4	5	6	7	8
Программный материал									
1	<i>Теоретическая подготовка, ТБ.</i>	+							
2	<i>Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.</i>	+	+	+	+	+	+	+	+
3	<i>Специальная подготовка.</i>								
	Развитие скоростно-силовых качеств	+					+		
	Развитие выносливости		+					+	
	Развитие скоростной выносливости			+					+
	Упражнения на восстановление					+			

4	<i>Техническая, тактическая подготовка.</i>																	
	Упражнения для совершенствования:																	
	- Техники кроля на груди и на спине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Упражнения для изучения и совершенствования старта и поворотов	+									+							+
	<i>Контрольные испытания, соревнования</i>																	
	<i>Другие виды спорта и подвижные игры</i>	+								+							+	
5	<i>Итоговая и промежуточная аттестация</i>																	
6	Итого: 16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

Календарно-тематическое планирование учебно-тренировочных занятий СОГ 3

месяц		сентябрь																
номер занятия месяца		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Программный материал																		
1	<i>Теоретическая подготовка, ТБ.</i>	+																
2	<i>Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	<i>Специальная подготовка.</i>																	
	Упражнения для освоения с водой	+				+				+			+				+	
	Элементарные гребковые движения		+				+				+			+				+
	Учебные прыжки в воду			+				+				+					+	
	Игры на воде													+				+
4	<i>Техническая, тактическая подготовка.</i>																	
	Упражнения для изучения:																	
	- Техники кроля на груди	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- Техники кроля на спине																	
	Упражнения для изучения старта и поворотов																	

	<i>Контрольные испытания</i>	+															
	<i>Соревнования</i>																
5	<i>Другие виды спорта и подвижные игры</i>																
6	<i>Итоговая и промежуточная аттестация</i>																
7	<i>Итого:32</i>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

месяц		октябрь															
номер занятия месяца		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Программный материал																	
1	<i>Теоретическая подготовка, ТБ.</i>	+															
2	<i>Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	<i>Специальная подготовка.</i>																
	Упражнения для освоения с водой	+				+				+			+			+	
	Элементарные гребковые движения		+							+					+		+
	Учебные прыжки в воду			+					+			+				+	
	Игры на воде																
4	<i>Техническая, тактическая подготовка.</i>																
	Упражнения для изучения:																
	- Техники кроль на груди																
	- Техники кроль на спине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Упражнения для изучения старта и поворотов			+					+					+			
	<i>Контрольные испытания</i>																
	<i>Соревнования</i>	+															

5	Другие виды спорта и подвижные игры				+					+					+		+
6	Итоговая и промежуточная аттестация																
7	Итого:32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

месяц		ноябрь															
номер занятия месяца		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Программный материал																	
1	Теоретическая подготовка, ТБ.	+															
2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3	Специальная подготовка.																
	Упражнения для освоения с водой	+				+				+			+			+	
	Элементарные гребковые движения		+				+				+				+		
	Учебные прыжки в воду			+				+				+		+			
	Игры на воде												+				
4	Упражнения для изучения:																
	- Техники кроля на груди																
	- Техники кроля на спине																
	Упражнения для изучения старта и поворотов	+				+						+			+		
	Контрольные испытания																
	Соревнования																
	Другие виды спорта и подвижные игры		+								+				+		
5	Итоговая и промежуточная аттестация																
6	Итого:32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	

месяц		декабрь															
номер занятия месяца		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Программный материал																	
1	<i>Теоретическая подготовка, ТБ.</i>	+															
2	<i>Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	<i>Специальная подготовка.</i>																
	Упражнения для освоения с водой	+				+				+			+	+		+	
	Элементарные гребковые движения		+				+				+			+			+
	Учебные прыжки в воду				+				+			+				+	
	Игры на воде													+			
4	<i>Техническая, тактическая подготовка.</i>																
	Упражнения для изучения:																
	- Техники кроля на груди																
	- Техники кроля на спине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Упражнения для изучения старта и поворотов	+															
	Контрольные испытания	+															
	Соревнования																
5	<i>Другие виды спорта и подвижные игры</i>					+											
6	<i>Итоговая и промежуточная аттестация</i>	+															
7	<i>Итого:32</i>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2