

Управление образования администрации  
Анжеро-Судженского городского округа

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Анжеро-Судженского городского округа  
«Детско-юношеская спортивная школа №1 «Юность»

РАССМОТЕНО  
на заседании  
педагогического Совета  
МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность»  
Протокол № 6  
«10 » июля 2023 г.



директор МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность»  
А.Г.Ефимов

Приказ № 151  
«04» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«ЮНЫЙ ПЛОВЕЦ»**

**Срок реализации:** 1 год

**Адресат:** обучающиеся 9-18 лет

**Разработчик программы:**

Райфегерст Анна Петровна, инструктор-методист

Симон Лариса Сергеевна, тренер-преподаватель

Анжеро – Судженский городской округ, 2023г

## Содержание

|   |   |    |
|---|---|----|
| 1 | Пояснительная записка   | 3  |
| 2 | Цель и задачи программы   | 8  |
| 3 | Содержание программы  | 10 |
| 4 | Планируемые результаты  | 15 |
| 5 | Оценочные материалы, формирующие систему оценивания                         | 17 |
| 6 | Формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе | 20 |
| 7 | Материально-техническое обеспечение программы                               | 23 |
| 8 | Перечень информационно-методических материалов                              | 24 |

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный пловец» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной правительственным распоряжением от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Уставом МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность».

### ***Краткая характеристика вида спорта, его значимость:***

Плавание – вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Плавание как физическое действие – способность (или умение) человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.

Обучение плаванию связано с необходимостью преодолеть боязнь воды и неуверенность в своих силах. Плавание в определенной мере способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Плавание является жизненно необходимым навыком, полезным для здоровья человека. Занятия плаванием содействуют всестороннему физическому развитию и закаливанию, повышают сопротивляемость к простудным заболеваниям, воспитывают волю, смелость, трудолюбие и дисциплину.

Умение плавать имеет огромное значение для каждого человека. Овладеть этим навыком надо как можно раньше. Многолетние занятия плаванием формируют нравственно-волевые качества личности, идейные взгляды и позиции, необходимые не только в спорте, но и в жизни.

Плавание можно обучать детей с любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде.

Одно из направлений (так называемая разновидность) активной физической деятельности человека в воде – это вид плавания.

Виды плавания: спортивное, оздоровительное, игровое, фигурное (художественное, синхронное), прикладное, подводное. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде определяет технику плавания.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. По скорости самым быстрым является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.

В ходе реализации программы приоритетное внимание уделяется оздоровительному плаванию – использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закалывающих, восстановительных, тонизирующих и др. целях. Способы плавания могут использоваться самые разнообразные – спортивные и самобытные. Плавание рекомендуется людям всех возрастов, за исключением случаев ограничения по состоянию здоровья. Однако именно плавание имеет минимум ограничений для людей с различными отклонениями в здоровье, по сравнению с другими видами физических упражнений, что связано со специфическими особенностями самого плавания. Во многих случаях плавание рекомендовано врачами и специалистами в качестве восстановительно-реабилитационных мероприятий, коррекции и т. д.

Оздоровительное плавание используется в системе физического воспитания человека на протяжении всей его жизни.

***Направленность программы:*** физкультурно-спортивная

***Уровень программы:***

***Стартовый*** – общеразвивающий, предполагающий знакомство с основами плавания, общефизическую подготовку средствами плавания, использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

***Актуальность программы:*** заключается в создании условий для развития личности ребенка и мотивации к познанию, преодолению сложностей и достижению результатов; профилактики асоциального поведения, культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности ребенка.

Программа даёт возможность реализовать свои потребности, общаясь в коллективе проявить свои способности.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена также тем, что плавание оказывает большое оздоровительное воздействие на организм, особо детский. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат человека, развивают координацию движений. Они своевременно формируют «мышечный корсет», предупреждая искривления позвоночника; снижают возбудимость и раздражительность. Дети и подростки, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом,

имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости и силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена также тем, что предлагает детям выбор здорового образа жизни, развитие его индивидуальных качеств.

**Новизна** программы связана с её направленностью не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

**Адресат:** обучающиеся с 9-11;12-14,16- 18 лет

**Формы и режим занятий по программе:**

Формы проведения занятий групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях.

Режим занятий:

| возраст  | Количество занятий в неделю | Продолжительность академического часа | Количество часов в неделю |
|----------|-----------------------------|---------------------------------------|---------------------------|
| 9-18 лет | 3 раза                      | 2x45 мин.                             | 6                         |

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения.

**Объем программы:** 228 часов.

## Учебно-тематический план

Стартовый уровень (период обучения)

9-11 лет

| №п/п | Название раздела, темы   | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля             |
|------|--|------------------|--------|----------|---------------------------------------|
|      |  | Всего            | Теория | Практика |                                       |
| 1    | Тренировочная деятельность   | 210              | -      |          |                                       |
|      | Общая физическая подготовка<br>-Строевые упражнения;<br>-Общеразвивающие упражнения<br>- Упражнения для специальной подготовки;<br>-Упражнения для совершенствования в плавании кролем на груди;   | 126              | -      | 126      | Выполнение контрольных нормативов ОФП |
|      | Специальная физическая подготовка<br>Подбор упражнения для специальной подготовки:<br>-Упражнения для скольжения;<br>-Упражнения для совершенствования в плавании кролем на груди;<br>- Упражнения для совершенствования в плавании дельфином;<br>- Упражнения для совершенствования в плавании кролем на спине;<br>-Упражнения для совершенствования в плавании брассом | 82               | -      | 82       | Выполнение контрольных нормативов СФП |
|      | Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях  | 2                | -      | 2        |                                       |
| 2    | Теоретическая подготовка<br>-Развитие спортивного плавания в городе, области и в РФ.<br>-Правила поведения в бассейне и сухом зале.<br>- Правила, организация и проведение соревнований.<br>-Гигиена физических упражнений.  | 12               | 12     | -        | Опрос, тестирование                   |

|                     |   |            |           |            |                                   |
|---------------------|---|------------|-----------|------------|-----------------------------------|
|                     | -Влияние физических упражнений на организм человека.<br>-Техника безопасности на занятиях.<br>-Терминология плавания. |            |           |            |                                   |
| 3                   | Медицинское обследование и медико -восстановительные мероприятия  | 2          | -         | 2          |                                   |
| 4                   | Текущий контроль, промежуточная аттестация  | 4          | -         | 4          | Выполнение контрольных нормативов |
| <b>Итого часов:</b> |   | <b>228</b> | <b>12</b> | <b>216</b> |                                   |

*Стартовый уровень (период обучения)  
12-14лет*

| №п/п | Название раздела, темы   | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля             |
|------|--|------------------|--------|----------|---------------------------------------|
|      |  | Всего            | Теория | Практика |                                       |
| 1    | Тренировочная деятельность   | 210              | -      |          |                                       |
|      | Общая физическая подготовка<br><i>Строевые упражнения;</i><br><i>-Общеразвивающие упражнения</i><br><i>- Упражнения для специальной подготовки;</i><br><i>-Упражнения для совершенствования в плавании кролем на груди;</i>  | 85               | -      | 85       | Выполнение контрольных нормативов ОФП |
|      | Специальная физическая подготовка<br><i>Подбор упражнения для специальной подготовки:</i><br><i>-Упражнения для скольжения;</i><br><i>-Упражнения для совершенствования в плавании кролем на груди;</i><br><i>- Упражнения для совершенствования в плавании дельфином;</i><br><i>- Упражнения для совершенствования в плавании кролем на спине;</i><br><i>-Упражнения для совершенствования в плавании брассом</i> | 115              | -      | 115      | Выполнение контрольных нормативов СФП |
|      | Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях  | 10               | -      | 10       |                                       |

|                     |  |            |           |            |                                   |
|---------------------|--|------------|-----------|------------|-----------------------------------|
|                     |  |            |           |            |                                   |
| 2                   | Теоретическая подготовка<br><i>Развитие спортивного плавания в городе, области и в РФ.</i><br><i>-Правила поведения в бассейне и сухом зале.</i><br><i>- Правила, организация и проведение соревнований.</i><br><i>-Гигиена физических упражнений.</i><br><i>-Влияние физических упражнений на организм человека.</i><br><i>-Техника безопасности на занятиях.</i><br><i>-Терминология плавания.</i> | 12         | 12        | -          | Опрос, тестирование               |
| 3                   | Медицинское обследование и медико -восстановительные мероприятия   | 2          | -         | 2          |                                   |
| 4                   | Текущий контроль, промежуточная аттестация   | 4          | -         | 4          | Выполнение контрольных нормативов |
| <b>Итого часов:</b> |  | <b>228</b> | <b>12</b> | <b>216</b> |                                   |

*Стартовый уровень (период обучения)*  
*15-18лет*

| №п/п | Название раздела, темы  | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля             |
|------|---|------------------|--------|----------|---------------------------------------|
|      |   | Всего            | Теория | Практика |                                       |
| 1    | Тренировочная деятельность  | 210              | -      | -        |                                       |
|      | Общая физическая подготовка<br><i>Строевые упражнения;</i><br><i>-Общеразвивающие упражнения</i><br><i>- Упражнения для специальной подготовки;</i><br><i>-Упражнения для совершенствования в плавании кролем на груди;</i> | 85               | -      | 85       | Выполнение контрольных нормативов ОФП |
|      | Специальная физическая подготовка<br><i>-Подбор упражнения для специальной подготовки:</i><br><i>-Упражнения для скольжения;</i>  | 111              | -      | 111      | Выполнение контрольных нормативов СФП |

|                     |   |            |           |            |                                   |
|---------------------|---|------------|-----------|------------|-----------------------------------|
|                     | <p>-Упражнения для совершенствования в плавании кролем на груди;</p> <p>- Упражнения для совершенствования в плавании дельфином;</p> <p>- Упражнения для совершенствования в плавании кролем на спине;</p> <p>-Упражнения для совершенствования в плавании брассом</p>  |            |           |            |                                   |
|                     | Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях   | 14         | -         | 14         |                                   |
| <b>2</b>            | <p>Теоретическая подготовка - Развитие спортивного плавания в городе, области и в РФ.</p> <p>-Правила поведения в бассейне и сухом зале.</p> <p>- Правила, организация и проведение соревнований.</p> <p>-Гигиена физических упражнений.</p> <p>-Влияние физических упражнений на организм человека.</p> <p>-Техника безопасности на занятиях.</p> <p>-Терминология плавания.</p> | <b>12</b>  | 12        | -          | Опрос, тестирование               |
| <b>3</b>            | Медицинское обследование и медико -восстановительные мероприятия  | <b>2</b>   | -         | 2          |                                   |
| <b>4</b>            | Текущий контроль, промежуточная аттестация  | <b>4</b>   | -         | 4          | Выполнение контрольных нормативов |
| <b>Итого часов:</b> |   | <b>228</b> | <b>12</b> | <b>216</b> |                                   |

## **Цели и задачи программы**

### **Стартовый уровень:**

*Цель:* создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей через занятия плаванием.

#### *Задачи:*

- формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- развивать мотивацию личности ребенка к систематическим занятиям плаванием;
- способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимого в плавании;
- развивать важные двигательные качества пловца: быстроту, ловкость, силу и выносливость;
- воспитывать ценные морально-волевые качества: коллективизм, целеустремленность, выдержку и самообладание, дисциплинированность.

### **Базовый уровень**

*Цель:* расширение границ двигательной активности обучающихся, как за счет развития их физических способностей, так и совершенствования умений в плавании.

#### *Задачи:*

- совершенствовать общую физическую и специальную физическую подготовленность обучающихся;
- развивать навыки владения техническими приемами необходимые для решения задач в плавании;
- формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами плавания.

### **Продвинутый уровень**

*Цель:* совершенствование физической, технической, тактической и психологической подготовки обучающегося за счет правильного (соразмерного) сочетания упражнений, направленных на развитие специальных спортивных умений пловца.

#### *Задачи:*

– продолжить развивать координацию движений, скоростные качества, зрительно-двигательные реакции обучающихся в стандартных и разнообразных условиях;

– совершенствовать технику и физическую подготовленность в облегченных условиях, ориентируясь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.

– совершенствовать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами плавания;

– развивать у обучающихся способность анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы по участию в соревнованиях по плаванию.

– способствовать достижению уровня высшей спортивной формы и обеспечить её реализацию в спортивных достижениях.

## Содержание программы

**Теоретическая подготовка.** Развитие спортивного плавания в городе, области и в РФ. Правила поведения в бассейне и сухом зале. Правила, организация и проведение соревнований. Гигиена физических упражнений. Влияние физических упражнений на организм человека. Техника безопасности на занятиях. Техника и терминология плавания.

**Общая физическая подготовка.** Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Подвижные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений. Физическая подготовка до 30 мин. в чередовании с ходьбой. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических матах. Упражнения с гантелями и резиновыми бинтами. Упражнения со скакалкой и набивным мячом.

### **Специальная физическая и специальная техническая подготовка.**

#### Техническая подготовка

Тренировочные занятия по технической подготовке способствуют совершенствованию техники всех способов плавания, стартов и поворотов, формируют правильный навык техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.)

Техника изучается отдельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. Ознакомление с движением на суше – проводится без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и воде различны.

2. Изучение движения в воде с неподвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна или дно, движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или пояс в воде.

3. Изучение движения в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами широко применяют плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну бассейна.

4. Изучение движения в воде без опоры. Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам должно быть

*Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.*

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочерёдное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперёк бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегчённых и в усложнённых условиях в заданном темпе.

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 метров и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Совершенствование техники рекомендуется начинать, как правило, с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырёх спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что обучающемуся предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

*Задания:* Плавание всеми способами (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй). Плавание с маленькими лопатками. Повороты «маятник» и «кувырок», открытый и закрытый на спине. Плавание от 14 м до 25 м одним способом, в полной координации движений ног; дельфином не более 25 м. Прыжки в воду. Игры на воде.

#### Тактическая подготовка

Тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой и интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании.

Тактическая деятельность спортсмена складывается из решения серии задач, направленных на достижение цели в конкретном соревновании. Для спортивного плавания характерны следующие цели:

1. Показать оптимальный для себя результат. Целью может являться как наивысший результат, так и результат, обеспечивающий выход в полуфинал, финал, или выигрыш заплыва, что позволяет пловцу сохранить силы для дальнейшей борьбы.

2. Выиграть заплыв независимо от того, какой результат покажет пловец (обычно ставится в финальных заплывах; при системе командного зачёта по уровню мест, занятых спортсменами).

По динамике скорости проплыwania отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты проплыwania соревновательных дистанций без учёта действий соперников:

- относительно быстрое начало дистанции;
- относительно равномерное проплыwanie дистанции;
- относительно медленное начало дистанции.

Все три варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать высший результат. Вариант относительно быстрого начала характерен для пловцов, обладающих большими скоростными возможностями, а вариант с относительно равномерным проплыванием и вариант с относительно медленным началом дистанции характерны для пловцов, обладающих большей выносливостью.

Основными вариантами проплыwania дистанций с учётом действий соперников являются лидирование и стерегущая тактика. Лидирование как тактический вариант преодоления дистанции применяется уверенными в своих силах пловцами с целью выиграть заплыв независимо от уровня результата. В этом случае пловец после старта занимает лидирующее положение и не даёт соперникам возможности выйти вперёд на протяжении всего заплыва. Стерегущая тактика применяется спортсменами с целью выиграть заплыв. Данный вариант характерен для пловцов, умеющих хорошо финишировать.

#### Средства и методы тактической подготовки

Основными практическими средствами тактической подготовки являются тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения. Тактическая ориентация упражнений задаётся методическими указаниями на изменение скорости, сочетаний темпа и длины шага, установками на решение тактических задач.

Основой тактической подготовленности пловца является его рациональное поведение во время соревнований. Поэтому во время прикидок и соревнований спортсмен должен быть ориентирован не только на грамотное преодоление дистанций, но и на определение индивидуального стиля подготовки к старту (индивидуализация: разминки, взаимодействия с соперниками, поведения между разминкой и стартом, методов саморегуляции состояния).

**Кроль на груди.** Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление»,

плавание с «обгоном», с дыханием на 2 и 3 гребок; плавание двух-, четырех ударным кролем.

**Кроль на спине.** Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», «с подменой».

**Баттерфляй.** Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двударным баттерфляем с отдельным согласованием движений ногами и руками; плавание со слитным согласованием движений рук и ног.

**Брасс.** Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с отдельным и слитным согласованием движений руками и ногами.

**Контрольные испытания.** Тестирование физической подготовленности: тест на гибкость, прыжок в длину с места. Тестирование технической подготовленности: скольжение на груди/спине; 25м кролем на груди и спине на технику исполнения, 25м вольным стилем без учета времени. Высокий, средний, низкий уровни подготовленности. Участие в соревнованиях группы, ДЮСШ.

**Медицинское обследование.** Врачебный контроль в спортивной школе (рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЕЛ.) Врачебно-контрольная карта учащегося.

### ***Стартовый уровень***

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 25 м любым способом без остановки.

Основные тренировочные средства на суше:

- различные виды ходьбы и бега;
- комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;
- имитационные упражнения пловца на суше.

Основные тренировочные средства в воде:

- дыхательные упражнения;
- плавание избранным способом, дистанции 25-50 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м;
- повторное проплавание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-50 м.

### ***Базовый уровень***

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 25-50 м любым способом без остановки.

Основные тренировочные средства на суше идентичны тем, что применялись на предыдущем уровне, при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания.

Основные тренировочные средства в воде:

- плавание избранным способом, дистанции 25-50м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50м;
- повторное или интервальное проплавание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-50 м;
- дыхательные упражнения.

### ***Продвинутый уровень***

Уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 25-50 м любым способом без остановки.

Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для учебно-тренировочных групп. В занятия рекомендуется включать игры и развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

## Планируемые результаты освоения программы

### личностные результаты:

- 1) формирование ответственного отношения к дополнительному образованию, готовности и способности обучающихся к саморазвитию;
- 2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- 3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;
- 6) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

### метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в тренировочном процессе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности;
- 6) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

### предметные результаты:

#### Теоретическая подготовка.

Выпускник научится:

– Описывать технику плавания способами «кроль на груди», «кроль на спине».

– Излагать факты истории развития плавания, характеризовать его роль и значение в жизни человека;

– Соблюдать гигиенические требования к занятиям плаванием;

– Соблюдать правила поведения в бассейне;

– Называть и выполнять основные правила соревнований.

#### По разделу ОФП

Излагать факты истории развития плавания, характеризовать его роль и значение в жизни человека;

– Использовать плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития и развития основных физических качеств;

– Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– Соблюдать требования техники безопасности на занятиях в бассейне и сухом зале;

– Выполнять технику спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

#### По разделу ОФП.

Выпускник научится:

– Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития и развития основных физических качеств;

– Соблюдать требования техники безопасности на занятиях в сухом зале;

– Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– Использовать физическую культуру как средство укрепления своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

– Выполнять упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

#### По разделу СФП .

Выпускник научится:

– Соблюдать требования техники безопасности на занятиях в бассейне;

– Выполнять технику спортивных способов плавания, стартов и поворотов;

– Выполнять упражнения начальной спортивной тренировки;

– Пользоваться плавательным спортивным инвентарем;

– Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.

## Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

*Входящий и текущий контроль:* выполнение обучающимися нормативов по ОФП и СФП и собеседование по теоретическим вопросам.

*Промежуточная аттестация* проводится в форме выполнения контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технической подготовленности; опрос.

### Нормативы для входящего, текущего контроля и промежуточной аттестации по общей физической и специальной физической подготовленности

| <b>СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ: БЕГ 30 М,С</b> |                |         |                          |          |         |                          |             |         |                          |           |         |                          |          |         |                          |             |         |                          |
|---|----------------|---------|--------------------------|----------|---------|--------------------------|-------------|---------|--------------------------|-----------|---------|--------------------------|----------|---------|--------------------------|-------------|---------|--------------------------|
| возраст<br>(ЛЕТ)                          | уровень группы |         |                          |          |         |                          |             |         |                          |           |         |                          |          |         |                          |             |         |                          |
|   | мальчики       |         |                          |          |         |                          |             |         |                          | девочки   |         |                          |          |         |                          |             |         |                          |
|   | стартовый      |         |                          | базовый  |         |                          | продвинутый |         |                          | стартовый |         |                          | базовый  |         |                          | продвинутый |         |                          |
|   | входящий       | текущий | Промежуточная аттестация | входящий | текущий | Промежуточная аттестация | входящий    | текущий | Промежуточная аттестация | входящий  | текущий | Промежуточная аттестация | входящий | текущий | Промежуточная аттестация | входящий    | текущий | Промежуточная аттестация |
| 9   | +              | 9,2     | 9,1                      | 9,1      | 9,0     | 8,9                      | 8,9         | 8,8     | 8,7                      | +         | 9,4     | 9,3                      | 9,3      | 9,2     | 9,1                      | 9,1         | 9,0     | 8,9                      |
| 10  | +              | 9,1     | 9,0                      | 9,0      | 8,9     | 8,8                      | 8,8         | 8,7     | 8,6                      | +         | 9,3     | 9,2                      | 9,2      | 9,1     | 9,0                      | 9,0         | 8,9     | 8,8                      |
| 11  | +              | 9,0     | 8,9                      | 8,9      | 8,8     | 8,7                      | 8,7         | 8,6     | 8,5                      | +         | 9,2     | 9,1                      | 9,1      | 9,0     | 8,9                      | 8,9         | 8,8     | 8,7                      |
| 12  | +              | 8,9     | 8,8                      | 8,8      | 8,7     | 8,6                      | 8,6         | 8,5     | 8,4                      | +         | 9,1     | 9,0                      | 9,0      | 8,9     | 8,8                      | 8,8         | 8,7     | 8,6                      |
| 13  | +              | 8,8     | 8,7                      | 8,7      | 8,6     | 8,5                      | 8,5         | 8,4     | 8,3                      | +         | 9,0     | 8,9                      | 8,9      | 8,8     | 8,7                      | 8,7         | 8,6     | 8,5                      |
| 14  | +              | 8,7     | 8,6                      | 8,6      | 8,5     | 8,4                      | 8,4         | 8,3     | 8,2                      | +         | 8,9     | 8,8                      | 8,8      | 8,7     | 8,6                      | 8,6         | 8,5     | 8,4                      |
| 15  | +              | 8,6     | 8,5                      | 8,5      | 8,4     | 8,3                      | 8,3         | 8,2     | 8,1                      | +         | 8,8     | 8,7                      | 8,7      | 8,6     | 8,5                      | 8,5         | 8,4     | 8,3                      |
| 16  | +              | 8,5     | 8,4                      | 8,4      | 8,3     | 8,2                      | 8,2         | 8,1     | 8,0                      | +         | 8,7     | 8,6                      | 8,6      | 8,5     | 8,4                      | 8,4         | 8,3     | 8,2                      |
| 17-18                                     | +              | 8,4     | 8,3                      | 8,3      | 8,2     | 8,1                      | 8,1         | 8,0     | 7,9                      | +         | 8,6     | 8,5                      | 8,5      | 8,4     | 8,3                      | 8,3         | 8,2     | 8,1                      |
| <b>КООРДИНАЦИЯ ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3Х10М</b>    |                |         |                          |          |         |                          |             |         |                          |           |         |                          |          |         |                          |             |         |                          |
| 9   | +              | 9,8     | 9,6                      | 9,6      | 9,4     | 9,2                      | 9,2         | 9,0     | 8,8                      | +         | 10,0    | 9,8                      | 9,8      | 9,6     | 9,4                      | 9,4         | 9,2     | 9,0                      |
| 10  | +              | 9,6     | 9,4                      | 9,4      | 9,2     | 9,0                      | 9,0         | 8,8     | 8,6                      | +         | 9,8     | 9,6                      | 9,6      | 9,4     | 9,2                      | 9,2         | 9,0     | 8,8                      |
| 11  | +              | 9,4     | 9,2                      | 9,2      | 9,0     | 8,8                      | 8,8         | 8,6     | 8,4                      | +         | 9,6     | 9,4                      | 9,4      | 9,2     | 9,0                      | 9,0         | 8,8     | 8,6                      |
| 12  | +              | 9,2     | 9,0                      | 9,0      | 8,8     | 8,6                      | 8,6         | 8,4     | 8,2                      | +         | 9,4     | 9,2                      | 9,2      | 9,0     | 8,8                      | 8,8         | 8,6     | 8,4                      |
| 13  | +              | 9,0     | 8,8                      | 8,8      | 8,6     | 8,4                      | 8,4         | 8,2     | 8,0                      | +         | 9,2     | 9,0                      | 9,0      | 8,8     | 8,6                      | 8,6         | 8,4     | 8,2                      |
| 14  | +              | 8,8     | 8,6                      | 8,6      | 8,4     | 8,2                      | 8,2         | 8,0     | 7,8                      | +         | 9,0     | 8,8                      | 8,8      | 8,6     | 8,4                      | 8,4         | 8,2     | 8,0                      |
| 15  | +              | 8,6     | 8,4                      | 8,4      | 8,2     | 8,0                      | 8,0         | 7,8     | 7,6                      | +         | 8,8     | 8,6                      | 8,6      | 8,4     | 8,2                      | 8,2         | 8,0     | 7,8                      |
| 16  | +              | 8,4     | 8,2                      | 8,2      | 8,0     | 7,8                      | 7,8         | 7,6     | 7,4                      | +         | 8,6     | 8,4                      | 8,4      | 8,2     | 8,0                      | 8,0         | 7,8     | 7,6                      |
| 17-18                                     | +              | 8,2     | 8,0                      | 8,0      | 7,8     | 7,6                      | 7,6         | 7,4     | 7,2                      | +         | 8,4     | 8,2                      | 8,2      | 8,0     | 7,8                      | 7,8         | 7,6     | 7,4                      |

## **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА ПРЫЖОК В ДЛИНУ**

|       |   |     |     |     |     |     |     |     |     |   |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 9     | + | 115 | 120 | 125 | 125 | 130 | 130 | 135 | 140 | + | 105 | 110 | 110 | 115 | 120 | 120 | 125 | 130 |
| 10    | + | 120 | 125 | 130 | 130 | 135 | 135 | 140 | 145 | + | 110 | 115 | 115 | 120 | 125 | 125 | 130 | 135 |
| 11    | + | 125 | 130 | 135 | 135 | 140 | 140 | 145 | 150 | + | 115 | 120 | 120 | 125 | 130 | 130 | 135 | 140 |
| 12    | + | 130 | 135 | 140 | 140 | 145 | 145 | 150 | 155 | + | 120 | 125 | 125 | 130 | 135 | 135 | 140 | 145 |
| 13    | + | 135 | 140 | 145 | 145 | 150 | 150 | 155 | 160 | + | 125 | 130 | 130 | 135 | 140 | 140 | 145 | 150 |
| 14    | + | 140 | 145 | 150 | 150 | 155 | 155 | 160 | 165 | + | 130 | 135 | 135 | 140 | 145 | 145 | 150 | 155 |
| 15    | + | 145 | 150 | 155 | 155 | 160 | 160 | 165 | 170 | + | 135 | 140 | 140 | 145 | 150 | 150 | 155 | 160 |
| 16    | + | 150 | 155 | 160 | 160 | 165 | 165 | 170 | 175 | + | 140 | 145 | 145 | 150 | 155 | 155 | 160 | 165 |
| 17-18 | + | 155 | 160 | 165 | 165 | 170 | 170 | 175 | 180 | + | 145 | 150 | 150 | 155 | 160 | 160 | 165 | 170 |

### *Нормативные требования для оценки специальной подготовленности (обязательная техническая программа) обучающихся для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации*

Оценка техники движений производится по наиболее существенным ошибкам, допускаемым занимающимися. Существенные ошибки – это значительные отклонения от нужных пространственных, силовых или временных параметров выполняемого движения, пропуски отдельных элементов, вызывающие нарушения общей структуры движений. Каждая такая ошибка снижает оценку на 1 балл (по пятибалльной системе).

Ниже перечислены основные плавательные движения и существенные ошибки в их выполнении.

*Скольжение на груди:* чрезмерное прогибание туловища (высокий подъем головы и плеч).

*Скольжение на спине:* сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»); прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад).

*Движения руками при плавании кролем на груди:* отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); гребок в сторону от туловища; неполный гребок; опускание руки на воду локтем вниз.

*Движения руками при плавании кролем на спине:* неполный (короткий) гребок; отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); повороты туловища в сторону гребущей руки; глубокий гребок.

*Движения руками при плавании брассом:* широкий гребок; глубокий гребок; руки недостаточно вытягиваются вперед в конце гребка.

*Движения руками при плавании дельфином:* неполный (короткий) гребок; опускание руки с локтя; касание воды при проносе рук по воздуху.

*Движения ногами при плавании кролем на груди:* чрезмерное сгибание ног только в коленных суставах; чрезмерное сгибание ног только в тазобедренных суставах; ноги широко расставлены или находятся глубоко в воде; слишком большая или малая амплитуда движений.

*Движения ногами при плавании кролем на спине:* низкая, (высокая) работа ног; повороты туловища (перекатывания с бока на бок).

*Движения ногами при плавании брассом:* несимметричные движения; чрезмерное подтягивание ног под грудь; недостаточное разведение стоп наружу при толчке ногами; преждевременное разведение стоп наружу; слабая заключительная фаза толчка.

*Движения ногами при плавании дельфином:* сгибание ног только в коленных суставах; сгибание только в тазобедренных суставах.

*Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди:* отклонение от средней линии; вращение тела; остановка руки в начале и конце гребка; неправильная координация движений рук и дыхания (неполный выдох и ранний вдох); низкое (высокое) положение головы.

*Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине:* остановка рук после гребка у бедра; широкое вкладывание рук в воду; неритмичное дыхание.

*Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании брассом:* неправильная координация движений рук и ног; пауза во время гребка.

*Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании дельфином:* неправильная координация рук и ног; заныряние после гребка.

*Стартовый прыжок:* слабый толчок руками; сильно согнуты ноги в коленных суставах при входе в воду; сильно разведены ноги при входе в воду; глубокий вход в воду.

*При старте из воды (кролем на спине):* чрезмерно высокий подъем тела на старте; слабый толчок ногами от стенки.

*Повороты при плавании кролем:* «подбирание» руки; далекий или близкий подход к повороту; плохая группировка во время поворота.

*Повороты при плавании брассом, дельфином:* медленное выполнение поворота; высокий выход из воды после поворота; касание стенки одной рукой.

*Вопросы по теоретическому материалу для текущего контроля и промежуточной аттестации*

Общие сведения о строении тела.

Гигиена и самообслуживание.

Правила поведения на занятиях в бассейне и спортивном зале.

Значение занятий плаванием.

Виды спортивного плавания.

## **Формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе**

В процессе реализации программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными **формами** при реализации программы являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);
- врачебный контроль и медико-восстановительные мероприятия;
- занятия в условиях пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях;
- промежуточная и итоговая аттестация.

**Методы работы:**

1. Специфические методы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;

– методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного интервального), круговой метод

б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющее разнонаправленно воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма..

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Общепедагогические методы:

– словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

– методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного про чувствования двигательного действия, срочной информации).

**Приёмы работы:**

1. Наглядно-зрительные приемы:

- показ физических упражнений;
- использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);
- имитация (подражание)
- зрительное ориентиры (предметы, разметка)

2. Наглядно-слуховые приемы:

- сигнал свистка, музыка;

3. Тактильно-мышечные приемы:

- непосредственная помощь.

В основе реализации программы лежат следующие *технологии образования, развития и воспитания*:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

– физкультурно-оздоровительные. Это технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;

– технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;

– технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;

– технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология игрового обучения. Назначение игровой образовательной технологии - организация усвоения обучающимися предметного содержания.

3. Технология развивающего обучения ориентирует на развитие и совершенствование физических, познавательных и нравственных способностей обучающихся путём использования их потенциальных возможностей. Это мотивация на конкретное действия, на познание, на новое.

4. Технология интегрированного занятия

Интегрированное занятие отличается от традиционного использованием межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметов. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом

решается несколько задач развития. В форме интегрированных занятий лучше проводить обобщающие занятия, презентации тем, итоговые занятия.

## Материально-техническое обеспечение программы

| Наименование объектов и средств<br>материально-технического оснащения | количество |
|---|------------|
| Технические средства обучения   |            |
| Музыкальный центр   | 1          |
| Компьютер   | 1          |
| Учебно-практическое оборудование                                      |            |
| Мат гимнастический  | 2          |
| Турники   | 2          |
| Скакалка  | 15         |
| Гантели 1 кг  | 5 пар      |
| Резины  | 5          |
| Акробатическая дорожка  | Комплект   |
| Скамейки для пресса   | 2          |
| Тренажеры   | 5          |
| Ласты   | 18         |
| Лопатки:  |            |
| малые   | 18         |
| средние   | 18         |
| большие   | 18         |
| Доски плавательные  | 18         |
| Колобашки   | 18         |
| Резиновые экспандеры для отработки техники плавания                   | 8          |
| Секундомер  | 1          |
| Резиновые мячи  | 5          |

## Перечень информационно-методических материалов

### *Список литературы для педагогов и обучающихся*

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой М.: ФиС, 2000.
2. Велитченко В.К. Как научиться плавать. Методическое пособие по обучению детей плаванию. М.: Терра-спорт. 2000.
3. Викулов А.Д. Плавание. М.: Просвещение, 2004.
4. Газман Р. Плавание. Упражнения для обучения и улучшения техники. М.: ООО Поппури, 2018.
5. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. М.: ФиС. 1986.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М.: Астрель, 2003.
7. Педролетти М. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. СПб: Феникс, 2006.
8. Петрова Н.Л. Плавание. Начальное обучение. М.: Человек, 2013
9. Платонов В.Н. Спортивное плавание. Путь к успеху. М.: Совестикий спорт, 2012.
10. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2006.

### *Интернетресурсы*

1. Методы физического воспитания [электронный ресурс] URL:: <https://www.fizkulturaisport.ru/> (дата обращения 15.08.2018)
2. Таблица нормативов по плаванию, спортивные разряды [электронный ресурс] URL: <http://frs24.ru/st/plavanie-normativ/> (дата обращения 15.08.2018)

### Календарный учебный график (228час)

| № | Месяц            | Число<br>(день недели)            | Время<br>проведения<br>занятий | Форма занятий                       | Кол-<br>во<br>часов | Тема занятия                              | Место<br>проведения | Форма<br>контроля        |
|---|------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|---------------------|---|---------------------|--------------------------|
| 1 | сентябрь         | понедельник,<br>среда,<br>пятница | 9.00-11.00                     | беседа                              | 6                   | Теоретическая<br>подготовка               | бассейн             | собеседование            |
| 2 | октябрь-май      |                                   |                                | учебно-<br>тренировочное<br>занятие | 125                 | Общая<br>физическая<br>подготовка         |                     | выполнение<br>нормативов |
| 3 | октябрь-май      |                                   |                                | учебно-<br>тренировочное<br>занятие | 75                  | Специальная<br>физическая<br>подготовка   |                     | выполнение<br>нормативов |
| 4 | октябрь-май      |                                   |                                | учебно-<br>тренировочное<br>занятие | 18                  | Техническая,<br>тактическая<br>подготовка |                     | тестирование             |
| 5 | октябрь-май      |                                   |                                | соревнование                        | 6                   | Соревнование                              |                     | результат                |
| 6 | сентябрь,<br>май |                                   |                                | контрольные<br>испытания            | 4                   | Контрольные<br>испытания                  |                     | выполнение<br>нормативов |