

Муниципальное Бюджетное Учреждение

Физкультурно-оздоровительный комплекс «Победа» г. Богородск

ПРИНЯТО

На заседании тренерского
совета протокол № 1
от 28.08.2019 года

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБУ ФОК «Победа»
№ 2/20 от 30.08.2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
БАЗОВОГО УРОВНЯ**

«Плавание»

Программа рассчитана на обучающихся от 7 до 18 лет

Срок реализации программы 6 лет

Автор-составитель
тренер - преподаватель
Опарин В. С.

г. Богородск

2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка	3
Учебный план.....	5
Методическая часть образовательной программы.....	8
План воспитательной и профориентационной работы	22
Система контроля и зачетные требования	24
Перечень информационного обеспечения.....	31

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа по плаванию составлена в соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Приказ Мин. спорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области ФК и С и к срокам обучения по этим программам», в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом министерством просвещения РФ от 9 ноября 2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности, режимы тренировочной работы, основные требования по теории и методике физической культуре и спорту, по общей физической подготовке, по плаванию, по другим видам спорта и подвижным играм, условия зачисления и перевода обучающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки. В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса.

Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Программа составлена для тренеров-преподавателей МБУ ФОК «Победа» (далее ФОК) и является основным документом учебно-тренировочной работы. Она охватывает всю систему подготовки пловцов от новичков до спортсменов-разрядников.

Цель программы - обеспечить всестороннюю физическую подготовку обучающегося, отбор спортивно одарённых детей для подготовки пловцов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни

На базовом уровне обучения основными задачами являются:

1. Привлечение к систематическим занятиям плаванием максимально возможное количество детей;
2. Повысить уровень физической подготовленности ребёнка;
3. Научить технике всех четырех стилей плавания, стартов и поворотов;
4. Научить правилам проведения и организации соревнований по плаванию.

Задачи программы:

1. Создание условий для развития личности ребёнка.
2. Развитие мотивации юного пловца к познанию и творчеству.

3. Обеспечение эмоционального благополучия ребёнка и подростка.
4. Приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона.
5. Укрепление психологического и физического здоровья.
6. Создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации юного спортсмена.
7. Просмотр талантливых детей в юношеские сборные команды области команды региона.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность ФОК и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

1.1. Основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

1.2. Формирование групп на базовом уровне подготовки:

- Базовый уровень - на него зачисляются обучающиеся желающие заниматься плаванием, прошедшие индивидуальный отбор и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - плавания, выбор спортивной специализации и выполнение контрольно-переводных нормативов.

Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебной и соревновательной работы.

1.3 Срок обучения, минимальный возраст лиц для зачисления на базовый уровень подготовки и минимальное количество лиц по виду спорта плавание:

Уровень обучения	Продолжительность	Минимальный возраст	Наполняемость
------------------	-------------------	---------------------	---------------

	обучения (в годах)	для зачисления в группы (лет)	групп (человек) Min/max
Базовый уровень	6	7	15 - 30чел. 1 г.о. 14 -25 чел. 2-3 г.о. 12 -20 чел. 4-6 г.о.

Результатом освоения образовательной программы является: знание истории развития плавания, места и роли ФК и с в обществе, умение организовывать режим дня, правильное и здоровое питание, знать и владеть основами закаливания, формирование социально-значимых качеств личности, укрепление здоровья и разностороннее развитие, повышение уровня развития физических качеств, умение самостоятельно составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, овладение основами техники спортивных стилей плавания, соблюдение техники безопасности при занятиях в группе и самостоятельно, минимизация травматизма, знать основные правила судейства, умение логически мыслить в нестандартных ситуациях, самостоятельно решать поставленные задачи, умение концентрировать внимание, умение точно и своевременно выполнять задания, применять необходимые виды страховки и само страховки, знать спортивное оборудование и инвентарь по избранному виду спорта.

II. Учебный план на 42 недели по образовательной программе базового уровня

План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Общий объем часов	2016		108	1788	20	4	252	252	336	336	420	420
1.	Обязательные предметные	1323			1323			184	178	234	220	276	276

	области												
1.1.	Общая физическая подготовка	638						88	88	107	107	130	130
1.2.	Вид спорта	718						96	90	127	113	146	146
2.	Вариативные предметные области	400			400			42	42	66	66	92	92
2.1.	Подвижные игры	112						10	10	20	20	26	26
2.2.	Тактическая подготовка	204						20	20	32	32	50	50
2.3.	Специальные навыки	84						12	12	14	14	16	16
2.4.	Спортивное и специальное оборудование							+	+	+	+	+	+
3.	Теоретические занятия	108		108				6	12	12	26	26	26
4.	Практические занятия	116			116			16	16	20	20	22	22
4.1	Контрольные тренировки	44						6	6	8	8	8	8
4.2.	Участие в соревнованиях	72						10	10	12	12	14	14
5.	Самостоятельная работа		+					+	+	+	+	+	+
6.	Аттестация	24											
6.1.	Промежуточная аттестация	20				20		4	4	4	4	4	
6.2.	Итоговая аттестация	4					4						4

Самостоятельная работа планируется на каникулярный период.

Система обучения требует четкого планирования и учета нагрузки в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятия. Во всех периодах в плавании присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются.

Распределение учебной нагрузки на базовом уровне сложности

Показатель	1 г.о.	2 г.о	3 г.о	4 г.о	5 г.о	6 г.о
Кол-во часов в неделю	6	6	8	8	10	10
Кол-во занятий в неделю	3	3	4	4	5	5
Общее кол-во часов в год	252+ 6 (с)	252 +6 (с)	336 + 6 (с)	336 + 6 (с)	420 +6 (с)	420 +6 (с)

Общее кол-во занятий в год	126	126	168	168	210	210
-------------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

- с- самостоятельная работа

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Примерный учебный план по теоретической подготовке.

Тема	Базовый уровень							
	Год обучения							
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й		
Правила поведения в бассейне	1	1	1	1	1	1		
Техника и терминология плавания	1	2	2	2	2	2		
Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.	1	1	1	2	1	1		
Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1	2	1	2	2	2		
Влияние физических упражнений на организм человека	1	2	1	2	2	2		
Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях			1	2	2	2		
Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты		2	2	4	6	4		
Основы методики тренировки				2	4	6		
Морально-волевая и интеллектуальная подготовка				2	2	4		
Правила, организация и проведение соревнований по плаванию	1	2	2	4	2	1		
Спортивный инвентарь и оборудование			1	3	2	1		
Всего часов	6	12	12	26	26	26		

Календарный учебный график (приложение №1), расписание учебных занятий (приложение №2)

III. Методическая часть.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке пловцов.

Выполнение задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинопрограмм, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Развитие различных сторон подготовленности обучающихся происходит неравномерно. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у обучающихся, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в плавании. Тренеру-преподавателю необходимы знания возрастных особенностей развития юных пловцов.

Плавание – это индивидуальный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным пловцам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки обучающихся. В плавании индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Нельзя требовать от обучающихся больше, чем они могут выполнить на данном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического, тактического мастерства и физической подготовленности.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности обучающихся является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию.

Строить подготовку обучающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т. д., эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности. У девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность.

№	Физические качества и телосложение	№	Уровень влияния
1	Скоростные способности	1	3 (значительное влияние)
2	Мышечная сила	2	2 (среднее влияние)
3	Вестибулярная устойчивость	3	3 (значительное влияние)
4	Выносливость	4	3 (значительное влияние)
5	Гибкость	5	3 (значительное влияние)
6	Координационные способности	6	3 (значительное влияние)
7	Телосложение	7	2 (среднее влияние)

Обучающиеся во всех возрастах значительно отличаются по степени развития двигательных качеств. Однако до 14 лет функциональные показатели существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности.

Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе пловцов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений, возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов.

На базовом этапе юные спортсмены должны научиться выполнять любые задания по координационной и функциональной нагрузке .

Каждый обучающийся обязан научиться в равной степени владеть техникой всех спортивных способов плавания.

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ

Количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле.

Таблица 11

ЭТАПЫ	НА СУШЕ	В ВОДЕ
1-й год обучения	2	8
2-й год обучения	2	8
3-й год обучения	2	10
4-й год обучения	2	10
5-й год обучения	2	12
6-й год обучения	2	12

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация пловцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Необходимо организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания - матчевые встречи, розыгрыш кубков по многоборью (выявления победителя по сумме очков на нескольких дистанциях), соревнования по сокращенной программе («День спринтера», «День стайера», одна или несколько дистанций в комплексном плавании или одном из способов плавания, нестандартные дистанции) и т.п. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов обучающихся.

На протяжении всего периода обучения пловцы проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетнего обучения юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- планомерное прибавление вариативности техники плавания;
- переход от общеподготовительных средств к более специализированным для пловца;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся.

Задачи 1 г.о.

1. Отбор способных к занятиям плаванием детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения техникой спортивных способов плавания.
5. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами соревнований по плаванию.
6. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
7. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта.

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области	
1.1.	Теоретические основы ФК и С	10
1.2.	Общая физическая подготовка	30
1.3.	Вид спорта	30
2.	Вариативные предметные области	
2.1.	Различные виды спорта	5
2.2.	Развитие творческого мышления	15
2.3.	Специальные навыки	5
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	5

Оптимальный возраст для начала занятий составляет 7-9 лет Продолжительность этапа — 6 лет

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения. Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Несмотря на это, в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В конце этапа у девочек 11 - 12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖИЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК. Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков не высокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются.

В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая

выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономии энергетических затрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

В возрасте 10-12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование «взрослой» ритмо-силовой структуры техники плавания. Дальнейшее увеличение силы тяги в воде при плавании идет за счет увеличения силы и ее реализации в процессе плавания.

Годичные макроциклы

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки пловцов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация пловцов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к обще подготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца.

Подготовительный период принято делить на два этапа - обще подготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи обще подготовительного этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На **специально-подготовительном** этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на обще подготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности. Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение

в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; 2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей **соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений.

На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача **переходного периода** - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла (водное поло, дальние проплыты по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Планирование годичного цикла в группах 1-3 года обучения

Основное содержание этапа составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Для этого этапа подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним. Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

1-й год обучения

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. Тренировочные занятия по плаванию состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок плавания подведение итогов.

На первых 12 тренировках проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 13-го урока продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине. На 24-м (контрольном) уроке выполняются следующие упражнения: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 15 м; 2) плавание кролем на спине; 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе; 4) спад в воду из положения согнувшись. Далее продолжается изучение элементов техники

спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании. 36-й (итоговый) урок посвящается выполнению контрольных упражнений: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине — 20-25 м; 2) плавание кролем на спине — 20-25 м; 5) плавание кролем на груди — 15-20 м.

Обучение желательно проводить в мелком бассейне. Если в бассейне нет «лягушатника» и обучение начинается на глубокой воде, то темп освоения упражнений значительно снижается, особенно для детей 7- 9 лет. В течение учебного года на место выбывших спортсменов (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Дети, успешно освоившие программу первого этапа начального обучения, переводятся в следующую (продвинутую). Таким образом, на протяжении учебного года группы, проходящие программу первого года обучения, могут обновлять свой состав 2-3 раза. До конца учебного года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование в ней.

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники. Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение способа дельфин. В этот период учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

При начале занятий в 7-9 лет многие дети не готовы физически к правильному выполнению упражнений для способа дельфин, особенно, если нет возможности для организации полноценных занятий по ОФП и СФП на суше. В этом случае сроки обучения увеличиваются, и после изучения кроля на груди и на спине можно переходить к изучению брасса, а затем - дельфина. Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. В конце учебного года проводятся контрольные соревнования по программе: первый день - 100 м комплексное плавание; второй день - каждый участник стартует 4 раза и проплывает дельфином, кролем на спине, кролем на груди и брассом по 25 м с экспертной оценкой техники плавания, стартов и поворотов.

2-й и 3-й год обучения

Занятия на 2-м и 3-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду.

Постепенно, ко второму полугодию, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м. После третьего года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплывать всеми способами 50 м со старта в полной координации движений и 400 м любым способом.

Планирование годичного цикла в группах 4-6 года обучения

Цель и задачи подготовки

Цель подготовки - на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных пловцов массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

Задачи подготовки спортсменов 4-го года обучения:

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;
- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

Задачи подготовки спортсменов 5-го года обучения:

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;

- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;
- выявление склонностей к спринтерскому плаванию.

Задачи подготовки спортсменов 6-го года обучения:

- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;
- развитие общей выносливости посредством спортивных игр, лыжной подготовки, бега, гребли и других средств, не связанных с плавательными движениями;
- воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания;
- формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;
- развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;
- развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;
- выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации.

В процессе обучения широко применяются командные игры: мини-футбол, флорбол, элементы волейбола, различные эстафеты. Применение широкого спектра подвижных игр позволяет развивать мышление, внимание, физические качества, социально-значимые качества личности.

Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса.

Во избежание травм рекомендуется:

1. выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. применять упражнения на расслабление и массаж.
7. освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

8. применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. В спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Основы судейства

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Нормативы по общей и специально физической подготовки для зачисления в группы базового уровня

Общая физическая подготовка

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,3	3,1
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад	+	+
Челночный бег 3 x 10 м; с	10,0	10,5

Техническая и плавательная подготовка

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Длина скольжения; м	4	4

Оценка техники плавания всеми способами, баллы:		
25 м с помощью одних ног	+	+
Проплывание дистанции 50 м	Проплыть всю дистанцию технически Правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

При реализации программы особое внимание обращается на организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении образовательного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска обучающихся к занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Обязанности тренера-преподавателя по обеспечению техники безопасности:

- на всем протяжении тренировочных занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий тренер-преподаватель должен находиться непосредственно на месте проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий;
- в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.
- обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоение ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений, навыков в т.ч. и по технике безопасности;
- допускать к занятиям обучающихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- соблюдать график и лимит тренировочных занятий или соревновательных упражнений;
- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить также за соблюдением санитарных и др. норм, безопасностью занимающихся, непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования;
- в случае обнаружения неисправностей в инвентаре или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или занимающихся, если неисправность

незначительная, устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению учебно-тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом руководству;

- тренер несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или соревнованиях;

- тренер обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение правил;

- в случае травмы, произошедшей на занятии, тренер обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить о случае администратору, медицинскому персоналу; в случае необходимости вызвать скорую помощь.

Правила техники безопасности включают в себя:

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям на допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

1.4. Запрещается заходить в бассейн и выходить из него без разрешения тренера-преподавателя.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Тщательно проверить личный спортивный инвентарь.

2.4 Проверить место занятий.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя. Без разрешения тренера-преподавателя запрещается уходить из бассейна или спортивного зала, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

3.2. Провести разминку в полном объеме.

3.3. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

3.5. Неукоснительно соблюдать правила игры.

4). Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря.

4.2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю, обратиться к врачу.

4.3. При получении травмы немедленно вызвать врача.

5). Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Организованно покинуть место проведения тренировки и пройти в раздевалку.

5.2. Принять душ.

5.3. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

IV. План воспитательной и профориентационной работы

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования.

Специфика воспитательной работы в ФОКе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в СОЛ.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям.

Воспитательная работа должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой личности обучающихся на основе занятий спортом и организации педагогической поддержки.

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя:

- воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях спортом;
- развитие силы воли, трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

Отдельным блоком воспитательной работы является работа с родителями.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, конкурсы и другие мероприятия.

К воспитательным средствам также относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия и взаимопомощи, ответственного отношения к процессу и результату; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество

Методами воспитания служат убеждение, поощрение, личный пример, требование, наказание. В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Наиболее важными направлениями являются патриотическое воспитание, воспитание волевых качеств, позитивных межличностных отношений в команде, трудолюбия, дисциплины, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за

выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- коллективное подведение итогов;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- мастер-классы с известными спортсменами;
- участие в акциях проводимых ФОКом, городом, районом.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особое важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Групповая форма организации - временное деление коллектива на несколько групп (команд, звеньев, отделений) и выполнение каждой группой «своих» заданий по указанию тренера-преподавателя.

Группы не должны быть постоянными, поскольку в их составе обучающиеся разного уровня подготовленности, что в последующем может затруднить реализацию принципа единства обучения, равное право на образование и на развитие способностей. Учебная деятельность учащихся при этом выполняется группами - одновременно всей группой и в группе - поочередно.

Индивидуальная форма организации - каждый ученик выполняет индивидуальное задание независимо от других.

Такая форма организации деятельности отвечает способностям и возможностям отдельных учащихся (и хорошо успевающих, и среднеуспевающих, и слабоуспевающих), позволяет отрегулировать темп выполнения заданий в соответствии с индивидуальными учебными возможностями учащихся при решении одних и тех же задач, например, в развитии двигательных качеств на подготовительном этапе. При этом тренер-преподаватель наблюдает за деятельностью каждого обучающегося, помогает определить рациональный способ достижения поставленной задачи. Педагогическая ценность данной формы в том, что она содействует активизации деятельности каждого обучающегося. На занятии применяются так называемая работа по станциям, где в доступной форме предписан алгоритм индивидуального задания.

План воспитательной и профориентационной работы отражается в журнале учета работы тренера на учебный год, а также находит отражение в календаре спортивно-массовых мероприятий МБУ ФОК «Победа».

Примерный план

№	Мероприятие	дата
1	Участие в мероприятии День открытых дверей, акции «Я выбираю спорт!»	август
2	Организация встречи с выпускниками кафедры «Физическая культура и спорт»	сентябрь
3	Организация совместного родительского собрания	сентябрь
4	Мероприятия посвященные Дню народного единства	ноябрь
5	Организация встречи и мастер-класс с ведущими пловцами района	декабрь
6	Участие в мероприятиях ФОКа	В течении года
7	Организация встречи и мастер-класса с ведущими пловцами области	май
8	Участие в акции посвященной Дню Победы	май
9	Просмотр областных соревнований по плаванию	В течении года
10	Организация совместных турниров с ОО города и района, а также близ лежащих городов	В течении года
11	Подведение итогов учебного года	июль
12	Поздравление именинников	В течении года

V. Система контроля и зачетные требования

Комплекс контрольных нормативов для перевода на другой год обучения и оценки результатов освоения образовательной программы.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (МАЛЬЧИКИ)

Общая физическая подготовка

Контрольные упражнения	Годы					
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
Прыжок в длину с места; см	130	140	145	150	155	160
Подтягивание на перекладине, раз	-	-	-	-	2	4
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы .м	3,5	4,0	4,5	5,0	6,0	7,0
Челночный бег 3 x 10 м; с	10,0	9,5	9,2	9,0	8,8	8,5

Специальная физическая подготовка

Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60	60	55	55	50	45

Технико-тактическая подготовка

Длина скольжения; м	6	6	7	7	8	8
Время скольжения 9 м; с	-	-				8,1
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+	+
Спортивные результаты						
100 к\пл	-	III юн.	III юн.\ II юн.	II юн.\ I юн		
200 м к/п	-	-	-		I юн.\ 3 юн.	III р.\ II р.
800 м кролем на груди, разряд	-	-	-	Юн.р	I юн.	III р.
Спортивный разряд на избранной дистанции	-	III юн.	III юн.\ II юн.	II юн.\ I юн	I юн.\ 3 юн.	III р.\ II р.

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (ДЕВОЧКИ)

Таблица 7

Общая физическая подготовка

Контрольные упражнения	Годы					
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
Прыжок в длину с места; см	125	130	135	140	145	150
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	-	-	8	10	12	14
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы. м.	3,2	3,5	3,9	4,1	4,6	5,5
Челночный бег 3 x 10 м; с	10,1	9,7	9,4	9,1	8,9	8,7

Специальная физическая подготовка

Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60	50	50	45	45	40

Технико-тактическая подготовка

Длина скольжения; м	6	6	7	7	8	8
Время скольжения 9 м; с	-	-	-	-	-	8,1
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+	+
Спортивные результаты						
100 к\пл	-	III юн.	III юн.\ II юн.	II юн.\ I юн		
200 м к/п	-	-	-		I юн.\ 3 юн.	III р.\ II р.
800 м кролем на груди, разряд	-	-	-	Юн.р	I юн.	III р.
Спортивный разряд на избранной дистанции	-	III юн.	III юн.\ II юн.	II юн.\ I юн	I юн.\ III р.	III р.\ II р.

Методические указания

- **Прыжки в длину с места.** Прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точкой проекции любой части тела на поверхности

- **Подтягивание из виса на высокой перекладине.** Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) разновременное сгибание рук.

- **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное разгибание рук.

- **Бросок набивного мяча.** Исходное положение зависит от этапа подготовки (сидя/стоя), бросок производится двумя руками из-за головы. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Результат фиксируется в метрах;

- **Челночный бег 3х10 м.** Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш".

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш". Участники стартуют по 2 человека.

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на возвышенности, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком —, ниже - знаком +.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

- Выкрут прямых рук вперед-назад над головой. Упражнение выполняется с нерастягивающейся скакалкой. Исходное положение стоя, руки вперед, в руках сложенная скакалка. При выполнении упражнения руки отводятся вверх, затем назад за спину плавным одновременным движением, затем обратно, не сгибая в локтевых суставах. Выполняется 3-и попытки, лучший результат определяется по наименьшему расстоянию между кистями рук в сантиметрах;

- Скольжение на груди — стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды, вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы, сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение, скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды. Измерение ведется в метрах по голове спортсмена.

- **Время скольжения 9 м; с.** то же что и скольжение на груди, но измеряется время скольжения 9-ти метров в секундах. Время останавливается по пальцам рук.

Содержание теоретической подготовки для тренировочных групп

Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.

Тема 2. Правила поведения в бассейне: Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

Тема 3. Техника и терминология плавания:

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Тема 4. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний:

Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека:

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях:

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

Тема 7. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты:

Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.) Техника кроля на груди и на спине,

дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

Тема 8. Основы методики тренировки:

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств.

Тема 9. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка:

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях. Психологическая подготовка юного пловца. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.

Тема 10. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию:

Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрация рекордов. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Тема 11. Спортивный инвентарь и оборудование:

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей учебной, тренировочной, соревновательной деятельности во время проведения учебных занятий и во время соревновательной деятельности. Основными формами текущего контроля являются: контрольные тренировки и соревнования.

Промежуточная аттестация проводится с целью определения показателей освоения программы по итогам годов обучения, осуществления перевода на следующий год обучения и включает в себя следующие виды: - общая и техническая подготовка; - теоретическая подготовка. После каждого приема нормативов заполняется «Протокол сдачи контрольных нормативов», который подписывается комиссией назначенной директором и тренером-преподавателем. При сдаче контрольных нормативов по ОФП и ТП ставится показанный результат и отметка «сдано» или «не сдано». При сдаче нормативов по теоретической подготовке ставится кол-во правильных ответов и отметка «сдано» или «не сдано». 1 г.о. – из перечня предложенных вопросов необходимо дать правильный ответ не

менее чем на 5 вопросов, 2 г.о. - не менее чем на 7 вопросов, 3 г.о. – не менее чем на 8 вопросов, 4 г.о. – не менее чем на 10 вопросов, 5 г.о. – не менее чем на 12 вопросов, 6 г.о. не менее чем на 14 вопросов.

Освоение программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Формой проведения итоговой аттестации является сдача контрольных нормативов. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, завершившие обучение в рамках образовательной программы, успешно прошедшие промежуточную аттестацию и не имеющие академической задолженности. Результаты фиксируются в «Протоколе итоговой аттестации обучающихся секции», который подписывается комиссией назначенной директором и тренером-преподавателем. При сдаче контрольных нормативов по ОФП и ТП ставится показанный результат и отметка «сдано» или «не сдано». При сдаче нормативов по теоретической подготовке ставится кол-во правильных ответов и отметка «сдано» или «не сдано». В протоколе отражаются выводы комиссии.

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по плаванию («Советский спорт» 2006г.)
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой («Физкультура и спорт» 2000г.)
3. Макаренко Л.П. Юный пловец («Физкультура и спорт» 1983г.)
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2003г.)
5. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде («Физкультура и спорт» 1986г.)
6. Андрианов, Александр Инновационные технологии в плавании / Александр Андрианов. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. - 128 с.
7. Булах, И.М. Научите меня плавать / И.М. Булах. - М.: Книга по Требованию, 2012. - **150** с.
8. Булгакова, Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - **990** с.
9. Вангулов, Алексей Всерьез о курьезах большого спорта / Алексей Вангулов. - М.: Советский спорт, 2013. - 136 с.
10. Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. - М.: Воениздат, **2018**. - **498** с.
11. Кардамонова, Н. Н. Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. - М.: Феникс, 2001. - 320 с.
12. Каунсилмен, Д.Е. Спортивное плавание / Д.Е. Каунсилмен. - М.: ЁЁ Медиа, 1982. - **963** с.
13. Коновалов, Е. Человек в воде / Е. Коновалов. - М.: Западно-сибирское книжное издательство, 1979. - 144 с.
14. Кравцов, А. Методика срочного контроля и коррекции техники плавания в соревновательных и тренировочных упражнениях / А. Кравцов. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - **636** с.
15. Лафлин, Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Т. Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - **803**с.
16. Лафлин, Терри Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому / Терри Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2004. - 232 с.
17. Методика использования индивидуальных дыхательных тренажеров комплексного воздействия в подготовке высококвалифицированных пловцов. - М.: Дивизион, 2011. - 168 с.
18. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 248 с.
19. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 288 с.
20. Плавание. Библия тренера. - М.: Эксмо, 2014. - 416 с.
21. Плавание. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2012. - **173** с.
22. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. - М.: Попурри, 2013. - **274** с.
23. Пол, Ньюсом Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов / Ньюсом Пол. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. - **323** с.
24. Протченко, Т. А. Техника плавания способом кроль на спине. Плакат / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. - М.: Айрис-пресс, 2012. - **349** с.
25. Скрипалев, В.С. Плавать раньше, чем ходить / В.С. Скрипалев. - М.: АСТ, 2006.

- **794** с.

26. Спортивное плавание. Путь к успеху. В 2 книгах (комплект из 2 книг). - М.: Олимп, 2011. - **324** с.

27. Столмакова, Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста / Т.В. Столмакова. - М.: Детство-Пресс, 2011. - **191** с.

Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. 15. Лафлин, Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Т. Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - **803**с.
3. Скрипалев, В.С. Плавать раньше, чем ходить / В.С. Скрипалев. - М.: АСТ, 2006. - **794** с.

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
1.	Проведение социологического опроса выпускников ФОК с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	1 раз в год Сентябрь, март	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
2.	Анализ работы по реализации программы	май	Администрация
3.	Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями	март-апрель	Администрация
II. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ			
1.	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики	По графику проведения	Тренеры-преподаватели
2.	Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации	Постоянно	Тренеры-преподаватели Инструктор-методист
3.	Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя	Ежегодно	Тренеры-преподаватели Инструктор-методист
4.	Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии	1 раз в год	Тренеры-преподаватели
5.	Организация для родителей встреч с выпускниками ДЮСШ, обучающимися в профильных образовательных учреждениях или работающими в сфере образования	март	Заместитель директора по УВР
III. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ			
1	Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы учебного плана «инструкторская и судейская практика».	Согласно учебного плана	Тренеры-преподаватели Инструктор-методист
2	Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися учащимися, в первую очередь «группы риска»	регулярно	Тренеры-преподаватели Инструктор-методист
3	Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений	регулярно	Тренеры-преподаватели Инструктор-методист
4	Мониторинг профнамерений обучающихся	Сентябрь-октябрь	Тренеры-преподаватели

5	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений.	В течение года	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели Инструктор-методист
6	Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью	Ежегодно февраль	Тренеры-преподаватели

Календарный учебный график

Год обучения		Календарный учебный график																																Сводные данные																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				Аудиторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		02 – 08	09 – 15	16 – 22	23 – 29	30.09 – 06.10	07 – 13	14 – 20	21 – 27	28.10 – 03.11	04 – 10	11 – 17	18 – 24	15.11 – 01.12	02 – 08	09 – 15	16 – 22	23 – 29	30.12 – 05.01	06 – 12	13 – 19	20 – 26	27.01 – 02.02	03 – 09	10 – 16	17 – 23	24.02 – 01.03	02 – 08	09 – 15	16 – 22	23 – 29	30.03 – 05.04	06 – 12	13 – 19	20 – 26	27.04 – 03.05	04 – 10	11 – 17	18 – 24	25 – 31	01 – 07	08 – 14	15 – 21	22 – 28	29.06 – 05.07	06 – 12	13 – 19	20 – 26	27.07 – 02.08								03 – 09	10 – 16	17 – 23	24–30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
1	п т	п т	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п

Условные обозначения:

«Т» – теоретические занятия

«П» – практические занятия

«С» – самостоятельная работа

«Э» – промежуточная аттестация

«Ш» – итоговая аттестация

«=» - каникулы

Расписание учебных занятий
на 2019-2020 учебный год (первое полугодие)

УТВЕРЖДЕН

Распорядительным актом руководителя

(наименование акта, его дата и номер)

группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
БУС 1, 1 г.о.	Понедельник	Обязательная Вариативная	08.30-09.40 08.55-09.15	бассейн, унив. зал бассейн, унив. зал	Мозжалова Дарья Николаевна
	Среда	Обязательная Вариативная	08.30-09.40 09.40-10.00	бассейн	Мозжалова Дарья Николаевна
	Пятница	Обязательная Вариативная	08.30-09.40 09.40-10.00	бассейн	Мозжалова Дарья Николаевна

Расписание учебных занятий
на 2019-2020 учебный год (первое полугодие)

УТВЕРЖДЕН

Распорядительным актом руководителя

(наименование акта, его дата и номер)

группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
БУС 2, 1 г.о.	Среда	Обязательная Вариативная	14.00-15.10 15.10-15.30	бассейн	Мозжалова Дарья Николаевна
	Пятница	Обязательная Вариативная	14.00-15.10 15.10-15.30	бассейн	Мозжалова Дарья Николаевна
	Суббота	Обязательная Вариативная	12.45-13.55 13.55-14.15	бассейн	Мозжалова Дарья Николаевна

Расписание учебных занятий
на 2019-2020 учебный год (первое полугодие)

УТВЕРЖДЕН

Распорядительным актом руководителя

(наименование акта, его дата и номер)

группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
БУС 3, 1 г.о.	Понедельник	Обязательная Вариативная	14.45-15.55 15.55-16.15	бассейн	Мозжалова Дарья Николаевна
	Четверг	Обязательная Вариативная	14.45-15.55 15.55-16.15	бассейн	Мозжалова Дарья Николаевна
	Суббота	Обязательная Вариативная	14.30-15.40 15.40-16.00	бассейн	Мозжалова Дарья Николаевна

Расписание учебных занятий
на 2019-2020 учебный год (первое полугодие)

УТВЕРЖДЕН

Распорядительным актом руководителя

(наименование акта, его дата и номер)

группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
БУС 4, 2 г.о.	Понедельник	Обязательная Вариативная	16.30-17.40 17.40-18.00	бассейн	Мозжалова Дарья Николаевна
	Среда	Обязательная Вариативная	16.30-17.40 17.40-18.00	бассейн	Мозжалова Дарья Николаевна
	Пятница	Обязательная Вариативная	16.30-17.40 17.40-18.00	бассейн	Мозжалова Дарья Николаевна

Расписание учебных занятий
на 2019-2020 учебный год (первое полугодие)

УТВЕРЖДЕН

Распорядительным актом руководителя

(наименование акта, его дата и номер)

группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
БУС 5, 2 г.о.	Понедельник	Обязательная Вариативная	18.15-19.25 19.25-19.45	бассейн	Мозжалова Дарья Николаевна
	Среда	Обязательная Вариативная	18.15-19.25 19.25-19.45	бассейн	Мозжалова Дарья Николаевна
	Пятница	Обязательная Вариативная	18.15-19.25 19.25-19.45	бассейн	Мозжалова Дарья Николаевна

Расписание учебных занятий
на 2019-2020 учебный год (первое полугодие)

УТВЕРЖДЕН

Распорядительным актом руководителя

(наименование акта, его дата и номер)

группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
БУС 1, 3 г.о.	Вторник	Обязательная Вариативная	18.30-19.40 19.40-20.00	бассейн	Опарин Владимир Сергеевич
	Четверг	Обязательная Вариативная	18.30-19.40 19.40-20.00	бассейн	Опарин Владимир Сергеевич
	Пятница	Обязательная Вариативная	18.30-19.40 19.40-20.00	бассейн	Опарин Владимир Сергеевич
	Суббота	Обязательная Вариативная	13.45-14.55 14.55-15.15	бассейн	Опарин Владимир Сергеевич

Расписание учебных занятий
на 2019-2020 учебный год (первое полугодие)

УТВЕРЖДЕН

Распорядительным актом руководителя

(наименование акта, его дата и номер)

группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
БУС 2, 1 г.о.	Понедельник	Обязательная Вариативная	08.30-09.05 09.05-09.15	бассейн	Опарин Владимир Сергеевич
	Среда	Обязательная Вариативная	08.30-09.40 09.40-10.00	бассейн	Опарин Владимир Сергеевич
	Четверг	Обязательная Вариативная	08.30-09.05 09.05-09.15	бассейн	Опарин Владимир Сергеевич
	Пятница	Обязательная Вариативная	08.30-09.40 09.55-10.15	бассейн, зал борьбы бассейн, зал борьбы	Опарин Владимир Сергеевич

Расписание учебных занятий
на 2019-2020 учебный год (первое полугодие)

УТВЕРЖДЕН

Распорядительным актом руководителя

(наименование акта, его дата и номер)

группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
БУС 1, 2 г.о.	Вторник	Обязательная Вариативная	08.30-09.40 09.40-10.00	бассейн	Шумилова Варвара Олеговна
	Четверг	Обязательная Вариативная	08.30-09.40 09.40-10.00	бассейн	Шумилова Варвара Олеговна
	Суббота	Обязательная Вариативная	08.30-09.40 09.40-10.00	бассейн	Шумилова Варвара Олеговна

Расписание учебных занятий
на 2019-2020 учебный год (первое полугодие)

УТВЕРЖДЕН

Распорядительным актом руководителя

(наименование акта, его дата и номер)

группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
БУС 1, 4 г.о.	Понедельник	Обязательная Вариативная	16.30-17.40 17.40-18.00	бассейн	Шумилова Варвара Олеговна
	Вторник	Обязательная Вариативная	18.30-19.40 19.40-20.00	бассейн	Шумилова Варвара Олеговна
	Среда	Обязательная Вариативная	16.15-17.25 17.25-17.45	бассейн	Шумилова Варвара Олеговна
	Суббота	Обязательная Вариативная	16.15-17.25 17.40-18.00	бассейн, трен. Зал бассейн, трен. зал	Шумилова Варвара Олеговна

Расписание учебных занятий
на 2019-2020 учебный год (первое полугодие)

УТВЕРЖДЕН

Распорядительным актом руководителя

(наименование акта, его дата и номер)

группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
БУС 2, 2 г.о.	Вторник	Обязательная Вариативная	15.15-16.25 16.25-16.45	бассейн	Шумилова Варвара Олеговна
	Четверг	Обязательная Вариативная	15.15-16.25 16.25-16.45	бассейн	Шумилова Варвара Олеговна
	Суббота	Обязательная Вариативная	15.15-16.25 16.25-16.45	бассейн, зал борьбы бассейн, зал борьбы	Шумилова Варвара Олеговна

Расписание учебных занятий
на 2019-2020 учебный год (первое полугодие)

УТВЕРЖДЕН

Распорядительным актом руководителя

(наименование акта, его дата и номер)

группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
БУС 3, 2 г.о.	Вторник	Обязательная Вариативная	17.00-18.10 18.10-18.30	бассейн	Шумилова Варвара Олеговна
	Четверг	Обязательная Вариативная	17.00-18.10 18.10-18.30	бассейн	Шумилова Варвара Олеговна
	Суббота	Обязательная Вариативная	12.15-13.25 13.40-14.00	бассейн, зал борьбы бассейн, зал борьбы	Шумилова Варвара Олеговна