Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Краснояружская детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрено и принято
на заседании педагогического совета
от «1» сентября 2026 г.
Протокол № 1

Утверждено:
Приказ № 85 от 01.09.2026 г.

Рабочая программа объединения «Плавание» (4 Б группа) на 2026-2027 учебный год

Возраст обучающихся: 8-12 лет

Автор-составитель:
Тропец Инна Евгеньевна –
тренер-преподаватель

п. Красная Яруга – 2026 г.

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание», утверждённой приказом № 85 от 01.09.2026 г. Данная рабочая программа рассчитана на один год обучения в спортивно оздоровительных группах для учащихся в возрасте от 8 до 12 лет. В рамках реализации программы предусматривается проведение практических и теоретических занятий, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Программа рассчитана на 126 часов в год (42 учебных недель). Режим организации образовательного процесса по программе предполагает проведение занятий (1 занятие продолжительностью 45 минут) с периодичностью 3 раза в неделю. Образовательный процесс организовывается в форме учебно-тренировочных занятий.

Реализация данной рабочей программы предполагает выполнение обучающимися программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часы) и качественных (нормативные требования) показателях.

В случае реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий режим организации образовательного процесса по программе предполагает проведение занятий с использованием компьютерной техники 1 занятие продолжительностью 30 минут, с периодичностью 3 раза в неделю. Образовательный процесс организовывается в форме теоретик практических занятий с изучением соответствующего текстового, графического, аудио, видео материала и самостоятельным выполнением практических заданий и упражнений под контролем тренера-преподавателя с применением ресурсов телекоммуникационных сетей и специального программного обеспечения.

Цели и задачи.

Основной целью реализации программы является создание условий для формирования нравственно и физически здоровой личности обучающихся, формирования у обучающихся практических умений и навыков плавания, а также теоретических знаний в области здорового образа жизни и техники плавания.

В процессе реализации программы решаются следующие задачи:

-изучение техники всех способов плавания, стартов, поворотов и совершенствование в технике;

-всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья детей, закаливание организма и улучшение деятельности иммунной системы;

-воспитание высоких нравственных качеств: трудолюбия, дисциплинированности, уважительного отношения к взрослым;

-формирование у детей стойкого интереса к занятиям спортом, спортивному режиму.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа – организация содержательного досуга средствами спорта, систематические занятия спортом, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-эстетических и волевых качеств, привитие навыков гигиены и самоконтроля.

В спортивно-оздоровительных группах могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Основными критериями занимающихся в спортивно-оздоровительных группах является регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Ожидаемые результаты.

В результате реализации данной рабочей программы по плаванию обучающиеся должны освоить технику всех способов плавания, стартов, поворотов, теоретические знания в области здорового образа жизни, гигиены, самоконтроля; должно улучшиться общее состояние здоровья обучающихся и наблюдаться развитие их физических качеств, должен быть сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Критерии оценки результативности реализации программы.

Результативность реализации программы определяется при помощи контрольных нормативов, которые принимаются 2 раза в год в конце каждого полугодия. Контрольные нормативы включают в себя:

Тестирование по общей физической подготовке:

Упражнения	**ГОД ОБУЧЕНИЯ**	
	3	
	Мальчики	**Девочки**
Бросок набивного мяча 1 кг; м.	4,0	3,5
Наклон вперед стоя на возвышении.	на уровне	на уровне
Челночный бег 3 х 10 м. (сек.)	9,5	10,0
Выкрут прямых рук вперед назад	на уровне плеч	на уровне плеч

Тестирование по плавательной подготовке:

Упражнения	**ГОД ОБУЧЕНИЯ**			
	3		**3**	
	Мальчики	**Девочки**	**Мальчики**	**Девочки**
Длина скольжения (метры)	6	6	6	6
Оценка техники плавания всеми способами: А) 25м на ногах Б)25м на руках	+	+		
Проплывание дистанции 100м	Проплыть дистанцию	Проплыть дистанцию		
Проплывание дистанции 100м кпл			Проплыть дистанцию	Проплыть дистанцию
Проплывание дистанции 100м (способ по выбору)			Проплыть дистанцию	Проплыть дистанцию

Критерии оценки результативности реализации программы в случае реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В случае реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий результативность ее реализации определяется при помощи теоретического тестирования, анкетирования. Тестовые задания включают в себя 10 вопросов.

Для успешного освоения программного материала обучающийся должен верно ответить не менее чем на 7 вопросов.

Тестовые задания для оценки результативности реализации программы:

1.**Что такое плавание?**
а. вид спорта
б. игра
в. развлечение

2.Как учитель подает сигналы?
а. жестами
б. свистком
в. голосом

3. Какой способ плавания является самым быстрым?
а. брасс
б. баттерфляй
в. кроль на груди

4. Во время тренировочных занятий, по какой стороне дорожки можно плавать?
а. посередине
б. по левой стороне
в. по правой стороне

5. В каком стиле спортивного плавания движение происходит назад?
а. Брасс
б. Кроль
в. Плавание на спине
г. Баттерфляй

6. Когда можно заниматься плаванием после приёма пищи?
А) сразу после приёма
Б) через 1,5 - 2часа
В) через 3 - 4часа

7. Чем разграничивают дорожки в бассейне?
А) волногасителем
Б) канаты
В) поплавки

8. Какой способ плавания самый бесшумный?
А) брасс
Б) кроль на груди
В) баттерфляй

9. Назовите спортивные способы плавания?
А) кроль, брасс, по-собачьи
Б) дельфин, кроль на спине, по-морскому
В) кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине

10.Во время соревнований может ли участник перейти на другую дорожку?

А) нет, будет дисквалифицирован
Б) может, если не мешает другому пловцу
В) будет перезаплыв

Учебный план

для спортивно-оздоровительных групп 3-го года обучения.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.	1	1	-	Устный опрос
2	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1	1	-	Устный опрос
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	-	Устный опрос
4	Воспитательная работа	1	1	-	-
5	Основы техники плавания	1	1	-	Устный опрос
6	ОФП (на суше и в воде)	70	-	70	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
7	СФП и СТП (на суше и в воде)	51	-	51	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
	ИТОГО	126	5	121	

Содержание программы.

Программный материал третьего обучения (СОГ).

Раздел 1. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.

Теория: Правила поведения в спортивном зале и бассейне. Предупреждение травм и соблюдение техники безопасности

Раздел 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний

Теория: Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного от ношения к гигиеническим требованиям.

Раздел 3. Влияние физических упражнений на организм человека

Теория: Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения.

Раздел 4. Воспитательная работа

Теория: Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Понятие о волевых качествах спортсмена. Проведение бесед о нравственности, товариществе, взаимовыручке и командном духе, этике и здоровом образе жизни.

Раздел 5. Основы техники плавания

Теория: Общая информация о плавании, различных способах и техниках плавания. Изучение основ техники плавания различными стилями.

Раздел 6. ОФП (на суше и в воде)

Практика:

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- организация внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорт.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

На первых этапах обучения, когда новичок не может проплывать определённые отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т. д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (5-6 с) – прыжков, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения – упражнений с движениями ногами, держась за бортик).

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствуют более быстрому освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например, для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения.

Совершенствование физических качеств пловца на этапах начальной подготовки путём применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого задачами данного урока. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки.

Раздел 7. СФП и СТП (на суше и в воде).

Практика:

Подготовительные упражнения для освоения с водой

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъёмную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоения с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмёрки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение опереться о воду, чувствовать её ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых уроках, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в глубину. После того как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадают, и они больше не включаются в уроки.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплывание и лежание на воде; выдохи в воду; скольжения.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.

Задачи:

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью.

Упражнения:

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперёд: руки вытянуты вперёд, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
7. Поочерёдные движения ногами брассом
8. Поочерёдные движения, отталкивая воду подъёмом стопы и передней поверхностью голени.
9. Бег вперёд с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
10. То же спиной вперёд.

11. Стоя на дне, шлёпать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулак, ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперёд-назад с изменением темпа движений.
13. «Пишем восьмёрки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
14. Стоя на дне, вытянув руки вперёд повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями в низ и соединить перед грудью.
15. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук.
16. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
17. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
18. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.
19. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
20. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движений руками перед грудью в виде «лежачей» восьмёрки.
21. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

Погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомление с выталкивающей подъёмной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения:

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня пояса.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти шапочку, брошенную на дно бассейна.
10. Упражнения в парах «водолазы». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных пальцев на руке партнёра, поднесённых к лицу.
11. Упражнения в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнёра.

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

Всплывания и лежания на воде

Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения:

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. то же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки. В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звёздочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны.
6. «Звёздочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. Держась рукой за низкий бортик, лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. «Звёздочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустить затылок в воду (смотреть строго в вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. «Звёздочка» в положении на спине: затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звёздочка» в положении на груди.

Выдохи в воду

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

Упражнения:

1. Набрать воду в ладони и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячей чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду – выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнения в парах – «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, сделать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперёд).
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.
11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Скольжения

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемости положения тела;
- умение вытягиваться вперёд в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца.

Упражнения:

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперёд. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперёд, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперёд, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперёд.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела – «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперёд; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперёд.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в левую сторону.
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
15. То же на левом боку.

Учебные прыжки в воду

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Упражнения:

1. Сидя на бортике и упёршись в него одной рукой, по сигналу спрыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике и упёршись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперёд, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперёд над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх
6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперёд-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
7. То же, что в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

Игры на воде.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды:

1. «Кто выше?»
2. «Полоскание белья»
3. «Переправа»

4. «Лодочки»
5. «Карусель»
6. «Рыбы и сеть»
7. «Караси и карпы»

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде:

1. «Кто быстрее спрячется под водой»
2. «Хоровод»
3. «Морской бой»
4. «Жучок-паучок»
5. «Лягушата»
6. «Насос»
7. «Спрячься»
8. «Водолаз»
9. «Охотники и утки»
10. «Поезд в туннель»
11. «Утки-нырки»

Игры с всплыванием и лежанием на воде:

1. «Винт»
2. «Авария»
3. «Слушай сигнал»
4. «Пятнашки с поплавком»
5. «Кто сделает кувырок»

Игры с выдохами в воду:

1. «У кого больше пузырей»
2. «Ваньки-встаньки»
3. «Фонтанчики»
4. «Качели»
5. «Кто победит»

Игры со скольжением и плаванием:

1. «Кто дальше проскользит»
2. «Стрела»
3. «Торпеды»
4. «Ромашка»
5. «Кто выиграл старт?»

Игры с прыжками в воду:

1. «Не отставай»
2. «Эстафеты»
3. «Прыжки в круг»
4. «Кто дальше прыгнет?»
5. «Клоунада»
6. «Кто дальше проскользит?»
7. «На старт – марш!»
8. «Полёт»
9. «Все вместе»
10. «Каскад»

Игры с мячом:

1. «Мяч по кругу»
2. «Волейбол на воде»
3. «Салки с мячом»
4. «Борьба за мяч»
5. «Мяч своему тренеру»
6. «Гонка мячей»

Упражнения для изучения техники кроля на груди.

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:

1. И.п. – сидя на полу или краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты и развёрнуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2. И.п. – лёжа на груди поперёк скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3. И.п. - сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счёт тренера.

4. И.п. – лёжа на груди, держась за бортик руками; подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

5. И.п. - лёжа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

6. И.п. – то же, держась за бортик прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъёма головы вперёд (а, в,г), выдох – во время опускания лица в воду.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

1. И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперёд и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

2. И.п. – стоя в выпаде вперёд, слегка наклонив туловище вперёд; одна рука опирается на колено передней ноги, другая – впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

3. И.п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

4. И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперёд; одна рука упирается в колено передней ноги, другая на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же с поворотом головы для вдоха.

5. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

6. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

7. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперёд).

8. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперёд). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

9. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох после каждого третьего гребка).

Упражнения для изучения общего согласования движений:

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами.

3. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами.

4. плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами:

1. Аналогично упражнениям 1и3 для кроля на груди.

2. И.п. – лёжа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине или под счёт тренера.

3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперёд по направлению движения.

5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперёд (голова между руками).

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперёд (голова между руками).

Упражнения для изучения движений руками:

1. И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).

8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперёд с доской.

9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

11. То же, при помощи попеременных движений руками.

12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперёд. Сделать гребок одновременно обеими руками до бёдер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперёд. То же, поменяв положение рук.

15. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая – вдоль туловища). После счёта «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

1. И.п. – лёжа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правя – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

3. То же, с акцентом на сильную работу ногами.

Упражнения для изучения техники брасса.

Упражнения для изучения движений ногами:

1. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть

носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

2. И.п. – сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. И.п. – лёжа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4. И.п. – лёжа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперёд руках.

6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дольше.

7 . Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бёдер.

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперёд.

9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

1. И.п. – стоя в наклоне вперёд, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

2. И.п. – стоя на дне в наклоне вперёд, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками на задержке дыхания.

3. То же, но в сочетании с дыханием.

4. Скольжения с гребковыми движениями руками.

5. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Упражнения для изучения общего согласования движений:

1. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперёд, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.

2. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

3. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

4. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперёд и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.

5. То же, с выдохом в конце гребка.

Упражнения для изучения техники дельфина.

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:

1. И.п. – стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

2. И.п. – стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на неё рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

3. И.п. – стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

4. И.п. – стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.

5. И.п. – лёжа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

6. То же, но лёжа на боку.

7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя – впереди).

9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).

10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя – впереди).

11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Упражнения для изучения движений руками и дыхания*:*

1. И.п. – стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).

2. И.п. – стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

3. То же, но лицо опущено вниз.

4. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.

5. И.п. – стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).

6. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.

7. Плавание при помощи движений ногами без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

1. И.п. – стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движения тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; перенос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем в воде.

2. Плавание дельфином на задержке дыхания с лёгкими, поддерживающими ударами.

3. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бёдер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами.

4. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

5. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем – на каждый цикл движений.

Основы методики обучения техники спортивных способов плавания.

Вышеперечисленные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющимся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1) ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

2) изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоёма; движения руками изучаются, стоя по грудь или по пояс в воде;

3) изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лёжа на воде с поддержкой партнёром;

4) изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

1) движения ногами с дыханием;

2) движения руками с дыханием;

3) движения ногами и руками с дыханием;

4) плавание в полной координации.

Не смотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

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 с помощью движений руками и ногами должно быть 1 х 1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

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

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволит сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Упражнения для изучения техники стартов.

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки:

1. И.п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленях и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же из исходного положения для старта.
3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперёд, опустить руки и выполнить мах руками вперёд-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но под команду.
5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок с увеличением высоты и дальности полёта.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость и мощность отталкивания.

Старт из воды:

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль неё лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды, выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперёд, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперёд руками.

2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперёд, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3. То же, пронося руки вперёд над водой.

4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок.

5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для изучения техники поворотов.

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20м 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.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди:

1. И.п. – стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив её на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперёд, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2.И.п. – стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперёд сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

3.И.п. – стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперёд, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперёд.

4.То же, с постановкой левой руки на бортик.

5.То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6.То же, с подплыванием к бортику.

Методическое и информационное обеспечение программы.

Организация образовательного процесса.

Каждое занятие состоит из трёх частей:

1.Подготовительная часть (разминка, спортивные игры, ОФП на суше).

2.Основная (СФП, ОФП в воде).

3.Заключительная (спокойное плавание, игры в воде, подведение итогов занятий).

Тренер-преподаватель должен следить за развитием у обучающихся физических качеств, за уровнем их технической подготовленности. Для этого не менее двух раз в год проводятся контрольные испытания.

Основные средства обучения плаванию.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;

- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Планирование годичного цикла в спортивно-оздоровительных группах.

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно приступать имея любой уровень плавательной подготовленности. При невысоком уровне физической подготовленности обучающихся можно допустить обучение плаванию дельфином. В дальнейшем тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком плавания и уровень физической подготовленности).

Продолжительность цикла занятий на первых двух ступенях составляет от 4 до 12 недель в зависимости от возраста обучающихся. Для младших обучающихся сроки могут быть увеличены. Занятия желательно проводить на суше и в воде.

1-я ступень (предварительная тренировка):

Начальный уровень подготовленности – умение проплывать дистанцию 25м любым способом без остановки.

Основные задачи 1-й ступени:
- умение проплывать дистанцию 50м;
- совершенствовать технику плавания;
- овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;
- ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания.

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 25-150 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 проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-50 м.

2-я ступень (базовая тренировка):

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

Основные задачи базовой тренировки:
- выработать умение проплывать дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 300-500 м);
- совершенствовать технику плавания;
- ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше;
- изучить основные упражнения для совершенствования избранного способа плавания.

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

Основные тренировочные средства в воде:

- плавание избранным способом, дистанции 50-100 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-100 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100 м;
- повторное или интервальное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- дыхательные упражнения.

3-я ступень (кондиционная тренировка):

Начальный уровень подготовленности - умение проплывать дистанцию 100-200 м любым способом без остановки.

Основные задачи 3-й ступени:
- регулярно выполнять «свой» объём тренировочных нагрузок на суше и в воде;
- совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;
- постепенно повышать уровень физической подготовленности;
- научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

Основными тренировочными средствами в воде являются упражнения 1-й зоны с чисто аэробной направленностью (65-75% от общего объёма) и 2-й зоны с преимущественно аэробной направленностью (15-20%). Упражнения 3-й зоны составляют 5-10%, более интенсивные нагрузки применяются лишь эпизодически и в сумме составляют не более 2%.

Ведущие методы тренировки – дистанционный равномерный и переменный. Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для учебно-тренировочных групп.

В занятие рекомендуется включать игры и развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

Построение кондиционной тренировки.

Для оптимального тренировочного эффекта весьма важен выбор объёма и интенсивности нагрузок. В зависимости от задач – поддержание или повышение уровня физической подготовленности, нагрузка может постепенно увеличиваться или оставаться на достигнутом уровне. При определении объёма плавательной нагрузки необходимо учитывать уровень технического мастерства. Для спортивно-оздоровительных групп условно хорошим можно считать уровень плавательной подготовленности, соответствующий III разряду.

Для таких пловцов рекомендуемый тренировочный объём за тренировку (45 мин.) – 400-8000 м. При недостаточно хорошей технике спортивных способов нормы плавательной нагрузки следует уменьшать, ориентируясь в большей степени на время проплывания дистанций. Квалифицированным пловцам, оставившим занятия соревновательным спортом и приступившим к программам оздоровительной направленности, для получения должной нагрузки необходимо увеличить длину проплываемой дистанции.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, его текущего физического состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Для построения эффективной и в тоже время безопасной программы оздоровительного плавания важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся. Можно выделить несколько уровней нагрузки, вызывающих принципиально различные адаптационные реакции организма:
- чрезмерная нагрузка – превышает функциональные возможности организма и может привести к перенапряжению;
- оптимальная тренирующая нагрузка – позволяет добиваться увеличения уровня подготовленности;

- поддерживающая нагрузка – недостаточна для дальнейшего роста работоспособности, но позволяет сохранить достигнутый уровень подготовленности;

- незначительная нагрузка – не приводящая к каким-либо долговременным сдвигам в организме.

Величину нагрузки определяют объём и интенсивность упражнений. Нагрузки, интенсивность которых ниже определённого уровня, не вызывает изменений в уровне физической работоспособности. Этот уровень называют «порогом адаптации» или «границей выносливости». У здоровых нетренированных людей он примерно соответствует ЧСС в 120 уд./мин. С увеличением интенсивности нагрузки постепенно уменьшается её продолжительность, которая может привести к росту работоспособности. Для физически малоподготовленных людей тренирующий эффект нагрузки наблюдается при занятиях продолжительностью 5 мин при ЧСС 150 уд./мин.

Организм занимающихся должен практически полностью восстановиться к утру следующего дня. Для оздоровительных программ недопустимо не только накапливание утомления от занятий к занятию, но и даже чрезмерное утомление от одной тренировки. Следовательно, нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объёма и скорости плавания соответствовало повышению уровня подготовленности.

Для этого необходим постоянный самоконтроль за состоянием, дополняемый регулярным врачебным контролем. Кроме того, обязательно развести во времени приросты объёма и интенсивности нагрузки. Увеличение интенсивности в оздоровительных программах проводится весьма осторожно. Его можно рекомендовать лишь тогда, когда постепенное увеличение объёма выполняемой работы соответствующее уровню подготовленности, привело к значительным временным затратам. В этом случае объём тренировки должен быть временно сокращён.

При построении кондиционной тренировки в течение года необходима, как в спортивной тренировке, некоторая волнообразность динамики уровня нагрузок. Важно не только постепенно повышать нагрузку, но и иногда на время снижать её по каким-либо причинам (загруженность в школе, болезнь). Наивысшие нагрузки предпочтительно планировать на период каникул.

Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер должен:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер является в бассейн к началу занятия. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
4. Тренер обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать обучающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать.

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Воспита-тельная работа
					Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности	
1	02.09		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники брасса.	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Выдохи в воду. Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники брасса. Упражнения для изучения техники поворотов / электронное обучение ,дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/video/preview/14754145099 98330457	В ходе занятия
2	04.09		Упражнения для изучения техники брасса.	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Выдохи в воду. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://yandex.ru/video/preview/31386539398 43350454 https://ya.ru/video/preview/386237268182250 9769	В ходе занятия
3	05.09		Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса.	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Выдохи в воду. Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/386237268182250 9769 https://ya.ru/video/preview/121712022851756 70929 https://ya.ru/video/preview/969677176557941 7624	В ходе занятия
4	09.09		Упражнения для изучения техники кроля	1	Гигиена физических упражнений и	Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники	В ходе занятия

			на спине. Упражнения для изучения техники брасса.		профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/7423243981747699740 https://ya.ru/video/preview/6872114984445732565 https://ya.ru/video/preview/8365880907178089941	
5	11.09		Упражнения для изучения техники брасса.	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники брасса. Упражнения для изучения техники поворотов / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/8365880907178089941 https://ya.ru/video/preview/16079884490025484752	В ходе занятия
6	12.09		Упражнения для изучения техники кроля на груди.	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/11300920351882028372 https://ya.ru/video/preview/17804421740543816296	В ходе занятия
7	16.09		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники брасса.	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники брасса . / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/7984559892831300935 https://ya.ru/video/preview/14754145099983300457	В ходе занятия

8	18.09		Упражнения для изучения техники брасса	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники брасса / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/7444254901306293 06 https://ya.ru/video/preview/1009603593244852867 https://ya.ru/video/preview/4446200015564894898	В ходе занятия
9	19.09		Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса .	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса . / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/11291119062290015148 https://ya.ru/video/preview/2294705485270401130	В ходе занятия
10	23.09		Упражнения для изучения техники кроля на груди.	1	Правила поведения в бассейне / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/17694451494764864003 https://ya.ru/video/preview/6832549135510980580 https://ya.ru/video/preview/10082092972972406458	В ходе занятия
11	25.09		Упражнения для изучения техники кроля на спине	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на спине / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/16107119242241351561 https://ya.ru/video/preview/18262809153083442851	В ходе занятия

12	26.09		Упражнения для изучения техники брасса.	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/19541457550506555585 https://ya.ru/video/preview/19681067215092358666	В ходе занятия
13	30.09		Упражнения для изучения техники кроля на груди	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/8225465882108383315 https://ya.ru/video/preview/14646617397950626154	В ходе занятия
14	02.10		Упражнения для изучения техники кроля на спине	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на спине / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/1348457798172939119 https://ya.ru/video/preview/10602990341273611078	В ходе занятия
15	03.10		Упражнения для изучения техники брасса.	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/6872114984445732565 https://ya.ru/video/preview/2294705485270401130	В ходе занятия
16	07.10		Упражнения для изучения техники кроля на груди	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/7274620786969350158	В ходе занятия

						https://ya.ru/video/preview/4222275363706670257	
17	09.10		Упражнения для изучения техники кроля на спине	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на спине / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/4437954155536389229 https://ya.ru/video/preview/13610329363813777163	В ходе занятия
18	10.10		Упражнения для изучения техники брасса.	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/14754145099983304 57 https://ya.ru/video/preview/10494485738625887286	В ходе занятия
19	14.10		Упражнения для изучения техники кроля на груди	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/12171202285175670929 https://ya.ru/video/preview/10082092972972406458	В ходе занятия
20	16.10		Упражнения для изучения техники кроля на спине	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на спине. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/4166684239250722802 https://ya.ru/video/preview/13610329363813777163	В ходе занятия
21	17.10		Упражнения для изучения техники брасса.	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний /	Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии:	В ходе занятия

					электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	https://ya.ru/video/preview/2294705485270401130 https://ya.ru/video/preview/1954145755050655585	
22	21.10		Упражнения для изучения техники кроля на груди	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/10096035932448528 67 https://ya.ru/video/preview/1049448573862588 7286	В ходе занятия
23	23.10		Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники дельфина.	1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники дельфина. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/1129111906229001 5148 https://ya.ru/video/preview/1008209297297240 6458 https://ya.ru/video/preview/7204015418818113 035 https://ya.ru/video/preview/1836180021916467 0186	В ходе занятия
24	24.10		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина.	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина. / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/1361032936381377 7163 https://ya.ru/video/preview/1826280915308344 2851 https://ya.ru/video/preview/1515890679684174 3944	В ходе занятия

25	28.10		Упражнения для изучения техники брасса. Упражнения для изучения техники дельфина.	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники брасса. Упражнения для изучения техники дельфина. . / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/15937324977335224983 https://ya.ru/video/preview/9696771765579417624	В ходе занятия
26	30.10		Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники дельфина.	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники дельфина. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/11300920351882028372 https://ya.ru/video/preview/7204015418818113035	В ходе занятия
27	31.10		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина.	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/12118326431387391965 https://ya.ru/video/preview/7984559892831300935 https://ya.ru/video/preview/8888791993310277633	В ходе занятия
28	04.11		Упражнения для изучения техники брасса. Упражнения для изучения техники дельфина.	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники брасса. Упражнения для изучения техники дельфина. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/1954145755050655585	В ходе занятия

						https://ya.ru/video/preview/17586066313412816331	
29	06.11		Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники дельфина.	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники дельфина. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/12171202285175670929 https://ya.ru/video/preview/137267779050286847535	В ходе занятия
30	07.11		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина.	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/7984559892831300935 https://ya.ru/video/preview/13610329363813777163 https://ya.ru/video/preview/7216115644251022924	В ходе занятия
31	11.11		Упражнения для изучения техники брасса. Упражнения для изучения техники дельфина.	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники брасса. Упражнения для изучения техники дельфина. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/9696771765579417624 https://ya.ru/video/preview/7204015418818113035	В ходе занятия
32	13.11		Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники дельфина.	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники дельфина. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии:	В ходе занятия

					образовательные технологии	https://ya.ru/video/preview/13708297447023593657 https://ya.ru/video/preview/727462078696935 0158 https://ya.ru/video/preview/183618002191646 70186	
33	14.11		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина.	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/182628091530834 42851 https://ya.ru/video/preview/138546807039986 93968	В ходе занятия
34	18.11		Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса.	1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/822546588210838 3315 https://ya.ru/video/preview/146466173979506 26154 https://ya.ru/video/preview/687211498444573 2565 https://ya.ru/video/preview/147541450999833 0457	В ходе занятия
35	20.11		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина.	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/136103293638137 77163	В ходе занятия

						https://ya.ru/video/preview/7204015418818113035	
36	21.11		Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса.	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/10082092972972406458 https://ya.ru/video/preview/9818003587312257917	В ходе занятия
37	25.11		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина.	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/7984559892831300935 https://ya.ru/video/preview/18361800219164670186	В ходе занятия
38	27.11		Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии https://ya.ru/video/preview/17694451494764864003 https://ya.ru/video/preview/9696771765579417624	В ходе занятия
39	28.11		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина.	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные	Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии:	В ходе занятия

					образовательные технологии	https://ya.ru/video/preview/12118326431387391965 https://ya.ru/video/preview/15065434496307873617	
40	02.12		Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса.	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии https://ya.ru/video/preview/11291119062290015148 https://ya.ru/video/preview/147541450999833 0457	В ходе занятия
41	04.12		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина.	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/798455989283130 0935 https://ya.ru/video/preview/720401541881811 3035	В ходе занятия
42	05.12		Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса.	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии https://ya.ru/video/preview/822546588210838 3315 https://ya.ru/video/preview/167688650799409 8737	В ходе занятия
43	09.12		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина.	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний/ электронное обучение, дистанционные	Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии:	В ходе занятия

					образовательные технологии	https://ya.ru/video/preview/6797637197566329988 https://ya.ru/video/preview/385824303921164089	
44	11.12		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники брасса.	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Выдохи в воду. Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники брасса. Упражнения для изучения техники поворотов / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/8450172151896350502 https://ya.ru/video/preview/13610329363813777163 https://ya.ru/video/preview/6872114984445732565 https://ya.ru/video/preview/16079884490025484752	В ходе занятия
45	12.12		Упражнения для изучения техники брасса.	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Выдохи в воду. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/8344070572576418592 https://ya.ru/video/preview/1390604085008383545	В ходе занятия
46	16.12		Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса.	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Выдохи в воду. Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/3862372681822509769 https://ya.ru/video/preview/11300920351882028372	В ходе занятия

						https://ya.ru/video/preview/147541450999833 0457	
47	18.12		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники брасса.	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/121183264313873 91965 https://ya.ru/video/preview/195414575505065 5585	В ходе занятия
48	19.12		Упражнения для изучения техники брасса.	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники брасса. Упражнения для изучения техники поворотов / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/196810672150923 5866 https://ya.ru/video/preview/874522914704844 9572	В ходе занятия
49	23.12		Упражнения для изучения техники кроля на груди. Тестирование	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Тестирование / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/100820929729724 06458 https://ya.ru/video/preview/100960359324485 2867	В ходе занятия
50	25.12		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники брасса.	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/798455989283130 0935	В ходе занятия

						https://ya.ru/video/preview/6872114984445732565	
51	26.12		Упражнения для изучения техники брасса	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучении, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/10494485738625887286 https://ya.ru/video/preview/6872114984445732565 https://ya.ru/video/preview/9818003587312257917 https://ya.ru/video/preview/1968106721509235866	В ходе занятия
52	30.12		Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса.	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/9743809243345865335 https://ya.ru/video/preview/744425490130629306	В ходе занятия
53	09.01		Упражнения для изучения техники кроля на груди.	1	Правила поведения в бассейне / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/14674221520881060955	В ходе занятия
54	13.01		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина.	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/13484577981729391119	В ходе занятия

						https://ya.ru/video/preview/15065434496307873617	
55	15.01		Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии https://ya.ru/video/preview/18236436686040733456 https://ya.ru/video/preview/1475414509998330457	В ходе занятия
56	16.01		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина.	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/13610329363813777163 https://ya.ru/video/preview/8888791993310277633	В ходе занятия
57	20.01		Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии https://ya.ru/video/preview/8225465882108383315 https://ya.ru/video/preview/256006539159731443	В ходе занятия
58	22.01		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина.	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии:	Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина. / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/18262809153083442851	В ходе занятия

						https://ya.ru/video/preview/13726777905028647535	
59	23.01		Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии https://ya.ru/video/preview/10259182118510514622 https://ya.ru/video/preview/147541450999833 0457	В ходе занятия
60	27.01		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина.	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний/ электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина. / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/161071192422413 51561 https://ya.ru/video/preview/720401541881811 3035	В ходе занятия
61	29.01		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники брасса.	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Выдохи в воду. Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники брасса. Упражнения для изучения техники поворотов / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/134132447144035 96479 https://ya.ru/video/preview/742324398174769 9740 https://ya.ru/video/preview/969677176557941 7624	В ходе занятия
62	30.01		Упражнения для изучения техники брасса.	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение,	Выдохи в воду. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии:	В ходе занятия

					дистанционные образовательные технологии	https://ya.ru/video/preview/16681133953613987728 https://ya.ru/video/preview/19541457550506555585	
63	03.02		Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса.	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Выдохи в воду. Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/8344070572576418592 https://ya.ru/video/preview/513189053027561 9668 https://ya.ru/video/preview/444620001556489 4898	В ходе занятия
64	05.02		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники брасса.	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/7984559892831300935 https://ya.ru/video/preview/178044217405438 16296	В ходе занятия
65	06.02		Упражнения для изучения техники брасса.	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники брасса. Упражнения для изучения техники поворотов / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/7444254901306293 06 https://ya.ru/video/preview/160798844900254 84752	В ходе занятия
66	10.02		Упражнения для изучения техники кроля на груди.	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний /	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение,	В ходе занятия

					электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/13378352845249188552 https://ya.ru/video/preview/1968106721509235866	
67	12.02		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники брасса.	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники брасса . / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/7984559892831300935 https://ya.ru/video/preview/1968106721509235866	В ходе занятия
68	13.02		Упражнения для изучения техники брасса	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники брасса . / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/17804421740543816296	В ходе занятия
69	17.02		Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса.	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса . / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/8225465882108383315 https://ya.ru/video/preview/4709235600533300419 https://ya.ru/video/preview/17700041829934322220	В ходе занятия

70	19.02		Упражнения для изучения техники кроля на груди	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/13378352845249188552 https://ya.ru/video/preview/1968106721509235866	В ходе занятия
71	20.02		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники брасса.	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/7984559892831300935 https://ya.ru/video/preview/1968106721509235866	В ходе занятия
72	24.02		Упражнения для изучения техники брасса	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/17804421740543816296	В ходе занятия
73	26.02		Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса.	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/8225465882108383315 https://ya.ru/video/preview/4709235600533300419 https://ya.ru/video/preview/17700041829934322220	В ходе занятия

74	27.02		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/18262809153083442851 https://ya.ru/video/preview/13726777905028647535	В ходе занятия
75	03.03		Упражнения для изучения техники кроля на груди	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/13378352845249188552 https://ya.ru/video/preview/1968106721509235866	В ходе занятия
76	05.03		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники брасса.	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/7984559892831300935 https://ya.ru/video/preview/1968106721509235866	В ходе занятия
77	06.03		Упражнения для изучения техники брасса	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Выдохи в воду. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/16681133953613987728 https://ya.ru/video/preview/1954145755050655585	В ходе занятия

78	10.03		Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса.	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/8344070572576418592 https://ya.ru/video/preview/5131890530275619668 https://ya.ru/video/preview/4446200015564894898	В ходе занятия
79	12.03		Упражнения для изучения техники брасса.	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/17804421740543816296	В ходе занятия
80	13.03		Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса.	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии https://ya.ru/video/preview/10259182118510514622 https://ya.ru/video/preview/1475414509998330457	В ходе занятия
81	17.03		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/1348457798172939119 https://ya.ru/video/preview/15065434496307873617	В ходе занятия

82	19.03		Упражнения для изучения техники кроля на груди	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/14674221520881060955	В ходе занятия
83	20.03		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники брасса.	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/7984559892831300935 https://ya.ru/video/preview/1968106721509235866	В ходе занятия
84	24.03		Упражнения для изучения техники брасса	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Выдохи в воду. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/16681133953613987728 https://ya.ru/video/preview/1954145755050655585	В ходе занятия
85	26.03		Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса.	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии https://ya.ru/video/preview/18236436686040733456 https://ya.ru/video/preview/14754145099983330457	В ходе занятия
86	27.03		Упражнения для изучения техники брасса	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний /	Упражнения для изучения техники брасса. Упражнения для изучения техники поворотов / электронное обучение,	В ходе занятия

					электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/1968106721509235866 https://ya.ru/video/preview/8745229147048449572	
87	31.03		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина. / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/13610329363813777163 https://ya.ru/video/preview/182628091530834 42851 https://ya.ru/video/preview/151589067968417 43944	В ходе занятия
88	02.04		Упражнения для изучения техники кроля на груди	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/822546588210838 3315 https://ya.ru/video/preview/146466173979506 26154	В ходе занятия
89	03.04		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина	1	Влияние физических упражнений на организм человека /электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/7984559892831300935 https://ya.ru/video/preview/7204015418818113035	В ходе занятия

90	07.04		Упражнения для изучения техники кроля на груди	1	Правила поведения в бассейне электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/14674221520881060955	В ходе занятия
91	09.04		Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса.	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии https://ya.ru/video/preview/17694451494764864003 https://ya.ru/video/preview/9696771765579417624	В ходе занятия
92	10.04		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники брасса.	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники брасса . / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/7984559892831300935 https://ya.ru/video/preview/1968106721509235866	В ходе занятия
93	14.04		Упражнения для изучения техники брасса	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники брасса. Упражнения для изучения техники поворотов / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/1968106721509235866 https://ya.ru/video/preview/8745229147048449572	В ходе занятия
94	16.04		Упражнения для изучения техники кроля на груди	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний /	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение,	В ходе занятия

					электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/13378352845249188552 https://ya.ru/video/preview/1968106721509235866	
95	17.04		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/7984559892831300935 https://ya.ru/video/preview/18361800219164670186	В ходе занятия
96	21.04		Упражнения для изучения техники кроля на груди	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/13378352845249188552 https://ya.ru/video/preview/1968106721509235866	В ходе занятия
97	23.04		Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса.	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/9743809243345865335 https://ya.ru/video/preview/744425490130629306	В ходе занятия
98	24.04		Упражнения для изучения техники брасса.	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний /	Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучении, дистанционные образовательные технологии:	В ходе занятия

					электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	https://ya.ru/video/preview/10494485738625887286 https://ya.ru/video/preview/6872114984445732565 https://ya.ru/video/preview/9818003587312257917 https://ya.ru/video/preview/1968106721509235866	
99	28.0ю4		Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса.	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии https://ya.ru/video/preview/10259182118510514622 https://ya.ru/video/preview/1475414509998330457	В ходе занятия
100	30.04		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/12118326431387391965 https://ya.ru/video/preview/15065434496307873617	В ходе занятия
101	01.05		Упражнения для изучения техники кроля на груди	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/10082092972972406458 https://ya.ru/video/preview/10096035932448528867	В ходе занятия

102	05.05		Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/7274620786969350158 https://ya.ru/video/preview/4222275363706670257	В ходе занятия
103	07.05		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/7984559892831300935 https://ya.ru/video/preview/7204015418818113035	В ходе занятия
104	08.05		Упражнения для изучения техники кроля на груди	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/17694451494764864003 https://ya.ru/video/preview/6832549135510980580 https://ya.ru/video/preview/10082092972972406458	В ходе занятия
105	12.05		Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса.	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Выдохи в воду. Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/3862372681822509769 https://ya.ru/video/preview/12171202285175670929	В ходе занятия

						https://ya.ru/video/preview/9696771765579417624	
106	14.05		Упражнения для изучения техники брасса	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/7444254901306293 06 https://ya.ru/video/preview/1009603593244852867 https://ya.ru/video/preview/4446200015564894898	В ходе занятия
107	15.05		Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии https://ya.ru/video/preview/8225465882108383315 https://ya.ru/video/preview/167688650799409 8737	В ходе занятия
108	19.05		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина. / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/1826280915308344 2851 https://ya.ru/video/preview/137267779050286 47535	В ходе занятия
109	21.05		Упражнения для изучения техники кроля на груди	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/1009603593244852867 https://ya.ru/video/preview/1049448573862587286	В ходе занятия

110	22.05		Упражнения для изучения техники брасса	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучении, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/10494485738625887286 https://ya.ru/video/preview/6872114984445732565 https://ya.ru/video/preview/9818003587312257917 https://ya.ru/video/preview/1968106721509235866	В ходе занятия
111	26.05		Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса . / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/11291119062290015148 https://ya.ru/video/preview/2294705485270401130	В ходе занятия
112	28.05		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/7984559892831300935 https://ya.ru/video/preview/18361800219164670186	В ходе занятия
113	29.05		Упражнения для изучения техники кроля на груди	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/10082092972972406458	В ходе занятия

114	02.06		Упражнения для изучения техники брасса	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/2294705485270401130 https://ya.ru/video/preview/1954145755050655585	В ходе занятия
115	04.06		Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/9743809243345865335 https://ya.ru/video/preview/7444254901306293306	В ходе занятия
116	05.06		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/13610329363813777163 https://ya.ru/video/preview/18262809153083442851 https://ya.ru/video/preview/15158906796841743944	В ходе занятия
117	09.06		Упражнения для изучения техники кроля на груди	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/10096035932448852867 https://ya.ru/video/preview/10494485738625887286	В ходе занятия

118	11.06		Упражнения для изучения техники брасса	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/17804421740543816296	В ходе занятия
119	12.06		Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Выдохи в воду. Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/3862372681822509769 https://ya.ru/video/preview/12171202285175670929 https://ya.ru/video/preview/9696771765579417624	В ходе занятия
120	16.06		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии:	Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/13610329363813777163 https://ya.ru/video/preview/7204015418818113035	В ходе занятия
121	18.06		Упражнения для изучения техники кроля на груди	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/12171202285175670929 https://ya.ru/video/preview/10082092972972406458	В ходе занятия

122	19.06		Упражнения для изучения техники брасса	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/6872114984445732565 https://ya.ru/video/preview/2294705485270401130	В ходе занятия
123	23.06		Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса . / электронное обучение , дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/11291119062290015148 https://ya.ru/video/preview/2294705485270401130	В ходе занятия
124	25.06		Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения техники дельфина. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/18262809153083442851 https://ya.ru/video/preview/13854680703998693968	В ходе занятия
125	26.06		Упражнения для изучения техники кроля на груди. Тестирование	1	Влияние физических упражнений на организм человека / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/11300920351882028372 https://ya.ru/video/preview/17804421740543816296	В ходе занятия

126	30.06		Упражнения для изучения техники брасса	1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии	Упражнения для изучения техники брасса. / электронное обучение, дистанционные образовательные технологии: https://ya.ru/video/preview/2294705485270401130 https://ya.ru/video/preview/19541457550506555585	В ходе занятия

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Содержание работы	Месяц									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1.	Гражданское воспитание	мероприятия для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;	+								+	
		развитие культуры межнационального общения;		+								+
		формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;			+							
		воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;				+						
		развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;					+					
		развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;						+				
		формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;							+			
		мероприятия, способствующие правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.								+		
2.	Патриотическое воспитание	мероприятия по формированию российской гражданской идентичности;	+				+				+	
		формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;		+				+				+
		мероприятия направленные на ориентацию обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;			+				+			
		развитие у детей уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;				+				+		
3.	Духовное и нравственное воспитание	развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);	+					+				
		формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;		+					+			

		развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;			+					+		
		содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;				+					+	
		оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.					+					+
4.	Приобщение детей к культурному наследию	воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;	+				+				+	
		приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;		+				+				+
		гражданско-патриотическое и общекультурное развитие детей;			+				+			
		приобщение к сокровищнице мировой и отечественной культуры, в том числе с использованием информационных технологий;				+				+		
5.	Популяризация научных знаний	содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;	+		+		+		+		+	
		повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.		+		+		+		+		+
6.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	+				+				+	
		формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;		+				+				+
		использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;			+				+			
		развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;				+				+		
7.	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	воспитание у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;	+				+				+	
		формирование у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;		+				+				+
		развитие навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;			+				+			

		содействие профессиональному самоопределению, приобщение детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.				+				+		
8.	Экологическое воспитание	развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;	+		+		+		+		+	
		воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.		+		+		+		+		+