



муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования города Новосибирска «Детско-юношеский
(физкультурный) центр «Буревестник»

630056 Новосибирская обл., г. Новосибирск, Софийская-1А, тел/факс: (383) 306-48-65; сайт: dussh14nsk.edusite.ru



Аннотация

**Дополнительная образовательная общеразвивающая
программа по виду спорта плавание**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст детей 5-18 лет.

Срок реализации программы – весь период.

Автор-составитель:
Мальшенко Оксана Кимовна,
инструктор – методист,
высшей квалификационной
категории

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Страница
Раздел 1	Комплекс основных характеристик программы;	
1.1	Пояснительная записка	7
1.1.1	Направленность дополнительной образовательной программы	7
1.1.2	Актуальность программы	7
1.1.3	Отличительная особенность программы	7
1.1.4	Адресат программы	8
1.1.5	Объем и срок освоение дополнительной образовательной программы	8
1.1.6	Форма обучения	10
1.1.7	Уровень программы	10
1.1.8	Особенности организации образовательного процесса -	10
1.1.8.1	Формы реализации образовательной программы	10
1.1.8.2	Организационные формы обучения	10
1.1.8.3	Режим занятий	10
1.2	Цель и задачи программы	11
1.3	Содержание программы	13
1.3.1	Учебный план по виду спорта плавание	14
1.3.2	Годовой учебно–тематический план в часах (5-6 лет), учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 108 часов.	15
1.3.3	Годовой учебно–тематический план в часах (7-8 лет), учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 144 часов	16
1.3.4	Годовой учебно–тематический план в часах (9-18 лет), учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 216 часов	17
1.3.5	Годовой учебно–тематический план в часах (9-18 лет), учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 46 учебных недель на 276 часов	18
1.3.6	Содержание учебно - тематического плана.	18

1.3.6.1	Содержание теоретической подготовки	20
1.3.6.2	Содержание практической подготовки	21
1.4.	Планируемые результаты	27
1.4.1	Основные задачи для обучающихся младших школьников 5,6,7-8-(9) летнего возраста	27
1.4.2	Основные задачи для обучающихся средних школьников 9-10-11-12-13-14-15-летнего возраста	27
1.4.3	Основные задачи для обучающихся старших школьников 16-18-летнего возраста	28
1.4.4	Модель выпускника	28
Раздел 2	Комплекс организованно-педагогических условий	
2.1.	Календарный учебный график	30

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта плавание составлена для служебного пользования тренеров-преподавателей МБУДО ДЮФЦ «БУРЕВЕСТНИК» с целью реализации стартового уровня программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта плавание для работы с учебно-тренировочными группами разного возраста с 5-18 лет, разработана на основании типовой программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по плаванию, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными пловцами. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

1.1.1. Направленность дополнительной образовательной программы: Физкультурно-спортивная. Направлена на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий. Формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Соответствует «стартовому уровню сложности», по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению общеразвивающей, по форме организации - очная, по времени реализации – весь период.

1.1.2. Актуальность программы. Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста.

По нормативным документам занятия в группах начальной подготовки можно начинать с 5 летнего возраста. Существует необходимость такой программы, так как имеется большое количество детей младшего и старшего школьного возраста, желающих заниматься плаванием.

1.1.3. Отличительная особенность программы от уже существующих программ центров и школ Советского района заключается в том, что Программа ДЮФЦ «Буревестник» представляет собой единую организационную систему - многолетний целенаправленный процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. При построении программы учитывалось, что многие дети не стремятся к высоким спортивным достижениям, а просто любят и интересуются спортивной подготовкой, поэтому занятия направлены, прежде всего, на разностороннюю физическую подготовку, развитие двигательных качеств и затрагивают элементы специальной подготовки. Программа знакомит с основами греко-римской борьбы и рассчитана на обучающихся разного уровня физической подготовленности.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности человека, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Основной особенностью данной программы является ее баланс между преемственностью и сохранением выработанными десятилетиями методов, средств и внедрением новых, современных приемов подготовки спортсменов.

Специфика содержания данной программы заключается в поэтапном преемственном

развитии обучающихся, начиная с 5 летнего возраста. Осуществляется развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах (уровнях). На любом этапе подготовки возможность перехода воспитанника в группы начальной подготовки (базовый уровень подготовки) или тренировочный этап (углубленный уровень подготовки).

> **Особенности набора**

К «стартовому уровню» подготовки допускаются все лица, желающие заниматься плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта (имеющих медицинскую справку установленного образца).

1.1.4. Адресат программы: Допускаются все лица, желающие заниматься плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта. Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий.

Возраст. Данная программа разработана и используется в практике для работы с обучающимися с 5-18 лет.

1.1.5. Объем и срок освоение дополнительной образовательной программы.

Программа предназначена для юношей в возрасте от 5 до 18 лет. Обучающимся, освоившим образовательную программу, предусмотрена выдача документа об обучении. По образцу ОУ (ФЗ №273, ст.60 п.15).

Сроки реализации программы – весь период. Программа реализовывается в течении всего календарного года, включая каникулы.

Этапы спортивной подготовки		Возраст занимающихся для зачисления в группы (лет)	Количество учебных недель в год (совм/штатн)	Количество учебных часов в неделю (час)	Годовое количество часов в год (совм/штатн)
Стартовый уровень	СУ-1	5-6 (7)	36	3	108
	СУ -2	7-8(9)	36	4	144
	СУ -3	9-10(11)	36 (46)	6	216 (276)
	СУ -4	11-12(13)	36 (46)	6	216 (276)
	СУ -5	13-14(15)	36 (46)	6	216 (276)
	СУ -6	15-16(17)	36 (46)	6	216 (276)
	СУ -7	17-18	36 (46)	6	216 (276)

**Годовой учебно - тематический план в часах на 36 и 46 недель
учебно-тренировочных занятий на стартовом уровне (СУ)
по виду спорта плавание**

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень(СУ)			
		(36нед.)	(36нед.)	совм (36нед.)	штатн (46 нед.)
		5-6 лет	7-8 лет	9-18 лет	
Теоретическая подготовка:		6	9	14	20
1	Техника безопасности	1	2	2	2
2	История вида спорта	1	1	2	2
3	Правила личной гигиены, закаливание .	1	1	2	3
4	Психологическая подготовка	1	1	2	3
5	Профилактика травматизма	2	1	2	3
6	Правила соревнований	0	1	2	3
7	Методика самостоятельной тренировки	0	2	2	4
Воспитательная работа (модульная): «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Груд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».					
Физическая подготовка, час:		96	113	132	175
1	Общая физическая подготовка	58	65	87	106
2	Специальная физическая подготовка	34	44	36	51
3	Специальные подготовительные упражнения	4	4	9	18
Избранный вид спорта:		6	22	70	81
1	Технико-тактическая подготовка	0	12	58	69
2	Соревновательная практика	0	2	8	8
3	Медицинское обследование	4	4	Вне сетки	
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)	2	4	4	4
Количество часов в неделю		3	4	6	6
Всего часов		108	144	216	276

Численный состав, возраст, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке.

Год обучения	этапов обучения	Возрастной период	Количество занятий в неделю	Min/Max число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования к подготовленности
Стартовый уровень Весь период обучения	СУ -1	младшие школьники	3	14-20	3	Тестирование физической подготовленности по ОФП и СФП, участие в соревнованиях
	СУ -2	младшие школьники	4	14-20	4	
	СУ -3	младшие школьники	3	14-20	6	
	СУ -4	средние школьники	3	14-20	6	
	СУ -5	средние школьники	3	14-20	6	
	СУ -6	средние школьники	3	12-15	6	
	СУ -7	старшие школьники	3	10-15	6	

1.1.6. Форма обучения.

Основная форма обучения - очная

Групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований, методы психологической подготовки), проведение промежуточной аттестации (тестирование уровня спортивной подготовленности), медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах (в рамках летней оздоровительной компании).

«*Стартовый уровень*». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к определенному виду деятельности.

1.1.7. Уровень программы: Стартовый (ознакомительный) уровень.

Программа стартового уровня направлена на формирование знаний, умений и навыков стартового уровня и предполагает групповые занятия по виду спорта плавание Группы формируются по возрасту и уровню физической подготовленности.

Программа стартового уровня предусматривает уровневую дифференциацию, обусловленную особенностями направленности программы, спецификой освоения и индивидуальными особенностями, возможностями и потребностями детей и подростков, которые могут являться основанием к переходу на следующий базовый и углубленный уровень.

1.1.8. Особенности организации образовательного процесса.

Форма обучения — очная, традиционная. Использование и организация дистанционного обучения только в период карантина/ограничительного режима. Технология использования электронного обучения в дистанционном режиме педагог самостоятельно

выбирает и использует удобные ему и воспитанникам типы информационных услуг с учетом необходимости оказания учащимся учебно-методической помощи в offline режиме: электронная почта, видео уроки, вебинары, гипертекстовые среды (WWW серверы) или в online - видеоконференции, чаты. Применение технологий дистанционного обучения осуществляется в соответствии с программой ПДО.

Формы организации деятельности обучающихся групповая, фронтальная.

Организационные формы обучения: Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть.

Предлагаемый программный материал построен таким образом, что предусматривает обучение начальным формам спортивных упражнений для детей дошкольного и младшего школьного возраста, и позволяет планомерно приучать детей к навыкам плавания на самых интенсивных этапах развития ребенка. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Режимы занятий. Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительных общеобразовательных программ рассчитывается в академических часах (по 45 минут) с учетом возрастных особенностей. Воспитанники с 5-6 лет занимаются по 1 часу 3 раза в неделю. Воспитанники с 7-8 лет занимаются по 1 часу от 4 раза в неделю. Обучающиеся с 9 лет 3 занятия в неделю по 2 часа (90 мин).

В основу положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующие возрастные этапы обучения обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. С последующим увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей.

1.2.Цель программы. *Содействие всестороннему, гармоничному развитию личности посредством занятий плаванием.*

Программа направлена на приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий плаванием;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта плавание.

Задачи:

Предметные (образовательные):

- развивать и совершенствовать жизненно важные двигательные качества обучающихся (быстроту, ловкость, гибкость, координацию, выносливость);
- обучить основам техники выполнения комплекса общефизических и специальных физических упражнений;
- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по виду спорта плавание;

Метапредметные:

- способствовать развитию коммуникативных навыков, обучать умению работать в группе;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности.

Личностные:

- развить функциональные особенности организма каждого воспитанника;
- развивать интерес обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой.
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

1.3 Содержание программы.

Учебный тематический план спортивной подготовки распределения учебных часов для обучающихся по виду спорта плавание рассчитан на 36 (46) недель. Состоит из теоретической и практической подготовки и воспитательной работы.

№ п/п	Предметные области
Теоретическая подготовка:	
1	Техника безопасности
2	История вида спорта
3	Правила личной гигиены, закаливание .
4	Психологическая подготовка
5	Профилактика травматизма
6	Правила соревнований
7	Методика самостоятельной тренировки
Воспитательная работа (модульная)	
1.«От малой родины до гражданина России», 2.«Дорога к человечности», 3. «В здоровом теле – здоровый дух», 4.«Труд и призвание», 5. «Будем жить в ладу с природой», 6.«Экскурсии, экспедиции, походы», 7.«Модуль «Семья»; 8. «Спортивно-патриотическое воспитание».	
Физическая подготовка, час:	
1	Общая физическая подготовка
2	Специальная физическая подготовка
3	Специальные подготовительные упражнения
Избранный вид спорта:	
1	Технико-тактическая подготовка
2	Соревновательная практика
3	Медицинское обследование
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)

1.3.2. Годовой учебно–тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 108 часов:

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень		
		Весь период (36 нед.)	Формы промежуточной аттестации	Самостоятельная работа
Теоретическая подготовка:		6	<i>Тестирование, беседа</i>	Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий
1	Техника безопасности	1		
2	История вида спорта	1		
3	Правила личной гигиены, закаливание .	1		
4	Психологическая подготовка	1		
5	Профилактика травматизма	2		
6	Правила соревнований	0		
7	Методика самостоятельной тренировки	0		
Воспитательная работа по программе ДЮФЦ по модулям:		Весь период	<i>Тестирование, беседа</i>	
«От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».				
Физическая подготовка, час:		96	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	58		
2	Специальная физическая подготовка	34		
3	Специальные подготовительные упражнения	4		
Избранный вид спорта:		6		
3	Медицинское обследование	4		
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)	2	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соц.сети
Количество часов в неделю		3		
Всего часов		108		

1.3.3. Годовой учебно–тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 144 часов:

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень		
		Весь период (36 нед.)	Формы промежуточной аттестации	Самостоятельная работа
Теоретическая подготовка:		9	<i>Тестирование, беседа</i>	Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий
1	Техника безопасности	2		
2	История вида спорта	1		
3	Правила личной гигиены, закаливание.	1		
4	Психологическая подготовка	1		
5	Профилактика травматизма	1		
6	Правила соревнований	1		
7	Методика самостоятельной тренировки	2		
Воспитательная работа по программе ДЮФЦ по модулям:		Весь период	<i>Тестирование, беседа</i>	Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий
«От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Груд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».				
Физическая подготовка, час:		113	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	65		
2	Специальная физическая подготовка	44		
3	Специальные подготовительные упражнения	4		
Избранный вид спорта:		22	<i>Соревнования</i>	
1	Технико-тактическая подготовка	12		
2	Соревновательная практика	2		
3	Медицинское обследование	4		
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)	4	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соцсети
Количество часов в неделю		4		
Всего часов		144		

1.3.4. Годовой учебно–тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 216 часов:

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень		
		Весь период (36 нед.)	Формы промежуточной аттестации	Самостоятельная работа
Теоретическая подготовка:		14	<i>Тестирование, беседа</i>	Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий
1	Техника безопасности	2		
2	История вида спорта	2		
3	Правила личной гигиены, закаливание.	2		
4	Психологическая подготовка	2		
5	Профилактика травматизма	2		
6	Правила соревнований	2		
7	Методика самостоятельной тренировки	2		
Воспитательная работа по программе ДЮФЦ по модулям:		Весь период	<i>Тестирование, беседа</i>	Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий
«От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Груд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».				
Физическая подготовка, час:		132	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	87		
2	Специальная физическая подготовка	36		
3	Специальные подготовительные упражнения	9		
Избранный вид спорта:		70	<i>Соревнования</i>	
1	Технико-тактическая подготовка	58		
2	Соревновательная практика	8		
3	Медицинское обследование	Вне сетки		
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)	4	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соцсети
Количество часов в неделю		6		
Всего часов		216		

1.3.5. Годовой учебно–тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 46 учебных недель на 276 часов:

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень		
		Весь период (36 нед.)	Формы промежуточной аттестации	Самостоятельная работа
Теоретическая подготовка:		20	<i>Тестирование, беседа</i>	Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий
1	Техника безопасности	2		
2	История вида спорта	2		
3	Правила личной гигиены, закаливание.	3		
4	Психологическая подготовка	3		
5	Профилактика травматизма	3		
6	Правила соревнований	3		
7	Методика самостоятельной тренировки	4		
Воспитательная работа по программе ДЮФЦ по модулям: «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».		Весь период	<i>Тестирование, беседа</i>	
Физическая подготовка, час:		175	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	106		
2	Специальная физическая подготовка	51		
3	Специальные подготовительные упражнения	18		
Избранный вид спорта:		81	<i>Соревнования</i>	
1	Технико-тактическая подготовка	69		
2	Соревновательная практика	8		
3	Медицинское обследование	Вне сетки		
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)	4	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соцсети
Количество часов в неделю		6		
Всего часов		276		

1.3.10. Содержание учебно - тематического плана.

Содержание теоретической подготовки

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий на « стартовом уровне», следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В содержании учебного материала на « стартовом уровне», выделено 7 основных тем:

Тема № 1. Техника безопасности.

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.

Тема № 2. История вида спорта.

Основание и развитие вида спорта плавание. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Ведущие спортсмены школы. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира. (Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России). Традиции отделения вида спорта.

Тема № 3 Правила личной гигиены и закаливание

Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви Примерная схема режима дня юного спортсмена. **Вредные привычки.** Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема № 4 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на воспитанников, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

Тема № 5 Профилактика травматизма.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.

Тема № 6 Правила соревнований.

Форма пловца для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного дня.

Тема № 7 Методика самостоятельной тренировки.

Методические требования: Формирование специальных знаний.

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Значение врачебного контроля при занятиях; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

План теоретической подготовки для всех этапов подготовки.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций - бесед.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме.

п/п	Название темы	Краткое содержание
1	Правила техники безопасности	Соблюдение требований к <i>технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.</i>
2	Краткая история вида спорта Школы.	1. История развития плавания, история современного плавания, история развития в России;
		2. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта;
		3. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях;

		4. Ведущие спортсмены школы.
		5. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира.
3	Волевая подготовка	Упражнения для развития волевых качеств, средствами плавания.
4	Нравственная подготовка	1.Этика поведения.
		2.Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
5	Правила соревнований	1.Весовые категории. Форма для юношей и девушек.
		2. Форма для юношей и девушек.
		3.Программа соревнований. Место для соревнований.
		4.Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира.
		5.Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.
6	Гигиена (закаливание)	1. Соблюдение санитарно-гигиенических норм;
		2. Личная и общественная гигиена (уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви; Гигиена спортивных сооружений);
		3. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
		4. Режим питания спортсмена;
7	Профилактика и предупреждение травматизма	1. Соблюдение рационального режима дня с учетом занятий в МБУДО ДЮФЦ и др.
		2. Понятие о травмах и их причинах;
		3. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий;
		4. Приемов страховки и самостраховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.;
7	Методика самостоятельной подготовки	1. Понятие о физической подготовке;
		2.Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития;
		3.Основные средства спортивной тренировки (Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства тренировки).
		4.Закаливание организма. (Значение и основные правила закаливания; Закаливание воздухом, водой, солнцем).
		5.Значение врачебного контроля при занятиях спортом; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
		6.Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
8	Антидопинговые мероприятия.	1. Основных действующих антидопинговых документов
		2. Международные стандарты ВАДА.
		3. Проведение антидопинговой пропаганды

9	Методика самостоятельной подготовки	1. Понятие о физической подготовке;
		2. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития;
		3. Основные средства спортивной тренировки (Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки).
		4. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
		5. Значение врачебного контроля при занятиях; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
		6. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
10	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.
11	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
12	Нормативные документы	1. Знакомство с правилами внутреннего распорядка;
		2. Правила обучающихся;
		3. Знакомство с Уставом школы;

Воспитательная работа (модульная)

1. «От малой родины до гражданина России»,
2. «Дорога к человечности»,
3. «В здоровом теле – здоровый дух»,
4. «Труд и призвание»,
5. «Будем жить в ладу с природой»,
6. «Экскурсии, экспедиции, походы»,
7. «Модуль «Семья»;
8. «Спортивно-патриотическое воспитание».

1.3.10.2. Содержание практической подготовки

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных заданий на «Стартовом уровне» подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в плавании.

1. Общеразвивающая физическая подготовка

Средства освоения «школы» движения:

Упражнения для развития общих физических качеств. Общая физическая подготовка направлена на воспитание и развитие основных физических качеств юных спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На первых 12 уроках проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений.

Обучение желательно проводить в мелком бассейне. Если в бассейне нет «лягушатника» и обучение начинается на глубокой воде, то темп освоения упражнений значительно снижается, особенно для детей 6- 9 лет.

В течение учебного года на место выбывших учеников (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Дети, успешно освоившие программу первого этапа начального обучения, переводятся в следующую (продвинутую) группу начального обучения 1-го года, а на их место выбираются новички. Таким образом, на протяжении учебного года группы, проходящие программу первого года начального обучения, могут обновлять свой состав 2-3 раза.

Основные методами проведения тренировки могут являться, игровой, повторный, круговой, соревновательный.

Средства освоения «школы» движения. (Приложение№1).

Средства освоения плавательной «школы» движения. Начальные и подготовительные упражнения для освоение с водой (Приложение№2).

Начальные элементы и подготовительные упражнения для освоение техники плавания (Приложение№3).

2. Специальная физическая подготовка

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- Подвижные игры и эстафеты;
- Начальные элементы плавания, игровые комплексы
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (аттестационные требования и контрольное тестирование)

Основные направления тренировки. СУ уровень подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей, успешной специализации в плавании. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры, начальными элементами плавания. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше принять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более

организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

СУ уровень подготовки с ориентацией на плавание большое внимание необходимо уделять на координационные, специфические требования выполнения плавательных действий.

Обучение технике плавания на этом этапе подготовки носит оздоровительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам плавания. Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения: осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым. Тренеру целесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, нырнуть, прыгнуть с бортика бассейна.

3) Специальные подготовительные упражнения

Специальные подготовительные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать возраст)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: плыть с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Избранный вид спорта:

1. Техничко-тактическая подготовка.

Программный материал: Изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине.

Выполняются следующие упражнения:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 15 м;
- 2) плавание кролем на спине;
- 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе;
- 4) спад в воду из положения согнувшись.

2. Соревновательная практика.

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики и в соревновании.

3. Медицинское обследование.

Предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

4.Промежуточная аттестация спортивной подготовленности.

Основной формой контроля является: контрольное тестирование физической подготовленности (общая, специальная техническая подготовка) и теоретической - беседа.

Формы аттестации (текущей успеваемости):

- Осеннее и весеннее тестирование обучающихся по контрольным нормативам. Учебные нормативы отражают два качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической подготовленности).
- Участие в соревнованиях (внутришкольных, муниципальных, областных, региональных, всероссийских).
- Личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, и других формах обучения. Выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.

На основании результатов выполнения форм текущей успеваемости в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности обучающихся.

Основными видами контроля являются:

- Текущий контроль уровня подготовленности;
- Промежуточная аттестация (выполнение контрольно-переводных нормативов на начало и конец учебного года);
- Итоговая аттестация. Итоговая аттестация (в выпускных группах) проводится в форме сдачи контрольно-переводных испытаний – май. Выпуск обучающихся – август.

Выполнение спортивных разрядов – в течение года.

По общей физической подготовке. В течение года в соответствии с планом основного контроля сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту. (Таблицы оценки уровня физической подготовленности по виду спорта).

По специальной физической подготовке. Выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке. Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

По теоретической подготовке. Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения. Соблюдать режим дня, тренировочный режим.

Обучающиеся успешно прошедшие аттестационную промежуточную аттестацию по всем предметным областям программы переходят на следующий этап (период) подготовки. Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) подготовки.

1.4. Планируемые результаты.

Образовательная программа по виду спорта плавание «Стартового уровня» содержит материал для обучающихся различного возраста (5-18 лет) осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, а также изучения и сдача специальных знаний (СФП).

Результатом освоения образовательной программы для обучающихся младших школьников 5-6(7)-летнего возраста является:

-укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;

-развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний, содействовать постепенному освоению ими технике движений;

-целенаправленное формирование физических качеств (ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость);

-Формирование нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие), а также основ знаний о гигиене;

Цель первого года обучения: оздоровление и воспитанников путем занятий плаванием, приобщение к здоровому образу жизни.

Результатом освоения образовательной программы для обучающихся младших школьников 7-8-(9) летнего возраста является:

-содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;

-расширение диапазона двигательных умений и навыков;

-содействие развитию физических качеств;

-формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений;

-привитие знаний о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;

-формирование устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;

-воспитание нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков культуры поведения;

-создание предпосылок для самовоспитания личностных качеств.

- начальное обучение техники по виду спорта плавание;

Цель второго года обучения: оздоровление воспитанников путем занятий плаванием, приобщение к здоровому образу жизни.

Результатом освоения образовательной программы для обучающихся средних школьников 9-10-11-12-13-14-15(16)-летнего возраста является:

-содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;

- изучение и совершенствование технико-тактических действий и формирование знаний о виде спорта;
- направленное развитие физических качеств занимающихся средствами плавания и других видов спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у обучающихся;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Цель обучения: обеспечение физической подготовленности и освоение обучающимися, техники по виду спорта плавание.

Результатом освоения образовательной программы для обучающихся старших школьников 16-18-летнего возраста является:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, достижение и поддержание высокой физической работоспособности;
- повышение уровня физической подготовленности средствами плавания и других видов спорта;
- углубление знаний об основах спортивной подготовки и методов самоконтроля в процессе занятий, умение составлять индивидуальную программу для разминки, самостоятельного занятия;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- организация пропаганды среди окружающих в потребности здорового образа жизни и расширение их знаний о пользе занятий физическими упражнениями вида спорта в частности.

Цель седьмого года: повышение мастерства пловца, путем освоения допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.

1.4.4. Модель выпускника.

Выпускник является индивидуальным субъектом деятельности, он самостоятелен, и способен осуществлять и собственную деятельность, и организовывать деятельность других. Самостоятельность дает уверенность в своих силах; он инициативен, т.е. осознает свои потребности и осуществляет деятельность по их удовлетворению. Он ответственен, т. е. заранее мысленно видит результат своей деятельности и готов отвечать за него перед другими; он постоянно меняет себя, постоянно готов к непрерывному образованию на протяжении всей жизни, саморазвитию, самосовершенствованию.

Выпускник обладает нравственным потенциалом, у него есть ответственность и чувство гордости за принадлежность к своей семье, своему Отечеству, он знает и понимает истоки отечественной материальной и духовной культуры, умеет ценить и анализировать собственные возможности, готов к самоопределению, самореализации и самоутверждению в социуме.

Выпускник является личностью, он творческий человек, постоянно ищущий. Он – свободный человек, т.е. действующий по собственному убеждению, преодолевающий неблагоприятные обстоятельства, лично принимающий решения и несущий ответственность за последствия; он активно созидает, а не только потребляет.

Выпускник является культурным человеком, свободно ориентирующимся в бытийном пространстве. Это означает, что он унаследовал наиболее важные нормы, накопленные обществом в процессе исторического развития (нравственные нормы и принципы, в том

числе толерантность, уважение к человеку, коммуникабельность, открытость в общении, законопослушание, уважительное отношение к представителям различных наций и религий).

Выпускник бережно относится к своему здоровью, умеет рационально организовать свой труд. Является активным сторонником здорового образа жизни. Он владеет наиболее важными способностями в области физической культуры, спорта, физического труда. Выпускник стремится к физическому совершенствованию, он относится к здоровью как к важной и общественной ценности, знает механизмы и способы поддержания здоровья. Избегает вредных привычек.

Ключевые компетенции модели выпускника.

1. Профессиональный (спортивный) потенциал:	
<p>- высокий уровень владения теоретическими знаниями, тактическими действиями в процессе спортивной подготовки.</p> <p>психическая устойчивость спортсмена;- знание и соблюдение норм, обеспечивающих безопасность учебно-тренировочных занятий, правила спортивных соревнований.</p> <p>навыки составления индивидуального плана спортивной подготовки, тренировочных и соревновательных заданий и их выполнение.- умение принятия нестандартных решений. - пропаганда физической культуры и спорта.- практическая помощь юным спортсменам.</p>	
<p>2. Отношение к труду, деятельности, обязанностям:</p> <p>добросовестность;</p> <p>- старательность;</p> <p>- настойчивость;</p> <p>- самостоятельность;</p> <p>- творческий подход к работе</p>	<p>3. Интеллектуальное развитие:</p> <p>- потребность применять знания на практике;</p> <p>- умение обобщать, анализировать, делать выводы;</p> <p>- стремление к постоянному интеллектуальному саморазвитию;</p> <p>- умение ориентироваться в справочной, художественной, научной литературе.</p>
<p>4. Ценностный потенциал:</p> <p>- понимание (представление) смысла жизни;</p> <p>- наличие жизненных планов.</p>	<p>5. Семья. Брак. Любовь:</p> <p>- отношение к браку, как к важнейшему жизненному выбору;- сознание ответственности за воспитание своих детей</p>
<p>6. Здоровье и здоровый образ жизни:</p> <p>- отношение к своему здоровью как к важной личной и общественной ценности;- стремление к физическому совершенствованию;- отсутствие вредных привычек;- психическое здоровье.</p>	<p>7. Мировоззрение. Мироощущение:</p> <p>- понимание и принятие философии прав и свобод человека;- патриотизм (чувство гордости за Отчизну и желание ее процветания);- способность сделать правильный, нравственный, социальный, политический выбор.</p>
<p>8. Личностные качества (черты характера):</p> <p>- сознательная дисциплинированность;- умение переносить трудности;- решительность;- порядочность;- правдивость;- развитое чувство достоинства;- социально адаптированная к негативным воздействиям социальной среды.</p>	<p>9. Отношение к окружающим:</p> <p>- гуманность;- общительность;</p> <p>- доброжелательность, склонность не к конфликтам, а к сотрудничеству;</p> <p>- терпимость;</p> <p>- умение постоять за себя.</p>
<p>10. Культура поведения:- умение контролировать себя; - сдержанность;- тактичность; - культура речи.</p>	<p>11. Эстетическая культура:- эстетический кругозор и эстетический вкус;</p>

Ожидаемый конечный результат освоения образовательной программы:

1. Повышение мотивации к ведению здорового образа жизни и улучшение показателей состояния здоровья.
2. Активизация жизненной позиции и развитое позитивное мышление.
3. Повышение профессионального мастерства воспитанника.
4. Способность преодолевать возникающие трудности; достойно и честно побеждать.
5. Положительная динамика спортивных результатов, продвижение по разрядной шкале оценки уровня подготовки.
6. Сложившаяся система ценностей, включающая в себя такие личностные качества, как ответственность, гражданственность. Внимание к окружающим.

Раздел 2. Комплекс организованно-педагогических условий.

Календарный учебный график стартового уровня подготовки по этапам подготовки по виду спорта плавание.

№п/п	Содержание	Этапы спортивной подготовки						
		СУ-1	СУ-2	СУ-3	СУ-4	СУ-5	СУ-6	СУ-7
1.	Начало учебного года	1 сентября 2022 года	1 сентября 2022 года	1 сентября 2022 года	1 сентября 2022 года	1 сентября 2022 года	1 сентября 2022 года	1 сентября 2022 года
2.	Окончание учебного года /совместители/	31.05.2023 г.	31.05.2023 г.	31.05.2023 г.	31.05.2023 г.	31.05.2023 г.	31.05.2023 г.	31.05.2023 г.
	Окончание учебного года /штатные/	31.08.2023 г.	31.08.2023 г.	31.08.2023 г.	31.08.2023 г.	31.08.2023 г.	31.08.2023 г.	31.08.2023 г.
3.	Продолжительность учебного года	36(46) недель	36(46) недель	36(46) недель	36(46) недель	36(46) недель	36(46) недель	36(46) недель
4.	Количество учебных дней в неделю	3 дня	4 дня	3 дня				
5.	Продолжительность учебной недели	6 дней	6 дней	6 дней	6 дней	6 дней	6 дней	6 дней
6.	Продолжительность занятий	45 мин.	45 мин	90 мин				
7.	Перерыв между занятиями	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
8.	Количество часов в неделю	3 час	4 час	6 час				
9.	Режим работы:	08.00 до 20.00	08.00 до 20.00	08.00 до 20.00	08.00 до 20.00	08.00 до 20.00	08.00 до 20.00	08.00 до 20.00
	1 смена	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00
	2 смена	14.30 до 20.00	14.30 до 20.00	14.30 до 20.00	14.30 до 20.00	14.30 до 20.00	14.30 до 20.00	14.30 до 20.00
	Сроки проведения педагогической диагностики (основная и промежуточная аттестация)	01.09.-25.09.2022 01.05.-25.05.2023	01.09.-25.09.2022 01.05.-25.05.2023	01.09.-25.09.2022 01.05.-25.05.2023	01.09.-25.09.2022 01.05.-25.05.2023	01.09.-25.09.2022 01.05.-25.05.2023	01.09.-25.09.2022 01.05.-25.05.2023	01.09.-25.09.2022 01.05.-25.05.2023
10.	Формы организации образоват. процесса	Групповое учебно-тренировочное занятие						
11.	Формы промежуточной аттестации	Тестирование спортивной подготовленности (прирост индивидуальных показателей, ОФП, освоение аттестационных требований для каждого возрастного этапа (уровня подготовки).						
12.	Время проведения занятий	Индивидуальное расписание занятий тренера-преподавателя						
13.	Место проведения	По лицензии ведения образовательной деятельности						

