

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2 ГОРОДА ТЮМЕНИ

«Утверждаю»  
Директор МАУ СШ № 2 города Тюмени  
И.В. Вавилов  
«17 апреля 2022 г.



Программа принята на заседании  
тренировочного совета  
протокол № 1 от 01.04.2022 г.

**ПРОГРАММА  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
ТРИАТЛОН**

направленность деятельности:  
физкультурно-спортивная  
продолжительность освоения  
программы: 5 лет  
возраст: 9-18 лет

разработчик:  
Сушков Денис Юрьевич  
тренер

Тюмень 2022 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### **РАЗДЕЛ №1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты	11

### **РАЗДЕЛ №2. Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1 Учебный план	13
2.1.1 .Примерный учебный план для спортивно-оздоровительных групп по триатлону	14
2.2. Условия реализации программ	16
2.3. Формы аттестации	17
2.4. Методические материалы	18
2.5. Информационное обеспечение программы.	28

ПРИЛОЖЕНИЕ №1 Примерный учебно-тематический план для спортивно-оздоровительных групп по триатлону

ПРИЛОЖЕНИЕ №2 Принятые сокращения

# **РАЗДЕЛ №1.Комплекс основных характеристик программы**

## **1.1.Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Триатлон» (далее - Программа) на спортивно-оздоровительном этапе - разработана в соответствии с законодательными актами, нормативными документами и является спортивно-оздоровительной программой в области физической культуры и спорта:

- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (ред. От 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г.№ 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Приказом об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта от 27 декабря 2013 г. № 1125
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (зарегистрирован 18.12.2020 г. № 61573);

Регламентируется: Уставом МАУ СШ № 2 города Тюмени и другими нормативно-правовыми актами Департамента по спорту и молодежной политике Администрации города Тюмени.

Данную программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва на спортивно-оздоровительном этапе, осуществляемой в соответствии с уставами спортивных организации.

Спортивная подготовка, осуществляемая в рамках настоящей программы, направлена на всестороннее и планомерное развитие спортсмена с целью достижения своего максимального уровня спортивных результатов.

#### *Отличительные особенности*

Триатлон является одним из молодых видов спорта и пользуется всё большей популярностью в мире. В России триатлон активно начал развиваться в начале 90-х годов прошлого века. Несмотря на то, что с 2000 года триатлон включён в программу Олимпийских игр, Федеральной программы спортивной подготовки по триатлону до сих пор не существует. Из этого вытекает новизна и актуальность разработки данной программы.

Триатлон - это спортивное троеборье, которое выполняется подряд, в последовательности: плавание, велосипедная гонка и бег. Дистанции варьируются от супер спринтерских: (плавание 100м + велогонка 4км + бег 1км, для детей младших возрастов), и до марафонских (3.6км плавание + 180км велогонка + 42км.) Такое сочетание классических и общедоступных видов спорта, требующих всестороннюю физическую подготовленность, и большое разнообразие дистанций и смежных дисциплин, вывели триатлон на первые позиции по популярности в мире.

Так же под эгидой Международной Федерации триатлона и Федерации триатлона

России культивируются смежные с триатлоном виды спорта:

- Дуатлон - Бег + Велосипедная гонка + Бег;
- Акватлон - Бег + Плавание + Бег;
- Зимний триатлон - Бег + Велогонка на МТБ + Лыжная гонка свободным стилем;
- Кросс триатлон - Плавание + Велогонка на МТБ + Бег по пересеченной местности.

Дистанции в этих, самостоятельных видах спорта, так же отличаются большим разнообразием, в зависимости от возраста спортсменов и особенности конкретных условий проведения соревнований.

**Актуальность программы** в том, что система занятий триатлоном в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития занимающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

**Новизна** программы, заключается в том, что она не нацелена на подготовку профессиональных спортсменов, а развивает «многие свойства личности понемногу», не выделяющие явно каких-либо приоритетов среди многообразных способностей ребенка.

Теоретическая и практическая значимость программы заключается в оптимизации структуры подготовки юных спортсменов, реализуемой на основе учета возрастных особенностей их организма и современных тенденций развития триатлона.

**Педагогическая целесообразность образовательной программы** определена тем, что ориентирует занимающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом занимающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы триатлон.

#### **Основополагающие принципы:**

- принцип индивидуализации – предполагает учет личных возможностей и способностей ребенка;

- принцип доступности – программа построена на доступном в изложении материале;

- принцип последовательности - определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической подготовки.

- принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и комплексного контроля).

Количество занимающихся в группах и количество тренировочных часов в неделю регламентируется нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.

Программа спортивно-оздоровительных групп по виду спорта триатлон является основным документом для организации тренировочного процесса в спортивных школах города Тюмени и Тюменской области, однако методическая часть программы не может рассматриваться как единственно возможный вариант проведения и планирования тренировочного процесса. Различия в финансировании спортивных школ, обеспеченность необходимыми спортивными сооружениями и материальной базы могут служить основанием для корректировки предлагаемых рекомендаций, с обязательным сохранением методической основы.

Программа реализуется в очной форме с применением дистанционных технологий в случае ухудшения эпидобстановки на основании распоряжения Тюменской области. В таких случаях возможны изменения срока реализации при сохранении объема, занятия в этом случае организуются индивидуально в свободном режиме 2 раза в неделю по 2 академических часа. Тренировочный процесс организуется в форме видеоуроков, видеоконференции на платформе Zoom, ссылку на урок и задание отправляется занимающимся посредством мессенджеров, электронной почты.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- самостоятельная работа спортсменов (на время отпуска, командировки, больничного листа тренера, а также на время введения карантинных мероприятий, связанных с COVID-19, гриппа и других ограничений);
- дистанционное, электронное обучение.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей занимающихся посредством систематических занятий триатлоном. Формирование здорового образа жизни, привлечение занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие интеллектуальных, физических и нравственных способностей); достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей.

### ***Задачи программы:***

**Оздоровительные:** закаливание организма и улучшение деятельности иммунной системы, развитие и коррекция двигательных качеств; обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания); устранение недостатков в уровне физической подготовленности; повышение физической и умственной работоспособности; снижение заболеваемости.

**Образовательные:** планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости; освоение и

совершенствование техники всех способов плавания; освоение основ техники легкой атлетики и велогонки; формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки; изучение основ гигиены; получение первичных знаний по истории триатлона.

**Воспитательные:** развитие эмоционально-волевой сферы занимающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы; выявление спортивно-одаренных детей формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом и к здоровому образу жизни воспитание волевых качеств, дисциплинированности, трудолюбия, становление спортивного характера  
**Развивающие:** развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости.

### **1.3.Содержание программы**

#### **Теоретическая подготовка**

##### *Методические рекомендации по теоретической подготовке*

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

#### **Специальная физическая подготовка.**

- это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения



техники и тактики велосипедного спорта. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются – задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения;

- гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость – способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждого триатлета, характерные недостатки в его подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования: - соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению; - соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма; - соответствие временного интервала работы. Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

### **Техническая подготовка**

В процессе технической подготовки триатлониста, направленной на обучение конкретному двигательному действию, выделяют три взаимосвязанных этапа, каждый из которых отличается специфическими задачами и особенностями методики:

I этап – ознакомление и начальное разучивание техники;

II этап – детализированное (углубленное) разучивание техники;

III этап – совершенствование техники. Каждому этапу соответствует определенный уровень овладения двигательным действием.

Ознакомление и начальное разучивание техники.

Общей задачей обучения на этом этапе является овладение основной техникой двигательного действия и обеспечение возможности выполнять изучаемое действие на уровне умения. В качестве частных педагогических задач могут решаться следующие:

- обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;

- сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;

- научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия;

- сформировать общий ритм двигательного действия.

### **Психологическая подготовка**

Психологический аспект тренировок предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психомоторных качеств. В процессе обучения необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям тренировки. Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных поручений. В учебных группах

основное внимание уделяется формированию здорового образу жизни, интереса к спорту, общих нравственных и специальных морально – психологических черт характера.

#### **1.4.Планируемые результаты**

##### ***Ожидаемые результаты:***

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- овладение основами техники езды на велосипеде.

В результате прохождения программы, занимающиеся должны знать и уметь:

- знать и соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.
- знать основные способы закаливание организма;
- выполнять нормативы по ОФП, СФП, ТТП.

По результатам первого и последующих годов обучения, занимающиеся:

1. Приобретают теоретические знания по виду спорта триатлон
2. Осваивают основные средства ОФП
3. Осваивают основные техники езды на велосипеде, плавание
4. Умеют ориентироваться в пространстве.
5. Сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;
- 6.- Научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия;
- 7.- Сформировать общий ритм двигательного действия.

##### ***Способы проверки ожидаемых результатов***

осуществляются с использованием педагогического контроля, определяющего эффективность реализации программы.

Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером-преподавателем в форме антропометрии;

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером-преподавателем в форме наблюдения;

- промежуточный и итоговый контроль проводится один раз в полугодие в форме тестирования и сдачи нормативов по ОФП.

***Формами подведения итогов по программе являются:***

Промежуточные и итоговые контрольно-переводные испытания.

Для проверки результатов обучения проводится прием контрольных нормативов .

Общей задачей обучения на этом этапе является овладение основой техники двигательного действия и обеспечение возможности выполнять изучаемое действие на уровне умения. В качестве частных педагогических задач могут решаться следующие:

- обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;

## **РАЗДЕЛ №2 Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1.Учебный план**

Программа многолетней подготовки триатлетов, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строятся рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной тренировки на спортивно-оздоровительном этапе в спортивных школах.

Комплектование групп работы в спортивных школах, происходит с учетом всех возрастных особенностей. Переход занимающихся по годам занятий и соответственное увеличение физических и психологических нагрузок обусловлено стажем занятий, уровнем общей и специальной работоспособности, состоянием здоровья.

Минимальный возраст для зачисления - 9 лет. Количество спортсменов в тренировочной группе определяется с учетом соблюдения мер безопасности на тренировочных занятиях и для наиболее эффективного проведения тренировочного

процесса и составляет от 10 до 20 человек. Объем тренировочной работы в неделю - 6 академических часов.

Продолжительность одного занятия не должно превышать 2 академических часов. Максимальное количество часов в год-208, минимальное -144.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Основное содержание спортивно-оздоровительного этапа составляет обучение технике плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

**Примерный план спортивно-оздоровительного этапа программы спортивной подготовки ( максимальный расчет на 52 недели)**

	<b>минимальное количество часов в год</b>	<b>максимальное количество часов в год</b>
<b>Общая физическая подготовка (%)</b>		<b>25-40%</b> <b>110 часов</b>
<b>Специальная физическая подготовка (%)</b>		<b>35-50</b> <b>125 часов</b>
<i>В том числе:</i> <i>Плавательный сегмент</i>		<i>30 – 40%</i> <i>110 часов</i>
<i>Велосипедный сегмент</i>		-
<i>Беговой сегмент</i>		<i>5-10</i> <i>15 часов</i>

<b>Техническая подготовка (%)</b>		<b>18-22</b> <b>62 часа</b>
<i>В том числе:</i> <i>Плавательный сегмент</i>		<i>16-18</i> <i>53 часа</i>
<i>Велосипедный сегмент</i>	-	
<i>Беговой сегмент</i>		<i>2-4</i> <i>9 часов</i>
<i>транзитная зона</i>		-
<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)</b>		<b>3 – 5</b> <b>12 часов</b>
<b>Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)</b>		<b>0,5 – 1</b> <b>3 часа</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>6 ч/нед</b> <b>312 ч./год</b>

## 2.2 Условия реализации Программы

Программа рассчитана на детей от 9 до 18 лет. Максимальный срок на этапе СО- 5 лет.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки составляет не менее 36 недель в год. Максимальная продолжительность – 52 недели. Минимальный возраст лиц для зачисления на этап спортивно-оздоровительный 9 лет, минимальное количество и качественный состав лиц проходящих спортивную подготовку по виду спорта триатлон представлено в таблице.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность Этапов (в годах)	Объем Тренировочной нагрузки в неделю (час)	Наполняемость групп (человек)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Требования к качественному составу занимающихся в группах спортивной подготовки
Спортивно – оздоровительный этап	До 5 лет	6	10-20	9	Отсутствие противопоказаний для занятий триатлоном

Условия реализации программы при дистанционном обучении:

Для организации дистанционного обучения используются видеоуроки, видеозаписи, аудиозаписи, подготовленные тренером по темам занятий.

Организация общения с занимающимися и родителями законными представителями осуществляется в группе «ВКонтакте», с помощью приложения – мессенджера Viber, Watsab и др. для обеспечения текстовой, голосовой и видеосвязи через Интернет тренер использует программу Skype, платформу для онлайн-конференции Zomm.

*Помощь родителей. Сотрудничество:*

Общий интерес с родителями помогут дать положительный импульс в его дальнейшее личностное, эмоциональное развитие.

Занятия в дистанционном виде: между занятиями родителям рекомендуется организовать для ребенка 5минутный перерыв, помочь ребенку выполнить физминутку.

**Формы и режим занятий.** Основной формой тренировочного процесса являются :

- теоретические занятия.
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и сдача контрольных нормативов;



- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- самостоятельная работа спортсменов (на время отпуска, больничного тренера, а также на время введения карантинных мероприятий (мер), связанных с COVID-19, гриппа и других ограничений):
- дистанционное, электронное обучение.

### **2.3. Формы аттестации**

Большую роль в системе контроля играют контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей спортсмена, для успешной специализации в триатлоне. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при контроле спортивной подготовки. Комплексы контрольных упражнений в триатлоне по этапам спортивной подготовки включает измерение уровня развития силы, быстроты, выносливости гибкости и связанных с ними способностей.

Основным упражнения по контролю над общей физической подготовленностью включает в себя следующие тесты:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
2. Прыжок в длину с места двумя ногами;
3. Выкруты прямых рук вперед-назад;
4. Приседания за 30 сек
5. Бег - 30 метров (старт с места).
6. Плавание на технику

Выполнение контрольных нормативов в спортивно-оздоровительных группах не является обязательным, но служит для контроля подготовленности спортсменов

Примерные контрольно-переводные нормативы подготовленности групп (СО).

Критерии	Мальчики				Девочки			
	1год	2год	3год	4 год	1год	2 год	3год	4 год
Бег – 30 м,	7,6	7.0	6.5	6.0	7.9	7.5	7.0	6.2
Бег- 200 м	2.15	2.00	1.45	1.30	2.20	2.10	1.55	1.35
Прыжок в длину с места (см).	120	133	145	155	115	125	135	140
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	6	10	12	14	5	8	9	10
Гибкость(см). Выкруты рук назад	70	65	60	55	65	60	55	50
Проплыть дистанцию в метрах, кроль на груди	Проплыть всю дистанцию технически правильно							
	-	12	25	100	-	12	25	100

Виды контроля и формы аттестации при дистанционном обучении:

Текущий контроль: беседа с занимающимися и родителями посредством видеоконференции, анализ фото и видео с выполненным заданием, самоконтроль, онлайн консультирование.

Итоговый контроль: самодиагностика, тестирование с автоматической проверкой, задания с ответом в виде файла, онлайн турнир на платформе с разбором ошибок.

#### 2.4.Методические материалы

Метод разучивания в целом применяется на завершающих этапах освоения техники способа плавания после изучения ее по частям.

Применение разнообразного игрового и спортивного инвентаря (плавательные доски, калабашки, ласты, мячи, обручи, надувные матрасы, шайбы, ворота, волейбольная сетка)

Приобщение занимающихся к спортивной жизни города: участие в школьных соревнованиях по плаванию и легкой атлетике; перевод одаренных детей в группы начальной подготовки программы спортивной подготовки.

Применение наглядности - оформление стенда «Лучшие пловцы школы и их достижения»

Данные приемы позволяют расширить дидактическое пространство, а также создавать оптимальные условия для приобщения детей к здоровому образу жизни и укрепления их здоровья, что является одной из основных задач занятий по плаванию.

**Основы техники безопасности на тренировочных занятиях по триатлону**

Разнообразие сложно-технических тренировочных средств в триатлоне, требуют от занимающихся хороших знаний по технике безопасности. Вся ответственность за безопасность спортсменов на тренировках и соревнованиях по триатлону возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

При занятиях по плаванию в бассейне тренер обязан:

1. Производить построение и переключку учебной группы с последующей регистрацией в рабочем журнале, напомнить основные положения техники безопасности в бассейне.
2. Не допускается увеличение числа занимающихся ,в каждой группе, сверх установленной нормы.
3. Обеспечить организационный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна, присутствие спортсменов в помещении ванны бассейна без тренера запрещено.
4. Внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися в воде, при первых же признаках переохлаждения пловцов вывести группу из воды.

5. Запрещать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, нырять с бортика бассейна без команды, бегать по бортику бассейна, в душевых и раздевалках.

6. При окончании занятий произвести построение и подсчет занимающихся.

При занятиях по плаванию на открытой воде (озеро, пруд, река и т.д.) тренер обязан:

1. Производить построение и переключку группы, напомнить основные положения техники безопасности на открытой воде.
2. Разбить занимающихся на группы по 3-7 человек, тщательно объяснить условия проведения тренировки (плыть вдоль берега, не заплывать за буйки или ограждения и т.д.)
3. Иметь на тренировке средства спасения (лодка, спасательный круг и т.д.), медицинскую аптечку с необходимым набором медицинских средств.
4. При окончании занятий произвести построение и подсчет занимающихся.

Особое внимание по технике безопасности требует велосипедная тренировка триатлетов

Для получения допуска к тренировкам на велосипеде спортсмен обязан:

- знать правила дорожного движения,
- иметь исправный велосипед и необходимую экипировку,
- владеть техникой предупреждающих знаков и жестов руками.

Езда на велосипеде без специального велосипедного шлема строго запрещена!

Перед началом велосипедной тренировки тренер обязан:

- произвести короткий инструктаж по технике безопасности,
- проверить техническое состояние велосипедов.

При занятиях легкой атлетики на стадионе, спортивной площадке и других местах на открытом воздухе спортсменам необходимо знать и выполнять следующие требования по технике безопасности:

- к занятиям по легкой атлетике допускаются спортсмены прошедшие инструктаж по технике безопасности, имеющие при себе специализированную беговую обувь с нескользкой подошвой и соответствующую погоде спортивную одежду;
- спортсмены обязаны соблюдать дисциплину на беговых тренировках;

- заниматься легкой атлетикой только в местах, названных тренером, в поле его зрения;
- приступать к выполнению интенсивных легкоатлетических упражнений только после разминки;
- не бежать навстречу общему движению занимающихся на беговой дорожке (бег по кругу стадиона или манежа осуществлять только в направлении против часовой стрелки);
- после бега интенсивных отрезков не допускать стопорящей (резкой) остановки на финише.

Недельный режим тренировочной работы в группах СО составляет 6 часов (это 3 тренировки по 2 академических часа).

Основное содержание тренировок по плаванию составляет обучение техники спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Более подробно плавательная тренировка в группах начальной подготовки описана в многочисленных методических пособиях и программах по плаванию (см. список литературы). Здесь мы только коротко опишем основные компоненты плавательной подготовки в спортивно-оздоровительных группах:

Начинать обучение плаванию необходимо с упражнений на суши (спортзале или в бассейне перед заходом детей в воду)

Общеразвивающие, специальные и имитационные плавательные упражнения содействуют общему физическому развитию детей, развитию основных физических качеств, ускоренному освоению техники способов плавания. Упражнения следует проводить на суше – в подготовительной, или на воде – в основной части занятия – для ознакомления с имитирующими движениями всех способов плавания.

Вот несколько основных упражнения для обучения в плавании кролем на груди:

- ходьба, бег, прыжки, приседания на месте и в движении.
- сесть, согнув одну ногу, взяться руками за пятку и носок стопы и вращать её вправо и влево;

- сесть, упереться руками сзади, ноги выпрямить, носки оттянуть. Сначала выполнять ногами крестные движения, затем как при плавании кролем (ноги высоко не поднимать, выполнять движения от бедра, в быстром темпе);

- сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

- лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

- встать, руки вверх, кисти вместе; подняться на носки, вытянуться вверх, напрячь все мышцы, затем расслабиться (повторить 3-5 раз);

- встать, согнуть руки в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперед, назад. Руки двигаются одновременно и попеременно;

- «Мельница» - вращение руками поочередно и одновременно в положении стоя, с притопыванием и без него, на месте и с продвижением вперед.

- стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

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

В бассейнах с мелкой и глубокой частью группы не умеющих плавать должны заниматься у бортика бассейна или на мелкой части, которая отделяется от глубокой разделительной дорожкой. Занятия рекомендуется проводить как уже писалось ранее 1-2 раза в неделю (исходя из имеющихся условий) по 30-45 минут. Степень освоения учебного материала оценивается по результатам выполнения требований и Основные правила проведения занятий непосредственно в бассейне:

- не заставлять детей насильно входить в воду, погружаться под воду с головой;

- особое внимание следует уделить проведению первых уроков, подбору упражнений, доступных для освоения, поскольку успехи на первых занятиях имеют большое психологическое воздействие на новичка, укрепляют уверенность в своих силах и доверии к преподавателю;

- каждый даже не значительный успех в обучении, должен быть отмечен;
- если новички не могут выполнить задание, учитель обязан проявить максимум выдержки, терпения и предложить другое посильное задание;
- при объяснении нового упражнения необходимо остановиться на следующих основных элементах: исходное положение, форма и характер движения, наиболее трудно выполняемые части;
- объясняя, показывая упражнение, подчёркивать, что надо делать для того, чтобы его правильно выполнить, не акцентируя внимание детей на ошибках и недостатках;
- шире использовать показ упражнений самими детьми;
- чаще и больше показывать занимающимся конечную цель обучения – технику плавания кролем на груди, в исполнении лучших пловцов;
- каждое занятие начинать с выполнения серии хорошо знакомых упражнений ;
- для увеличения динамичности и плотности урока необходимо чередовать упражнения, выполняемые на месте с упражнениями в движении, упражнения по задержке дыхания – с выдохами в воду, плавание на коротких отрезках и серий отрезков с плаванием максимально возможных для детей данной подготовленной дистанций;
- после освоения скольжений и первых гребковых движений надо как можно больше плавать, постепенно увеличивая преодолеваемые расстояния;
- поощрять попытки самостоятельного плавания любым спортивным и прикладным способом или их сочетанием;
- при изучении новых упражнений уделять особое внимание методическим указаниям по предупреждению типичных ошибок;
- исправлять ошибки, не делая одновременно много замечаний ;
- в каждой тренировке надо изучать не более одного, двух упражнений.

Основные начальные упражнения для освоения с водой

#### 1. Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды

- ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
- присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
- поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом

стопы и передней поверхностью голени.

- бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками, то же вперед спиной.
- стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
- стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
- опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
- опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками

## 2. Погружения в воду с головой и подныривания

- сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду держась за бортик бассейна.
- сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
- подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
- погрузившись в воду с головой, найти игрушку брошенную на дно бассейна.
- упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

## 3. Всплывания и лежания на воде

- 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.
- «поплавок», сделать полный вдох, задержать дыхание и медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
- «звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).



- «звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду, затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.

- «звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

#### *4. Выдохи в воду*

- опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

- сделать вдох, а затем, опустив голову, погрузившись в воду с головой - выдох.

- сделать 5- 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.

- упражнение в парах - «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.

- передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).

- сделать 5-20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево и на право

- передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево и на право.

#### *5. Скольжения*

- скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.

- то же: правая ( левая) рука впереди, левая ( правая) вдоль туловища.

- то же, руки вдоль туловища.

- скольжение на левом(правом) боку: левая(правая)рука вытянута вперед, правая(левая) у бедра.

- скольжение на спине, руки вдоль туловища.

- скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».

- скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.

- то же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую или правую сторону.

- скольжение на правом(левом) боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.

#### *б. Учебные прыжки в воду*

- сидя на бортике и оперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.

- сидя на бортике и оперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени, оттолкнувшись ногами, упасть в воду.

- 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.

- стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

#### *7. Основные начальные упражнения для изучения техники кроля на груди*

- сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

- лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

- лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

- то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища, лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

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

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

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

- плавание при помощи движений ногами ( без доски) 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 подъема головы вперед (а, в, г), выдох – во время опускания лица в воду.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания способом кроль на груди

- стоя на дне бассейна в выпаде вперед; 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.

- плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

- плавание (без доски) при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

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

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

- плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

- плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шести ударной координации движений).

- то же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырех ударной координации движений).

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

## 2.5. Информационное обеспечение программы

### Список литературы для педагога

1. Валик Б. Ф. Тренерам юных легкоатлетов. М.: Физкультура и спорт, 1970. 263 с.
2. Друзь В.А. Моделирование процесса спортивной тренировки. Киев: Здоровье, 1976. 95 с.
3. Захаров А. А. Велосипедный спорт (гонки на шоссе): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерв и школ высшего спортивного мастерства / - М: Советский спорт, 2005 -160
4. Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера. Киев: Здоровье, 1980. 144 с.
5. Ивочкин В.В., Травин Т.Г., Королев Г.Н., Семаева Г.Н./ Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Примерная программа спортивной подготовки для детско-спортивных школ, специализированных детско-спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 108 с.
6. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В./ Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-спортивных школ, специализированных детско-спортивных школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2008.-216 с.
7. Каунсилмен Д. Наука о плавании: Пер. с англ. М.: Физкультура и спорт, 1972. 429
8. Куколевский Г.М. Врачебные наблюдения за спортсменами. М.: Физкультура и спорт, 1975. 335 с.
9. Лучискенс Т. В., Христофоров А. Н. Триатлон (Плавание – Велосипед - Бег): программа для СДЮСШ и ШВСМ. – Красноярск, 2007.— 36 с.
10. Максименко Г.Н. Управление тренировочным процессом юных бегунов. Киев: Здоровье, 1979. 143 с.
11. Никитушкин В. Г. — Современная подготовка юных спортсменов. Глава №3 - Возрастные особенности занятий с юными спортсменами. // Современная подготовка юных спортсменов. - 2010.

12. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982. 260 с.
13. Трогш. Б. Тесты в спортивной практике М.: Физкультура и спорт, 1966. 238 с.
14. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В. Детская спортивная медицина. Руководство для врачей. 2-е изд., перераб. И доп. М.: Медицина, 1991. 560 с.
15. Хрущев С.Е., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. М.: Физкультура и спорт, 1982. 157 с.

### **Список литературы для занимающихся**

1. Каунсилмен Д. Наука о плавании: Пер. с англ. М.: Физкультура и спорт, 1972. 429
2. Куколевский Г.М. Врачебные наблюдения за спортсменами. М.: Физкультура и спорт, 1975. 335 с.
3. Максименко Г.Н. Управление тренировочным процессом юных бегунов. Киев: Здоровье, 1979. 143 с.
4. Никитушкин В. Г. — Современная подготовка юных спортсменов. Глава №3 - Возрастные особенности занятий с юными спортсменами. // Современная подготовка юных спортсменов. - 2010.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982. 260 с.

### **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.posetech.com/> Техника Бега от Николая Романова
3. <http://shosser.ru/articles> Статьи Велоспорт
4. <http://swimming.hut.ru/index.html> КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ ПЛАВАНИЯ
5. <http://www.fizkulturai sport.ru/> Теория и методика физического воспитания и спорта
6. <http://www.ns-sport.ru/stati.html> – спортивный обозреватель.
7. <http://gendocs.ru/?sendmessage=1> Онлайн документы, учебные материалы.
8. [http://www.fskzvezda.ru/programma\\_plavanie](http://www.fskzvezda.ru/programma_plavanie) ФСК Звезда - плавание программа.

9. <http://zodorov.ru/programma-sportivno-ozdorovitelnyh-grupp-po-plavaniyu-soversh.html> Программа спортивно оздоровительных групп по плаванию «Совершенствование спортивных видов плавания»
10. <http://www.sportspravka.com/> Информационный портал «Спортивная справка».
11. <http://www.krasluge.ru/index.html> Сайт СДЮСШОР.
12. <https://studfiles.net/preview/3567960/page:21/> Ориентировочная программа недельного микроцикла для спортивно – оздоровительных групп (6 лет)

### Примерный тематический план для спортивно-оздоровительной группы по триатлону

<i>№ п п</i>	<i>Месяц</i>	<i>№ занятия</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1		1	групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба, переходящая в медленный бег, бег с изменением направления, Обще развивающие упражнения на месте (ОРУ), изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.</p> <p><b>Основная часть:</b> Обучение техники выполнения специальных беговых упражнений (СБУ). Следить за правильностью постановки стопы. Игра «Футбол»</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, дыхательные упражнения, медленная ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д)</p>	Стадион (150 м)	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
2		2	групповая плавание	2	<p><b>Вводная часть:</b> Обще развивающие упражнения на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений.</p> <p><b>Основная часть:</b> 1. Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды 2. Погружения в воду с головой и подныривания. 3. Всплывания и лежания на воде.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра на задержку дыхания, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.</p>	Детский Бассейн (12.5 м), мелкий,	оценка выполнения тех. элементов
3		3	групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба, переходящая в медленный бег, бег с изменением направления, специальные беговые упражнения. Обще развивающие упражнения на месте, изменение темпа и амплитуды</p>	Стадион (150 м)	оценка выполнения тех.

				<p>выполнения упражнений.</p> <p><b>Основная часть:</b> Обучение техники выполнения специальных Прыжковых упражнений (СПУ). Следить за правильностью выполнения упр-й. Игра «Футбол»</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Ходьба, дыхательные упражнения, растяжка, упражнения на гибкость,( упражнения в парах, и т.д)</p>		элементов	
4		4	групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба, переходящая в медленный бег, бег с изменением направления, Обще развивающие упражнения на месте, изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.</p> <p><b>Основная часть:</b> Теоретическое занятие: техника безопасности на тренировочных занятиях по триатлону. Гигиенические знания, умения и навыки.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, дыхательные упражнения, медленная ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д).</p>	Стадион (150 м)	оценка выполнения тех. элементов
5		5	групповая плавание	2	<p><b>Вводная часть:</b> Обще развивающие упражнения на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений.</p> <p><b>Основная часть:</b> 1.Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды2. Погружения в воду с головой и подныривания.3.Всплывания и лежания на воде.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра на задержку дыхания, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.</p>	Детский Бассейн , мелкий, 12.5 м	оценка выполнения тех. элементов
6		6	групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба, переходящая в медленный бег, бег с изменением направления, специальные беговые упражнения. Обще развивающие упражнения на месте, изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.</p> <p><b>Основная часть:</b> Обучение и совершенствование техники выполнения специальных Прыжковых упражнений (СПУ). Следить за правильностью выполнения упр-й. Игра «Футбол»</p>	Стадион (150 м)	оценка выполнения тех. элементов



					<b>Заключительная часть:</b> Ходьба, дыхательные упражнения, растяжка, упражнения на гибкость,( упражнения в парах, и т.д)		
7		7	групповая	2	<b>Вводная часть:</b> ходьба, переходящая в медленный бег, бег с изменением направления, специальные беговые упражнения. Обще развивающие упражнения на месте, изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений. <b>Основная часть:</b> Совершенствование техники выполнения СБУ. Следить за правильностью постановки стопы. Игра «Футбол» <b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, дыхательные упражнения, медленная ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д)	Стадион (150 м)	оценка выполнения тех. элементов
8		8	групповая	2	<b>Вводная часть:</b> Обще развивающие упражнения ( ОРУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений. <b>Основная часть:</b> 1.Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды2. Погружения в воду с головой и подныривания.3.Всплывания и лежания на воде. <b>Заключительная часть:</b> Игра на задержку дыхания, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость	Детский Бассейн , мелкий, 12.5 м	оценка выполнения тех. элементов
9		9	групповая плавание	2	<b>Вводная часть:</b> ходьба, переходящая в медленный бег, бег с изменением направления, специальные беговые упражнения. Обще развивающие упражнения на месте, изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений. <b>Основная часть:</b> совершенствование техники выполнения специальных Прыжковых упражнений (СПУ). Следить за правильностью выполнения упр-й. Обучение простейшим силовым упр-ям (СУ) на улице (отжимание, подтягивание, приседания и т.д.)	Стадион (150 м)	оценка выполнения тех. элементов

					<b>Заключительная часть:</b> Ходьба, дыхательные упражнения, растяжка, упражнения на гибкость,( упражнения в парах, и т.д)		
10		10	групповая	2	<b>Вводная часть:</b> ходьба, переходящая в медленный бег, бег с изменением направления, специальные беговые упражнения. Обще развивающие упражнения на месте, изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений. <b>Основная часть:</b> 2 серии по 5 ускорений по 30м на технику. Следить за правильностью постановки стопы. Игра «Футбол» <b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, дыхательные упражнения, медленная ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д)	Стадион (150 м)	оценка выполнения тех. элементов
11		11	групповая	2	<b>Вводная часть:</b> Обще развивающие упражнения на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений. <b>Основная часть:</b> 1.Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды2. Погружения в воду с головой и подныривания.3.Всплывания и лежания на воде. <b>Заключительная часть:</b> Игра на задержку дыхания, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.	Детский Бассейн , мелкий, 12.5 м	оценка выполнения тех. элементов
12		12	групповая плавание	2	<b>Вводная часть:</b> ходьба, переходящая в медленный бег, бег с изменением направления, специальные беговые упражнения. Обще развивающие упражнения на месте, изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений. <b>Основная часть:</b> совершенствование техники выполнения специальных Прыжковых упражнений (СПУ). Следить за правильностью выполнения упр-й. Простейшие силовые упр-я на улице (отжимание, подтягивание, приседания и т.д.)	Стадион (150 м)	оценка выполнения тех. элементов

					<b>Заключительная часть:</b> Ходьба, дыхательные упражнения, растяжка, упражнения на гибкость, (упражнения в парах, и т.д)		
13		13	групповая	2	<b>Вводная часть:</b> ходьба, переходящая в медленный бег, бег с изменением направления, специальные беговые упражнения. Обще развивающие упражнения на месте, изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений. <b>Основная часть:</b> Медленный бег на технику. Следить за правильностью постановки стопы. Игра «Футбол» <b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, дыхательные упражнения, медленная ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.)	Стадион (150 м)	оценка выполнения тех. элементов
1		14	групповая	2	<b>Вводная часть:</b> ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ. <b>Основная часть:</b> Бег 30 м, спринтерские забеги в группах по 4 человека, челночный бег 3 раза по 10 м, эстафеты с предметами, (мяч, скакалка и т.д.). Следить за правильностью передачи эстафеты. Игра «Вышибалы» <b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.)	Стадион (150 м)	Индивидуальная оценка результатов забегов
2		15	групповая плавание	2	<b>Вводная часть:</b> ОРУ и Имитационные упражнения (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений. <b>Основная часть:</b> Основные начальные упражнения для изучения техники кроля на груди. Движения ногами кролем, держась за бортик бассейна. <b>Заключительная часть:</b> Игра на задержку дыхания, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.	Детский Бассейн, мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректура выполнения технических элементов
3		16	групповая	2	<b>Вводная часть:</b> ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.	Стадион	оценка

		ая		<p><b>Основная часть:</b> СПУ-3 серии * 5 упр* 3 раза . Следить за правильностью выполнения упр-й. (СУ) на улице: 3 серии 4 упр-я по 10 раз каждое. Следить за отдыхом между упр-ями.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.)</p>	(150 м)	выполнения тех. элементов
4		Групповая плавание	2	<p><b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.</p> <p><b>Основная часть:</b> Упражнения для изучения движений руками и дыхания способом кроль на груди. движений одной рукой, держа в другой руке доску. в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед)</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра на задержку дыхания, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.</p>	Детский Бассейн , мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
5		Групповая теория	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.</p> <p><b>Основная часть:</b> Теоретическое занятие - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Игра « Футбол»</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.)</p>	Стадион (150 м)	Устная проверка знаний, зачет
6		групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ОРУ и Имитационные упражнения (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.</p> <p><b>Основная часть:</b> Совершенствование тех. выполнения начальных упражнений для изучения техники кроля на груди . Движения ногами кролем с доской и без неё.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра на задержку дыхания, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.</p>	Детский Бассейн , мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов

7		20	групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.</p> <p><b>Основная часть:</b> СПУ-3 серии * 5 упр* 3 раза . Следить за правильностью выполнения упр-й. (СУ) на улице: 3 серии 4 упр-я по 10 раз каждое. Следить за отдыхом между упр-ями.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.)</p>	Стадион (150 м)	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
8		21	групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.</p> <p><b>Основная часть:</b> Совершенствование тех. выполнения упр. для изучения движений руками и дыхания способом кроль на груди. движений одной рукой, держа в другой руке доску. в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед)</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра на задержку дыхания, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.</p>	Детский Бассейн , мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
9		22	групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.</p> <p><b>Основная часть:</b> Бег 30 м, спринтерские забеги в группах по 4 человека, челночный бег 3 раза по 10 м, эстафеты с предметами, (мяч, скакалка и т.д.). Обучение техники прыжков на скакалке. Игра со скакалкой.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба,</p>	Стадион (150 м)	
10		23	Групповая плавание	2	<p><b>Вводная часть:</b> ОРУ и Имитационные упражнения (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.</p> <p><b>Основная часть:</b> Совершенствование тех. выполнения начальных упражнений для изучения техники кроля на груди. Движения ногами кролем с доской и без неё. Скольжение на груди, на дальность.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра на задержку дыхания, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.</p>	Детский Бассейн , мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
11		24	группов		<p><b>Вводная часть:</b> ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.</p>	Стадион	Индивидуаль

			ая		<p><b>Основная часть:</b> СПУ-3 серии * 5 упр* 3 раза . Следить за правильностью выполнения упр-й. (СУ) на улице: 3 серии 4 упр-я по 10 раз каждое. Упражнение на развитие гибкости.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.)</p>	(150 м)	<p>ная оценка и корректировка</p> <p>Выполнения технических элементов</p>
12		25	Групповая плавание	2	<p><b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.</p> <p><b>Основная часть:</b> Совершенствование тех. выполнения упр. для изучения движений руками и дыхания способом кроль на груди. движений одной рукой, держа в другой руке доску. в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед)</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра на задержку дыхания, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.</p>	Детский Бассейн , мелкий, 12.5 м	<p>Индивидуальная оценка и корректировка</p> <p>Выполнения технических элементов</p>
13		26	Групповая плавание	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.</p> <p><b>Основная часть:</b> Сдача контрольных нормативов по Бегу на 30 м, челночный бег 3 раза по 10 м, эстафеты с предметами, (мяч, скакалка и т.д.). Совершенствование техники прыжков на скакалке. Игра «Футбол»</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба. Упражнения на гибкость.</p>	Стадион (150 м)	<p>Индивидуальная оценка и корректировка</p> <p>Выполнения технических элементов</p>
1		27	групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.</p> <p><b>Основная часть:</b> Прыжки на скакалке, 10 раз по 30'' отд.1' Эстафеты челночный бег 3 раза по 10 м, с предметами,( мяч, скакалка и т.д.). Следить за правильностью передачи эстафеты. Игра «Вышибалы»</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине,</p>	Спортивный и тренажерный зал	<p>Индивидуальная оценка и корректировка</p> <p>Выполнения технических элементов</p>

				наклоны в парах, и т.д.)			
2		28	Групповая плавание	2	<p><b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений.</p> <p><b>Основная часть:</b> Совершенствование тех. выполнения упражнений для изучения техники кроля на груди. Движения ногами и руками кролем с доской и без неё. Скольжение на груди, на дальность.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра на задержку дыхания, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.</p>	Детский Бассейн, мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректура выполнения технических элементов
3		29	групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба, медленный бег, ОРУ. Упражнения с мячом на координацию движения.</p> <p><b>Основная часть:</b> (СУ) в тренажерном зале: Круговая тренировка: 2 серии подряд по 6 упр-й по 30 “ каждое. Между - упражнения на развитие гибкости.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.)</p>	Спортивный и тренажерный зал	Индивидуальная оценка и корректура выполнения технических элементов
4		30	Групповая плавание	2	<p><b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений.</p> <p><b>Основная часть:</b> Совершенствование тех. выполнения упражнений для изучения техники кроля на спине. Движения ногами и руками кролем с доской и без неё. Скольжение на спине, на дальность.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра на задержку дыхания, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.</p>	Детский Бассейн, мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректура выполнения технических элементов
5		31	групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.</p> <p><b>Основная часть:</b> Теоретическая подготовка - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Игра «Вышибалы».</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба,</p>	Спортивный зал	Устная проверка знаний, зачет

					упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.)		
6		32	Групповая плавание	2	<b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений. <b>Основная часть:</b> Совершенствование тех. выполнения упражнений для изучения техники кроля на груди. Движения ногами и руками кролем с доской и без неё. Скольжение на груди, на дальность. <b>Заключительная часть:</b> Игра на задержку дыхания, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.	Детский Бассейн, мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
7		33	групповая	2	<b>Вводная часть:</b> ходьба, медленный бег, ОРУ. Упражнения с мячом на координацию движения. <b>Основная часть:</b> (СУ) в тренажерном зале: Круговая тренировка: 3 серии подряд по 6 упр-й по 30 “ каждое. Между - упражнения на развитие гибкости. <b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.)	Спортивный и тренажерный зал	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
8		34	Групповая плавание	2	<b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений. <b>Основная часть:</b> Совершенствование тех. выполнения упражнений для изучения техники кроля на спине. Движения ногами и руками кролем с доской и без неё. Скольжение на спине, на дальность. <b>Заключительная часть:</b> Игра на задержку дыхания, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.	Детский Бассейн, мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
9		35	групповая	2	<b>Вводная часть:</b> ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ. <b>Основная часть:</b> Прыжки на скакалке, 10 раз по 30” отд.1’ Эстафеты челночный бег 3 раза по 10 м, с предметами,( мяч,	Стадион (150 м)	Индивидуальная оценка и корректировка



			скакалка и т.д.). Следить за правильностью передачи эстафеты. Игра «Вышибалы». <b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.)		а Выполнения технических элементов
10	36	Групповая плавание	2 <b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений. <b>Основная часть:</b> Совершенствование тех. выполнения упражнений для изучения техники кроля на груди. Движения ногами и руками кролем с доской и без неё. Скольжение на груди, на дальность. Проныривание. <b>Заключительная часть:</b> Игра на задержку дыхания, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.	Детский Бассейн, мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректура а Выполнения технических элементов
11	37	групповая	2 <b>Вводная часть:</b> ходьба, медленный бег, ОРУ. Упражнения с мячом на координацию движения. <b>Основная часть:</b> (СУ) в тренажерном зале: Круговая тренировка: 3 серии подряд по 6 упр-й по 30 “ каждое. Между - упражнения на развитие гибкости. <b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине.	Спортивный и тренажерный зал	Индивидуальная оценка и корректура а Выполнения технических элементов
12	38	Групповая плавание	2 <b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений. <b>Основная часть:</b> Совершенствование тех. выполнения упражнений для изучения техники кроля на спине. Движения ногами и руками кролем с доской и без неё. Скольжение на спине, на дальность. <b>Заключительная часть:</b> Игра на задержку дыхания, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.	Детский Бассейн, мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректура а Выполнения технических элементов

13	39	групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба, бег, прыжки на скакалке 100 раз ОРУ.</p> <p><b>Основная часть:</b> Прыжки на скакалке, 10 раз по 30" отд.1' Эстафеты челночный бег 3 раза по 10 м, с предметами,( мяч, скакалка и т.д.). Следить за правильностью передачи эстафеты. Игра «Вышибалы».</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.)</p>	Спортивный и тренажерный зал	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
1	40	Групповая плавание	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба, медленный бег, ОРУ.</p> <p><b>Основная часть:</b> СПУ - 2 серии 5 упр. по 3 раза каждое по 15м. Упражнение на развитие мышц корпуса, «планка» 10 раз по 30" между упр-я на гибкость. Игра «Вышибалы».</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.)</p>	Спортивный и тренажерный зал	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
2	41	Групповая плавание	2	<p><b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений.</p> <p><b>Основная часть:</b> Обучение техники кроль на груди в полной координации. Согласованные движения ногами и руками кролем на груди. Учебные прыжки в воду. Проныривание на дальность.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра на задержку дыхания, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.</p>	Детский Бассейн, мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
3	42	Групповая,	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба, бег, прыжки на скакалке 100 раз. ОРУ.</p> <p>Упражнения с мячом на координацию движения.</p>	Спортивный зал	Индивидуальная оценка и

		теория		<p><b>Основная часть:</b> Теоретическое занятие: - основы истории и развития триатлона в России и за рубежом.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине.</p>		корректировка а Выполнения технических элементов
4	43	Групповая плавание	2	<p><b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений.</p> <p><b>Основная часть:</b> Обучение техники кроль на спине в полной координации. Согласованные движения ногами и руками кролем на спине. Учебные прыжки в воду. Пронькивание на дальность.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра на задержку дыхания, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.</p>	Детский Бассейн , мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка а Выполнения технических элементов
5	44	групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба, бег, ОРУ. Упражнения с мячом на координацию движения.</p> <p><b>Основная часть:</b> Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений на растяжку и развитие гибкости в суставах. Круговая работа в парах. 3 серии по 5 упр-й 3 раза по 30-60". Игра в зале.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине.</p>	Спортивный и тренажерный зал	Индивидуальная оценка и корректировка а Выполнения технических элементов
6	45	Групповая плавание	2	<p><b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений.</p> <p><b>Основная часть:</b> Обучение техники кроль на груди в полной координации. Согласованные движения ногами и руками кролем на груди. Учебные прыжки в воду. Пронькивание на дальность.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра на задержку дыхания, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.</p>	Детский Бассейн , мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка а Выполнения технических элементов
7	46		2	<b>Вводная часть:</b> ходьба, бег, ОРУ.	Спортивный	Индивидуаль

		групповая		<p><b>Основная часть:</b> СПУ - 2 серии 5 упр. по 3 раза каждое по 15м. Упражнение на развитие мышц корпуса, «планка» 10 раз по 30” между упр-я на гибкость. Игра «Вышибалы».</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Ходьба, бег в компенсаторном темпе, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.)</p>	и тренажерный зал	<p>ная оценка и корректировка</p> <p>Выполнения технических элементов</p>
8	47	Групповая плавание	2	<p><b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.</p> <p><b>Основная часть:</b> Обучение техники кроль на спине в полной координации. Согласованные движения ногами и руками кролем на спине. Учебные прыжки в воду. Проныривание на дальность.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра на задержку дыхания, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость</p>	Детский Бассейн , мелкий, 12.5 м	<p>Индивидуальная оценка и корректировка</p> <p>Выполнения технических элементов</p>
9	48	групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба, бег, ОРУ. Упражнения с мячом на координацию движения.</p> <p><b>Основная часть:</b> Совершенствование техники выполнения специальных упражнений на растяжку и развитие гибкости в суставах. Круговая работа в парах. 3 серии по 5 упр-й 3 раза по 30-60“. Эстафеты. Игра в зале.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине.</p>	Спортивный и тренажерный зал	<p>Индивидуальная оценка и корректировка</p> <p>Выполнения технических элементов</p>
10	49	Групповая плавание	2	<p><b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.</p> <p><b>Основная часть:</b> Обучение техники кроль на груди в полной координации. Согласованные движения ногами и руками кролем на груди. Учебные прыжки в воду. Проныривание на дальность.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра на задержку дыхания, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.</p>	Детский Бассейн , мелкий, 12.5 м	<p>Индивидуальная оценка и корректировка</p> <p>Выполнения технических элементов</p>

11	50	групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба, бег, ОРУ.</p> <p><b>Основная часть:</b> СПУ - 2 серии 5 упр. по 3 раза каждое по 15м. Упражнение на развитие мышц корпуса, «планка» 10 раз по 30” между упр-я на гибкость. Игра «Вышибалы».</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Ходьба, бег в компенсаторном темпе, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.)</p>	Спортивный и тренажерный зал	Индивидуальная оценка и коррекция выполнения технических элементов
12	51	Групповая плавание	2	<p><b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений.</p> <p><b>Основная часть:</b> Обучение техники кроль на спине в полной координации. Согласованные движения ногами и руками кролем на спине. Учебные прыжки в воду. Проныривание на дальность.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра на задержку дыхания, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.</p>	Детский Бассейн, мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и коррекция выполнения технических элементов
13	52	групповая		<p><b>Вводная часть:</b> ходьба, бег, ОРУ. Упражнения с мячом на координацию движения.</p> <p><b>Основная часть:</b> Совершенствование техники выполнения специальных упражнений на растяжку и развитие гибкости в суставах. Круговая работа в парах. 3 серии по 5 упр-й 3 раза по 30-60“. Эстафеты. Игра в зале.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине.</p>	Спортивный и тренажерный зал	Индивидуальная оценка и коррекция выполнения технических элементов
1	53	групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба, бег до лыжни, ОРУ. Упражнения на развитие координации движения.</p> <p><b>Основная часть:</b> Обучение и Совершенствование техники езды на лыжах классическим стилем. Игра на снегу в «Футбол».</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине.</p>	Лыжный стадион 400 м	Индивидуальная оценка и коррекция выполнения технических элементов

							элементов
2		54	Групповая плавание	2	<p><b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.</p> <p><b>Основная часть:</b> Обучение специальным упражнениям для освоение техники брасс. Движения ногами с доской в руках. Учебные прыжки в воду. Проныривание на дальность.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра на задержку дыхания, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.</p>	Детский Бассейн , мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
3		55	групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба, бег, прыжки на скакалке 150 раз. ОРУ.</p> <p><b>Основная часть:</b> (СУ) в тренажерном зале: Круговая тренировка специальной направленности на мышцы рук и плечевого пояса 2 серии подряд по 6 упр-й * 1 подход по 30 “ . Между - упражнения на развитие гибкости в плечевых суставах.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине.</p>	Тренажерный зал	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
4		56	Групповая плавание	2	<p><b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.</p> <p><b>Основная часть:</b> Совершенствование техники плавания кроль на груди и на спине в полной координации. Согласованные движения ногами и руками кролем. Согласованность дыхания «три-три» Учебные прыжки в воду. Упр-я на скольжение при задержке дыхания. Эстафеты на руках, ногах и в координации.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра с мячом, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.</p>	Детский Бассейн , мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
5		57	групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба, бег до лыжни, ОРУ. Упражнения на развитие координации движения.</p> <p><b>Основная часть:</b> Обучение и Совершенствование техники езды на лыжах классическим стилем. Игра на снегу в «Футбол».</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба,</p>	Лыжный стадион 400 м	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения

					упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине.		технических элементов
6		58		2	<b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений. <b>Основная часть:</b> Обучение и Совершенствование техники выполнения специальных упражнений для освоения техники плавания - брасс. Движения руками, ногами с доской в руках и без. Учебные прыжки в воду. Проныривание на дальность. <b>Заключительная часть:</b> Игра на задержку дыхания, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.	Детский Бассейн, мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
7		59	групповая	2	<b>Вводная часть:</b> ходьба, бег, прыжки на скакалке 150 раз. ОРУ. <b>Основная часть:</b> (СУ) в тренажерном зале: Круговая тренировка специальной направленности на мышцы рук и плечевого пояса 2 серии подряд по 6 упр-й * 1 подход по 30". Между - упражнения на развитие гибкости в плечевых суставах. <b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине.	Тренажерный зал	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
8		60		2	<b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений. <b>Основная часть:</b> Совершенствование техники плавания кроль на груди и на спине в полной координации. Согласованные движения ногами и руками кролем. Согласованность дыхания «три-три» Учебные прыжки в воду. Упр-я на скольжение при задержке дыхания. Эстафеты на руках, ногах и в координации. <b>Заключительная часть:</b> Игра с мячом, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость	Детский Бассейн, мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
9		61	групповая	2	<b>Вводная часть:</b> ходьба, бег до лыжни, ОРУ. Упражнения на развитие координации движения. <b>Основная часть:</b> Обучение и Совершенствование техники езды на	Лыжный стадион 400 м	Индивидуальная оценка и корректировка

					<p>лыжах классическим стилем. Игра на снегу в «Футбол».</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине.</p>		<p>а</p> <p>Выполнения технических элементов</p>
10		62	групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений.</p> <p><b>Основная часть:</b> Обучение и Совершенствование техники выполнения специальных упражнений для освоения техники плавания - брасс. Движения руками, ногами с доской в руках и без. Учебные прыжки в воду. Проныривание на дальность.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра на задержку дыхания, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.</p>	<p>Детский Бассейн, мелкий, 12.5 м</p>	<p>Индивидуальная оценка и корректировка</p> <p>а</p> <p>Выполнения технических элементов</p>
11		63	групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба, бег, прыжки на скакалке 150 раз. ОРУ.</p> <p><b>Основная часть:</b> (СУ) в тренажерном зале: Круговая тренировка специальной направленности на мышцы рук и плечевого пояса 2 серии подряд по 6 упр-й * 1 подход по 30 “ . Между - упражнения на развитие гибкости в плечевых суставах.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине.</p>	<p>Тренажерный зал</p>	<p>Индивидуальная оценка и корректировка</p> <p>а</p> <p>Выполнения технических элементов</p>
12		64	групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба, бег до лыжни, ОРУ. Упражнения на развитие координации движения.</p> <p><b>Основная часть:</b> Совершенствование техники езды на лыжах классическим стилем. Игра на снегу в «Футбол».</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине.</p>	<p>Лыжный стадион 400 м</p>	<p>Индивидуальная оценка и корректировка</p> <p>а</p> <p>Выполнения технических элементов</p>
1		65	групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба, бег до ледовой площадки, ОРУ.</p> <p><b>Основная часть:</b> Обучение и совершенствование езды на коньках по льду. Игра в хоккей с мячом.</p>	<p>Хоккейная коробка на территории</p>	<p>Индивидуальная оценка и корректировка</p>



				<b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.	стадиона	а Выполнения технических элементов
2		66	Групповая	2 <b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений. <b>Основная часть:</b> Совершенствование техники плавания способом - брасс. Движения руками, ногами с доской в руках и без. Повороты брассом. Учебные прыжки в воду с проныриванием 10-15м. <b>Заключительная часть:</b> Игра с мячом, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.	Детский Бассейн, мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка а Выполнения технических элементов
3		67	Групповая	2 <b>Вводная часть:</b> ходьба, бег, прыжки на скакалке, ОРУ. <b>Основная часть:</b> СПУ - 3 серии 5 упр. по 3 раза каждое по 15м. Упражнение на развитие мышц корпуса, «планка» 10 раз по 45” между упр-я на гибкость. Игра «Вышибалы». <b>Заключительная часть:</b> Ходьба, бег в компенсаторном темпе, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.)	Спортивный и тренажерный зал	Индивидуальная оценка и корректировка а Выполнения технических элементов
4		68	Групповая	2 <b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений. <b>Основная часть:</b> Совершенствование техники плавания кроль на груди и на спине в полной координации. Согласованные движения ногами и руками кролем. Согласованность дыхания «три-три» Учебные прыжки в воду и старты с тумбочки. Упр-я на скольжение при задержке дыхания. Эстафеты на руках, ногах и в координации. <b>Заключительная часть:</b> Игра с мячом, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.	Детский Бассейн, мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка а Выполнения технических элементов
5		69	Группов	2 <b>Вводная часть:</b> ходьба, бег до ледовой площадки, ОРУ.	Хоккейная	Индивидуаль

		ая		<p><b>Основная часть:</b> Обучение и совершенствование езды на коньках по льду. Ускорения 2 серии по 5 раз по 1 кругу, между 2 круга компенсаторно. Игра в хоккей с мячом.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.</p>	коробка на территории стадиона	ная оценка и корректировка Выполнения технических элементов
6	70	Групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений.</p> <p><b>Основная часть:</b> Совершенствование техники плавания способом - брасс. Движения руками, ногами с доской в руках и без. Плавание в координации. Повороты брассом. Учебные прыжки в воду с проныриванием 10-15м.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра с мячом, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.</p>	Детский Бассейн, мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка Выполнения технических элементов
7	71	Групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба, бег, прыжки на скакалке 150 раз. ОРУ.</p> <p><b>Основная часть:</b> (СУ) в тренажерном зале: Круговая тренировка специальной направленности на мышцы Ног, пресса и спины 2 серии подряд по 6 упр-й * 1 подход по 30 “. Между - упражнения на развитие гибкости в плечевых суставах.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине. наклоны в парах, и т.д.)</p>	Спортивный и тренажерный зал	Индивидуальная оценка и корректировка Выполнения технических элементов
8	72	групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений.</p> <p><b>Основная часть:</b> Совершенствование техники плавания кроль на груди и на спине в полной координации. Согласованные движения ногами и руками кролем. Согласованность дыхания «три-три» Учебные прыжки в воду и старты с тумбочки. Упр-я на скольжение при задержке дыхания. Эстафеты на руках, ногах и в координации.</p>	Детский Бассейн, мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка Выполнения технических элементов

					<b>Заключительная часть:</b> Игра с мячом, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.		
9		73	Групповая	2	<b>Вводная часть:</b> ходьба, бег до ледовой площадки, ОРУ. <b>Основная часть:</b> Обучение и совершенствование езды на коньках по льду. Ускорения 3 серии по 5 раз по 1 кругу, между 2 круга компенсаторно. Игра в хоккей с мячом. <b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.	Хоккейная коробка на территории стадиона	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
10		74	Групповая	2	<b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений. <b>Основная часть:</b> Совершенствование техники плавания способом - брасс. Движения руками, ногами с доской в руках и без. Плавание в координации. Повороты брассом. Учебные прыжки в воду с проныриванием 10-15м. <b>Заключительная часть:</b> Игра с мячом, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость	Детский Бассейн, мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
11		75	Групповая	2	<b>Вводная часть:</b> ходьба, бег, прыжки на скакалке, ОРУ. <b>Основная часть:</b> СПУ - 3 серии 5 упр. по 3 раза каждое по 15м. Упражнение на развитие мышц корпуса, «планка» 10 раз по 45” между упр-я на гибкость. Игра «Вышибалы». <b>Заключительная часть:</b> Ходьба, бег в компенсаторном темпе, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.)	Спортивный и тренажерный зал	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
12		76	групповая	2	<b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений <b>Основная часть:</b> Совершенствование техники плавания кроль на груди и на спине в полной координации. Согласованные движения ногами и руками кролем. Согласованность дыхания «три-три»	Детский Бассейн, мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения

					Учебные прыжки в воду и старты с тумбочки. Упр-я на скольжение при задержке дыхания. Эстафеты на руках, ногах и в координации. <b>Заключительная часть:</b> Игра с мячом, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.		технических элементов
13		77	Групповая	2	<b>Вводная часть:</b> ходьба, бег, прыжки на скакалке 150 раз. ОРУ. <b>Основная часть:</b> (СУ) в тренажерном зале: Круговая тренировка специальной направленности на мышцы Ног, пресса и спины 3 серии подряд по 6 упр-й * 1 подход по 40 “ . Между - упражнения на развитие гибкости в плечевых суставах. <b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине. наклоны в парах, и т.д.)	Спортивный и тренажерный зал	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
1		78	Групповая теория	2	<b>Вводная часть:</b> ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ. <b>Основная часть:</b> Теоретическое занятие – Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Игра « Футбол» <b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.)		
2		79	Групповая	2	<b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений. <b>Основная часть:</b> Совершенствование техники плавания способом - брасс. Движения руками, ногами с доской в руках и без. Плавание в координации. Повороты брассом. Учебные прыжки в воду с проныриванием 10-15м. <b>Заключительная часть:</b> Игра с мячом , упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость	Детский Бассейн , мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
3		80	Групповая	2	<b>Вводная часть:</b> ходьба, бег до лыжни, ОРУ. Упражнения на развитие координации движения.	Лыжный Стадион	Индивидуальная оценка и

					<p><b>Основная часть:</b> Обучение и Совершенствование техники езды на лыжах <b>коньковым ходом..</b> Игра на снегу в «Футбол».</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине.</p>	(400)м	корректировка а Выполнения технических элементов
4		81	Групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений</p> <p><b>Основная часть:</b> Развитие общей плавательной выносливости, чередование плавания кроль на груди и на спине и брассом в полной координации. Контроль за согласованные движения ногами и руками Учебные прыжки в воду и старты с тумбочки. Упр-я на скольжение при задержке дыхания. Эстафеты на руках, ногах и в координации.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра с мячом, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.</p>	бассейн	Индивидуальная оценка и корректировка а Выполнения технических элементов
5		82	Групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба, бег, прыжки на скакалке 200 раз. ОРУ.</p> <p><b>Основная часть:</b> (СУ) в тренажерном зале: Круговая тренировка специальной направленности на мышцы Ног, пресса и спины 1 серии 6 упр-й * 3 подход по 45 “. Между сериями упражнения на развитие гибкости в плечевых суставах.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине. наклоны в парах, и т.д.)</p>	Спортивный и тренажерный зал	Индивидуальная оценка и корректировка а Выполнения технических элементов
6		83	Групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений</p> <p><b>Основная часть:</b> Развитие скоростных плавательных качеств, 3 серии по 6 отрезков по 12.5 м , поочередное плавания кроль на груди и на спине и брассом в полной координации, отдых 45-60” Контроль за согласованные движения ногами и руками Учебные</p>	Бассейн , мелкий, 12.5	Индивидуальная оценка и корректировка а Выполнения технических

					прыжки в воду и старты с тумбочки. Упр-я на скольжение при задержке дыхания. Эстафеты на руках, ногах и в координации. <b>Заключительная часть:</b> Игра с мячом, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.		элементов
7		84	Групповая	2	<b>Вводная часть:</b> ходьба, бег до лыжни, ОРУ. Упражнения на развитие координации движения. <b>Основная часть:</b> Обучение и Совершенствование техники езды на лыжах <b>коньковым ходом</b> . Игра на снегу в «Футбол». <b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине.	Лыжный Стадион (400)м	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
8		85	Групповая	2	<b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений <b>Основная часть:</b> Развитие общей плавательной выносливости, чередование плавания кроль на груди и на спине и брассом в полной координации. Контроль за согласованные движения ногами и руками Учебные прыжки в воду и старты с тумбочки. Упр-я на скольжение при задержке дыхания. Эстафеты на руках, ногах и в координации. <b>Заключительная часть:</b> Игра с мячом, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.	Детский Бассейн , мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
9		86	Групповая	2	<b>Вводная часть:</b> ходьба, бег, прыжки на скакалке 200 раз. ОРУ. <b>Основная часть:</b> (СУ) в тренажерном зале: Круговая тренировка специальной направленности на мышцы Ног, пресса и спины 1 серии 6 упр-й * 3 подход по 60 “. Между сериями упражнения на развитие гибкости в плечевых суставах. <b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине. наклоны в парах, и т.д.)	Спортивный и тренажерный зал	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов

10		87	Групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений</p> <p><b>Основная часть:</b> Развитие и совершенствование скоростных плавательных качеств, 3 серии по 6 отрезков по 12.5 м, поочередное плавание кроль на груди и на спине и брассом в полной координации, отдых 45-60” Контроль за согласованные движения ногами и руками Учебные прыжки в воду и старты с тумбочки. Упр-я на скольжение при задержке дыхания. Эстафеты на руках, ногах и в координации.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра с мячом, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.</p>	Детский Бассейн , мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
11		88	Групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба, бег до лыжни, ОРУ. Упражнения на развитие координации движения.</p> <p><b>Основная часть:</b> Обучение и Совершенствование техники езды на лыжах коньковым ходом. Игра на снегу в «Футбол».</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине.</p>	Лыжный Стадион (400)м	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
12		89	Групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений</p> <p><b>Основная часть:</b> Развитие общей плавательной выносливости, чередование плавания кроль на груди и на спине и брассом в полной координации. Контроль за согласованные движения ногами и руками Учебные прыжки в воду и старты с тумбочки. Упр-я на скольжение при задержке дыхания. Эстафеты на руках, ногах и в координации.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра с мячом, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.</p>	Детский Бассейн , мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов

13		90	Групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба, бег до лыжни, разминка на лыжах, ОРУ. .</p> <p><b>Основная часть:</b> Проведение сдачи контрольных нормативов из комплекса ГТО на лыжах свободным ходом.</p> <p>Игра на снегу в «Футбол».</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине.</p>	Лыжный Стадион (400)м	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
1		91	Групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба с велосипедом, бег, разминочная езда на велосипеде, ОРУ.</p> <p><b>Основная часть:</b> Обучение техники езды на спортивном велосипеде. Изучение простейших технических элементов. Эстафеты с велосипедом и велошлемом. Между заездами упражнения на развитие гибкости в плечевых суставах.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине. наклоны в парах, и т.д.)</p>	Стадион (150м)	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
10		92	Групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений.</p> <p><b>Основная часть:</b> Обучение и Совершенствование техники выполнения специальных упражнений для освоение техники плавания способом дельфин. Движения ногами с доской в руках и без. Проныривание с работой ног дельфином .</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра с мячом , упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.</p>	Детский Бассейн , мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
2		93	Групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.</p> <p><b>Основная часть:</b> Бег 30 м, спринтерские забеги в группах по 4 человека, челночный бег 3 раза по 10 м, эстафеты с предметами, (мяч, скакалка и т.д.). Следить за правильностью передачи эстафеты. Игра « Футбол»</p>	Стадион (150)	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения



					<b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.)		технических элементов
3		94	Групповая	2	<b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений. <b>Основная часть:</b> Совершенствование техники плавания кроль на груди и на спине в полной координации. Согласованные движения ногами и руками кролем. Согласованность дыхания «три-три» Учебные прыжки в воду и старты с тумбочки. Упр-я на скольжение при задержке дыхания. Эстафеты на руках, ногах и в координации. <b>Заключительная часть:</b> Игра с мячом, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.	Детский Бассейн , мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
4		95	Групповая	2	<b>Вводная часть:</b> ходьба с велосипедом, бег, разминочная езда на велосипеде, ОРУ. <b>Основная часть:</b> Обучение техники езды на спортивном велосипеде. Изучение простейших технических элементов. Эстафеты с велосипедом и велошлемом. Между заездами упражнения на развитие гибкости в плечевых суставах. <b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине. наклоны в парах, и т.д.)	Стадион (150)	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
5		96	Групповая	2	<b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений. <b>Основная часть:</b> Обучение и Совершенствование техники выполнения специальных упражнений для освоение техники плавания способом дельфин. Движения ногами с доской в руках и без. Проныривание с работой ног дельфином . <b>Заключительная часть:</b> Игра с мячом , упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.	Детский Бассейн , мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов

6		97		2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.</p> <p><b>Основная часть:</b> СПУ-3 серии * 5 упр* 3 раза . Следить за правильностью выполнения упр-й. (СУ) на улице: 3 серии 4 упр-я по 10 раз каждое. Следить за отдыхом между упр-ями.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.)</p>	Стадион (150)	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
7		98	Групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений</p> <p><b>Основная часть:</b> Развитие общей плавательной выносливости, чередование плавания кроль на груди и на спине и брассом в полной координации. Контроль за согласованные движения ногами и руками Учебные прыжки в воду и старты с тумбочки. Упр-я на скольжение при задержке дыхания. Эстафеты на руках, ногах и в координации.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра с мячом, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.</p>	Детский Бассейн , мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
8		99	Групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба с велосипедом, бег, разминочная езда на велосипеде, ОРУ.</p> <p><b>Основная часть:</b> Совершенствование техники езды на спортивном велосипеде. Прохождение полосы препятствий из простейших технических элементов. Эстафеты с велосипедом и велошлемом. Между заездами упражнения на развитие гибкости в плечевых суставах.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине. наклоны в парах, и т.д.)</p>	Стадион (150)	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
9		100	Групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений.</p>	Детский Бассейн ,	Индивидуальная оценка и

					<p><b>Основная часть:</b> Обучение и Совершенствование техники плавания способом дельфин. Движения руками и ногами с доской в руках и без. Плавание в координации. Старты с Проныриванием с работой ног дельфином. Эстафеты с отдельной работой ногами и руками способом плавания дельфин.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра с мячом, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.</p>	мелкий, 12.5 м	корректировка а Выполнения технических элементов
10		101	Групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.</p> <p><b>Основная часть:</b> Бег 30 м, спринтерские забеги в группах по 4 человека, челночный бег 3 раза по 10 м, эстафеты с предметами, (мяч, скакалка и т.д.). Следить за правильностью передачи эстафеты. Игра « Футбол».</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.)</p>	Стадион (150)	Индивидуальная оценка и корректировка а Выполнения технических элементов
11		102	Групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений</p> <p><b>Основная часть:</b> Развитие общей плавательной выносливости, чередование плавания кроль на груди и на спине и брассом в полной координации. Контроль за согласованные движения ногами и руками Учебные прыжки в воду и старты с тумбочки. Упр-я на скольжение при задержке дыхания. Эстафеты на руках, ногах и в координации.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра с мячом, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.</p>	Детский Бассейн, мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка а Выполнения технических элементов
12		103	Групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба с велосипедом, бег, разминочная езда на велосипеде, ОРУ.</p> <p><b>Основная часть:</b> Обучение техники езды на спортивном велосипеде. Изучение простейших технических элементов.</p>	Стадион (150)	Индивидуальная оценка и корректировка а

					Эстафеты с велосипедом и велошлемом. Между заездами упражнения на развитие гибкости в плечевых суставах. <b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине. наклоны в парах, и т.д.)		Выполнения технических элементов
13		104	Групповая	2	<b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений <b>Основная часть:</b> Сдача контрольных нормативов из ГТО по плаванию ( 50м) – вольным стилем. Контроль за правильной техникой плавания. Эстафеты на руках, ногах и в координации. <b>Заключительная часть:</b> Игра с мячом, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.	Детский Бассейн , мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка Выполнения технических элементов
1		105	Групповая теория	2	<b>Вводная часть:</b> ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ. <b>Основная часть:</b> Теоретическое занятие – Правила по триатлону соревнований, их организация и проведение. Игра « Футбол» <b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.)	Спортивный зал	Индивидуальная оценка и корректировка Выполнения технических элементов
2		106	Групповое плавание	2	<b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений <b>Основная часть:</b> Совершенствование общей плавательной выносливости, чередование плавания кроль на груди и на спине и брассом в полной координации. Контроль за согласованные движения ногами и руками Учебные прыжки в воду и старты с тумбочки. Упр-я на скольжение при задержке дыхания. Эстафеты на руках, ногах и в координации. <b>Заключительная часть:</b> Игра с мячом, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.	Детский Бассейн , мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка Выполнения технических элементов

3	107	Групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба с велосипедом, бег, разминочная езда на велосипеде, ОРУ.</p> <p><b>Основная часть:</b> Совершенствование техники езды на спортивном велосипеде. Изучение сложных технических элементов: (сурплас, езда без рук, перепрыгивание препятствий и т.д.) Эстафеты: чередование бега и езды на велосипеде. Между заездами упражнения на развитие гибкости в плечевых суставах.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине. наклоны в парах, и т.д.)</p>	Стадион (150)	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
4	108	Групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений</p> <p><b>Основная часть:</b> совершенствование скоростных плавательных качеств, 3 серии по 8 отрезков по 12.5 м, поочередное плавания кроль на груди и на спине и брассом в полной координации, отдых 45-30". Контроль за согласованные движения ногами и руками. Учебные прыжки в воду и старты с тумбочки. Упр-я на скольжение при задержке дыхания. Эстафеты на руках, ногах и в координации.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра с мячом, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость</p>	Детский Бассейн , мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
5	109	Групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.</p> <p><b>Основная часть:</b> СПУ-3 серии * 5 упр* 3 раза . Следить за правильностью выполнения упр-й. (СУ) на улице: 3 серии 4 упр-я по 10 раз каждое. Следить за отдыхом между упр-ями.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.)</p>	Стадион (150)	Индивидуальная оценка и корректировка выполнения технических элементов
6	110	Групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений.</p>	Детский Бассейн ,	Индивидуальная оценка и

					<p><b>Основная часть:</b> Совершенствование техники плавания всеми стилями: кроль на груди и на спине, брасс и дельфин в полной координации. Согласованные движения ногами и руками</p> <p>Согласованность дыхания стартовые прыжки со скольжением всеми способами. Упр-я на скольжение при задержке дыхания.</p> <p>Эстафеты на руках, ногах и в координации.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра с мячом, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость</p>	мелкий, 12.5 м	корректировка а Выполнения технических элементов
7		111	Групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба с велосипедом, бег, разминочная езда на велосипеде, ОРУ.</p> <p><b>Основная часть:</b> Совершенствование техники езды на спортивном велосипеде. Изучение сложных технических элементов: (сурпляс, езда без рук, перепрыгивание препятствий и т.д.) Эстафеты: чередование бега и езды на велосипеде. Между заездами упражнения на развитие гибкости в плечевых суставах.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине. наклоны в парах, и т.д.)</p>	Стадион (150)	Индивидуальная оценка и корректировка а Выполнения технических элементов
8		112	Групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений</p> <p><b>Основная часть:</b> Совершенствование общей плавательной выносливости, комплексное плавание: дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди в полной координации. Контроль за правильной техникой каждого вида. Учебные прыжки в воду и старты с тумбочки. Упр-я на скольжение при задержке дыхания. Эстафеты на руках, ногах и в координации.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра с мячом, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.</p>	Детский Бассейн , мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка а Выполнения технических элементов
9		113	Группов	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.</p>	Парковая	Индивидуаль

			ая		<b>Основная часть:</b> Совершенствование беговой выносливости. Бег на отрезках от 500 м до 2 км в группах по равным силам. Интенсивность – аэробная, отдых до полного восстановления. <b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.)	зона	ная оценка и корректировка Выполнения технических элементов
10		114	Групповая	2	<b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений <b>Основная часть:</b> совершенствование скоростных плавательных качеств, 3 серии по 8 отрезков по 12.5 м, поочередное плавания кроль на груди и на спине и брассом и дельфином в полной координации, отдых 45-30”. Контроль за согласованные движения ногами и руками. Учебные прыжки в воду и старты с тумбочки. Упр-я на скольжение при задержке дыхания. Эстафеты на руках, ногах и в координации. <b>Заключительная часть:</b> Игра с мячом, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость	Детский Бассейн , мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка Выполнения технических элементов
11		115	Групповая	2	<b>Вводная часть:</b> ходьба с велосипедом, бег, разминочная езда на велосипеде, ОРУ. <b>Основная часть:</b> Совершенствование техники езды на спортивном велосипеде. Изучение сложных технических элементов: (сурпляс, езда без рук, перепрыгивание препятствий и т.д.) Эстафеты: чередование бега и езды на велосипеде. Между заездами упражнения на развитие гибкости в плечевых суставах. <b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине. наклоны в парах, и т.д.)	Стадион (150)	Индивидуальная оценка и корректировка Выполнения технических элементов
12		116	Групповая	2	<b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений	Детский Бассейн ,	Индивидуальная оценка и

					<p><b>Основная часть:</b> Совершенствование общей плавательной выносливости, комплексное плавание: дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди в полной координации. Контроль за правильной техникой каждого вида. Учебные прыжки в воду и старты с тумбочки. Упр-я на скольжение при задержке дыхания. Эстафеты на руках, ногах и в координации.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра с мячом, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.</p>	мелкий, 12.5 м	корректировка а Выполнения технических элементов
13		117	Групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.</p> <p><b>Основная часть:</b> СПУ-3 серии * 5 упр* 3 раза . Следить за правильностью выполнения упр-й. (СУ) на улице: 3 серии 4 упр-я по 15 раз каждое. Следить за отдыхом между упр-ями.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.)</p>	Стадион (150)	Индивидуальная оценка и корректировка а Выполнения технических элементов
1		118	Групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.</p> <p><b>Основная часть:</b> Совершенствование техники плавания всеми стилями: кроль на груди и на спине, брасс и дельфин в полной координации. Согласованные движения ногами и руками Согласованность дыхания стартовые прыжки со скольжением всеми способами. Упр-я на скольжение при задержке дыхания. Эстафеты на руках, ногах и в координации.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра с мячом, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость</p>	Детский Бассейн , мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка а Выполнения технических элементов
2		119	Групповая	2	<p><b>Вводная часть:</b> ходьба с велосипедом, бег, разминочная езда на велосипеде, ОРУ.</p> <p><b>Основная часть:</b> Развитие специальной выносливости: Чередование: 10 серий - бег 3 круга и езда на велосипеде 5 кругов</p>	Стадион (150)	Индивидуальная оценка и корректировка а



					по стадиону на спортивном велосипеде. Интенсивность аэробная. Между сериями упражнения на развитие гибкости в плечевых суставах. Эстафеты: на тех-ку владения велосипедом. <b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине. наклоны в парах, и т.д.)		Выполнения технических элементов
3		120	Групповая	2	<b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений <b>Основная часть:</b> совершенствование скоростных плавательных качеств, 2 серии по 12 отрезков по 12.5 м, поочередное плавания кроль на груди и на спине и брассом и дельфином в полной координации, отдых 45-30". Контроль за согласованные движения ногами и руками. Учебные прыжки в воду и старты с тумбочки. Упр-я на скольжение при задержке дыхания. Эстафеты на руках, ногах и в координации. <b>Заключительная часть:</b> Игра с мячом, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость	Детский Бассейн, мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка Выполнения технических элементов
4		121	Групповая теория	2	<b>Вводная часть:</b> ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ. <b>Основная часть:</b> Теоретическое занятие – Общие сведения о строении и функциях организма человека. Игра « Футбол» <b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.)	Стадион (150)	Индивидуальная оценка и корректировка Выполнения технических элементов
5		122	Групповая	2	<b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений. <b>Основная часть:</b> Совершенствование техники плавания всеми стилями: кроль на груди и на спине, брасс и дельфин в полной координации. Согласованные движения ногами и руками	Детский Бассейн, мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка Выполнения

					Согласованность дыхания стартовые прыжки со скольжением всеми способами. Упр-я на скольжение при задержке дыхания. Эстафеты на руках, ногах и в координации. Индивидуальная оценка и корректировка Выполнения технических элементов <b>Заключительная часть:</b> Игра с мячом, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость		технических элементов
6		123	Групповая	2	<b>Вводная часть:</b> ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ. <b>Основная часть:</b> СПУ-3 серии * 5 упр* 3 раза . Следить за правильностью выполнения упр-й. (СУ) на улице: 3 серии 4 упр-я по 10 раз каждое. Следить за отдыхом между упр-ями. <b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.)	Стадион (150)	Индивидуальная оценка и корректировка Выполнения технических элементов
7		124	Групповая	2	<b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений <b>Основная часть:</b> Развитие общей плавательной выносливости, чередование плавания кроль на груди и на спине и брассом и дельфином в полной координации. Контроль за согласованные движения ногами и руками Учебные прыжки в воду и старты с тумбочки. Упр-я на скольжение при задержке дыхания. Эстафеты на руках, ногах и в координации. <b>Заключительная часть:</b> Игра с мячом, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость.	Детский Бассейн , мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка Выполнения технических элементов
8		125	Групповая	2	<b>Вводная часть:</b> ходьба с велосипедом, бег, разминочная езда на велосипеде, ОРУ. <b>Основная часть:</b> Развитие специальной выносливости: Чередование: 10 серий - бег 3 круга и езда на велосипеде 5 кругов	Стадион (150)	Индивидуальная оценка и корректировка

					по стадиону на спортивном велосипеде. Интенсивность аэробная. Между сериями упражнения на развитие гибкости в плечевых суставах. Эстафеты: на тех-ку владения велосипедом. <b>Заключительная часть:</b> Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине. наклоны в парах, и т.д.)		Выполнения технических элементов
9		126	Групповая	2	<b>Вводная часть:</b> ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений. <b>Основная часть:</b> Совершенствование техники плавания всеми стилями: кроль на груди и на спине, брасс и дельфин в полной координации. Согласованные движения ногами и руками Согласованность дыхания стартовые прыжки со скольжением всеми способами. Упр-я на скольжение при задержке дыхания. Эстафеты на руках, ногах и в координации. <b>Заключительная часть:</b> Игра с мячом, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость	Детский Бассейн, мелкий, 12.5 м	Индивидуальная оценка и корректировка а Выполнения технических элементов

**ПРИНЯТЫЕ СОКРАЩЕНИЯ:**

МБ, МП, МЕ – медленный бег, плавание, езда на велосипеде;

РБ, РП, РЕ – равномерный бег, плавание, езда на велосипеде,

Гр.Е- езда на велосипеде в группе;

СЕ- силовая езда (в гору или на силовой передаче);

Ез. в ком.- езда в командах по 4-бчел.;

Ин.Ез. – индивидуальная езда,

РК – равномерный кросс,

Кр.с ПИ – кросс с переменной интенсивностью,

ПУ – плавательные упражнения,

УТП – упражнения для техники педалирования;

СБУ – специальные беговые упражнения,

Упр.на Гиб.- упражнения на гибкость для плавания,

ЛСУ – локальные силовые упражнения,

ОФП – общая физическая подготовка,

ОРУ – общеразвивающие упражнения,

ПрУ – прыжковые упражнения,

Кр.тр. – круговая тренировка,

МАХ – максимальный,

R- режим работы,

Ps- пульс (удары в минуту),

в/с-вольный стиль, н/с- кроль на спине; дф - дельфин; бр - брасс;

к/л - комплексное плавание; л.- плавание в лопатках; р.- плавание с помощью одних рук; н.- плавание с помощью одних ног.