МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4 ГОРОДА ТЮМЕНИ

Утверждаю

Директор МАУ ДО СДЮСШОР№4

города Тюмени

\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Кугаевская

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 год

Программа принята на заседании

педагогического совета

Протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_\_2018 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ

ПРОГРАММА ПО ТРИАТЛОНУ

Разработчик программы:

Тренер-преподаватель высшей категории

Сушков Д.Ю.

Срок реализации программы: 5 лет

г. Тюмень 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

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

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1. Пояснительная записка  1.2.Цель и задачи программы | 3  4 |
| 1.3. Содержание программы  1.4.Планируемые результаты  **РАЗДЕЛ №2. Комплекс организационно-педагогических условий**  2. 1 Учебный план  2.1.1 .Примерный учебный план для спортивно-оздоровительных групп по триатлону  2.2.Условия реализации программ  2.3. Формы аттестации  2.4.Методические материалы  2.5.Информационное обеспечение программы.  ПРИЛОЖЕНИЕ №1 Примерный учебно-тематический план для спортивно-оздоровительных групп по триатлону | 6  9  11  11  20  13  14  15  25  28 |

ПРИЛОЖЕНИЕ №2 Принятые сокращения 70

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

**1.1**.**Пояснительная записка**

Программа по триатлону для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР), разработана на основании следующих нормативных документов:

Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями, внесенными на основании Федерального закона от 06.12.2011 г. № 412-ФЗ).

Приказ Министерства спорта Российской федерации от 24. 10. 2012 года № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1. «О примерных требованиях к разработке программ дополнительного образования детей».

Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.1995 г. № 233 «Об утверждении типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей».

Данную программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва, 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.

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.

Количество обучающихся в группах и количество учебных часов в неделю регламентируется нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность

детско-юношеских 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. Различие в финансировании спортивных школ, обеспеченность необходимыми спортивными сооружениями и материальной базы могут служить основанием для корректировки предлагаемых рекомендаций, с обязательным сохранением методической основы **.**

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы**: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий триатлоном. Формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся 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 обучающихся; 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 велосипедиста, 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 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;

- 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 отношениях, 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 20 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 здоровому 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, обучающиеся 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, обучающиеся:

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 учетов всех возрастных особенностей. Переход обучающихся по годам обучения 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 часов.

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.

**2.1.1Примерный учебный план для спортивно – оздоровительных групп по триатлону**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид подготовки** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | **Всего часов** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **1** | Развитие гибкости и координационных способностей | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **12** |
| **2** | Общая физическая и силовая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **24** |
| **3** | Плавательная подготовка | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | **192** |
| **4** | Велосипедная и беговая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **24** |
| **5** | Игровая подготовка | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | **32** |
| **6** | Контрольные и переводные испытания | 1 | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | **4** |
|  | **Всего часов:** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **22** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **156** |

**2.2 Условия реализации Программы**

Программа рассчитана на детей от 9 до 18 лет сроком на 5 лет.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап, минимальное количество и качественный состав лиц проходящих спортивную подготовку по виду спорта триатлон.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |

**2.3. Формы аттестации**

Большую роль в системе контроля играют педагогические 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) (минимальные требования).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | |

.

**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 обучающихся к спортивной жизни города: участие в городских соревнованиях по плаванию и легкой атлетике; перевод одаренных детей в предрофессиональные группы

. 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 перекличку 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 перекличку учебной группы с последующей регистрацией в рабочем журнале, 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 тренировки 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 техники 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 техники 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 техники безопасности:

- к занятиям по легкой атлетике допускаются спортсмены прошедшие инструктаж по техники 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 обучающихся 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 обучение. 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](http://zodorov.ru/konspekt-uroka-razdel-plavanie-uchitele-prokofeev-yu-a-klass-8.html):

- 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 вперёд, назад. Руки двигаются одновременно и попеременно;

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

- 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](http://zodorov.ru/10-urokov-dlya-ne-umeyushih-plavate-v2.html), плавание на коротких отрезков 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 каждом 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.

*6. Учебные прыжки в воду*

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

- сидя на бортике и уперевшись 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 резер 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 обучающихся**

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.fizkulturaisport.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> ФСК Звезда - плавание программа.

9. <http://zodorov.ru/programma-sportivno-ozdorovitelenih-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. тhttps://studfiles.net/preview/3567960/page:21/ Ориентировочная программа недельного микроцикла для спортивно – оздоровительных групп (6 лет)

Приложение №1

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п\п*** | ***Месяц*** | ***№ занятия*** | ***Форма занятия*** | ***Кол-во часов*** | ***Тема занятия*** | ***Место проведения*** | ***Форма контроля*** |
| 1 | сентябрь | 1 | групповая | 2 | **Вводная часть**: ходьба, переходящая в медленный бег, бег с изменением направления, Обще развивающие упражнения на месте ( ОРУ), изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: Обучение техники выполнения специальных беговых упражнений (СБУ). Следить за правильностью постановки стопы. Игра «Футбол»  **Заключительная часть:** 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) | Индивидуальная оценка и корректировка  Выполнения  технических элементов |
| 2 | 2 | групповая плавание | 2 | **Вводная часть:** Обще развивающие упражнения на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: 1.Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды2. Погружения в воду с головой и подныривания.3.Всплывания и лежания на воде. **Заключительная часть:** Игра на задержку дыхания, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость. | Детский Бассейн  (12.5 м), мелкий, | оценка выполнения тех. элементов |
| 3 | 3 | групповая | 2 | **Вводная часть**: ходьба, переходящая в медленный бег, бег с изменением направления, специальные беговые упражнения. Обще развивающие упражнения на месте, изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: Обучение техники выполнения специальных Прыжковых упражнений (СПУ). Следить за правильностью выполнения упр-й. Игра «Футбол»  **Заключительная часть:** Ходьба, дыхательные упражнения, растяжка, упражнения на гибкость,( упражнения в парах, и т.д) | Стадион  (150 м) | я оценка выполнения тех. элементов |
| 4 | 4 | групповая | 2 | **Вводная часть**: ходьба, переходящая в медленный бег, бег с изменением направления, Обще развивающие упражнения на месте, изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: Теоретическое занятие: техника безопасности на тренировочных занятиях по триатлону. Гигиенические знания, умения и навыки.  **Заключительная часть:** 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 |
| 5 | 5 | групповая плавание | 2 | **Вводная часть:** Обще развивающие упражнения на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: 1.Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды2. Погружения в воду с головой и подныривания.3.Всплывания и лежания на воде. **Заключительная часть:** Игра на задержку дыхания, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость. | Детский Бассейн , мелкий, 12.5 м | оценка выполнения тех. элементов |
| 6 | 6 | групповая | 2 | **Вводная часть**: ходьба, переходящая в медленный бег, бег с изменением направления, специальные беговые упражнения. Обще развивающие упражнения на месте, изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: Обучение и совершенствование техники выполнения специальных Прыжковых упражнений (СПУ). Следить за правильностью выполнения упр-й. Игра «Футбол»  **Заключительная часть:** Ходьба, дыхательные упражнения, растяжка, упражнения на гибкость,( упражнения в парах, и т.д) | Стадион  (150 м) | оценка выполнения тех. элементов |
| 7 | 7 | групповая | 2 | **Вводная часть**: ходьба, переходящая в медленный бег, бег с изменением направления, специальные беговые упражнения. Обще развивающие упражнения на месте, изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: Совершенствование техники выполнения СБУ. Следить за правильностью постановки стопы. Игра «Футбол»  **Заключительная часть:** 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 | **Вводная часть:** Обще развивающие упражнения ( ОРУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: 1.Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды2. Погружения в воду с головой и подныривания.3.Всплывания и лежания на воде. **Заключительная часть:** 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 | **Вводная часть**: ходьба, переходящая в медленный бег, бег с изменением направления, специальные беговые упражнения. Обще развивающие упражнения на месте, изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: 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.)  **Заключительная часть:** Ходьба, дыхательные упражнения, растяжка, упражнения на гибкость,( упражнения в парах, и т.д) | Стадион (150 м) | оценка выполнения тех. элементов |
| 10 | 10 | групповая | 2 | **Вводная часть**: ходьба, переходящая в медленный бег, бег с изменением направления, специальные беговые упражнения. Обще развивающие упражнения на месте, изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: 2 серии по 5 ускорений по 30м на технику. Следить за правильностью постановки стопы. Игра «Футбол»  **Заключительная часть:** 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 | **Вводная часть:** Обще развивающие упражнения на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: 1.Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды2. Погружения в воду с головой и подныривания.3.Всплывания и лежания на воде. **Заключительная часть:** 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 | **Вводная часть**: ходьба, переходящая в медленный бег, бег с изменением направления, специальные беговые упражнения. Обще развивающие упражнения на месте, изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: 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.)  **Заключительная часть:** Ходьба, дыхательные упражнения, растяжка, упражнения на гибкость, (упражнения в парах, и т.д) | Стадион (150 м) | оценка выполнения тех. элементов |
| 13 | 13 | групповая | 2 | **Вводная часть**: ходьба, переходящая в медленный бег, бег с изменением направления, специальные беговые упражнения. Обще развивающие упражнения на месте, изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: Медленный бег на технику. Следить за правильностью постановки стопы. Игра «Футбол»  **Заключительная часть:** 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 | октябрь | 14 | групповая | 2 | **Вводная часть**: ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.  **Основная часть**: 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»  **Заключительная часть:** 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 | **Вводная часть:** ОРУ и Имитационные упражнения (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: Основные начальные упражнения для изучения техники кроля на груди. Движения ногами кролем, держась за бортик бассейна. **Заключительная часть:** 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 |
| 3 | 16 | групповая | 2 | **Вводная часть:**  ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.) | Стадион  (150 м) | оценка выполнения тех. элементов |
| 4 | 17 | Групповая плавание | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: 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) **Заключительная часть:** 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 |
| 5 | 18 | Групповая  теория | 2 | **Вводная часть**: ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.  **Основная часть**: Теоретическое занятие - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Игра « Футбол»  **Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.) | Стадион  (150 м) | Устная проверка знаний, зачет |
| 6 | 19 | групповая | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и Имитационные упражнения (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: Совершенствование тех. выполнения начальных упражнений для изучения техники кроля на груди . Движения ногами кролем с доской и без неё. **Заключительная часть:** 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 | 20 | групповая | 2 | **Вводная часть:**  ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 и корректировка  Выполнения  технических элементов |
| 8 | 21 | групповая | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: 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) **Заключительная часть:** 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 | 22 | групповая | 2 | **Вводная часть**: ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, ходьба, | Стадион  (150 м) |  |
| 10 |  | 23 | Групповая  плавание | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и Имитационные упражнения (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: Совершенствование тех. выполнения начальных упражнений для изучения техники кроля на груди. Движения ногами кролем с доской и без неё. Скольжение на груди, на дальность.  **Заключительная часть:** 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 |
| 11 | 24 | групповая |  | **Вводная часть:**  ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 и корректировка  Выполнения  технических элементов |
| 12 | 25 | Групповая  плавание | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: 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) **Заключительная часть:** 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 |
| 13 | 26 | Групповая плавание | 2 | **Вводная часть**: ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.  **Основная часть**: 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»  **Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, ходьба. Упражнения на гибкость. | Стадион  (150 м) | Индивидуальная оценка и корректировка  Выполнения  технических элементов |
| 1 | ноябрь | 27 | групповая | 2 | **Вводная часть**: ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.  **Основная часть**: 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»  **Заключительная часть:** 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 |
| 2 | 28 | Групповая плавание | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 |
| 3 | 29 | групповая | 2 | **Вводная часть:**  ходьба, медленный бег, ОРУ. Упражнения с мячом на координацию движения.  **Основная часть**: (СУ) в тренажерном зале:  Круговая тренировка: 2 серии подряд по 6 упр-й по 30 “ каждое. Между - упражнения на развитие гибкости.  **Заключительная часть:** 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 |
| 4 | 30 | Групповая плавание | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 |
| 5 | 31 | групповая | 2 | **Вводная часть**: ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.  **Основная часть**: Теоретическая подготовка - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Игра «Вышибалы».  **Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.) | Спортивный зал | Устная проверка знаний, зачет |
| 6 | 32 | Групповая плавание | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 | **Вводная часть:**  ходьба, медленный бег, ОРУ. Упражнения с мячом на координацию движения.  **Основная часть**: (СУ) в тренажерном зале:  Круговая тренировка: 3 серии подряд по 6 упр-й по 30 “ каждое. Между - упражнения на развитие гибкости.  **Заключительная часть:** 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 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 | **Вводная часть**: ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.  **Основная часть**: 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».  **Заключительная часть:** 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 и корректировка  Выполнения  технических элементов |
| 10 | 36 | Групповая плавание | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 |
| 11 | 37 | групповая | 2 | **Вводная часть:**  ходьба, медленный бег, ОРУ. Упражнения с мячом на координацию движения.  **Основная часть**: (СУ) в тренажерном зале:  Круговая тренировка: 3 серии подряд по 6 упр-й по 30 “ каждое. Между - упражнения на развитие гибкости.  **Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине. | Спортивный и тренажерный зал | Индивидуальная оценка и корректировка  Выполнения  технических элементов |
| 12 | 38 | Групповая плавание | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 |
| 13 | 39 | групповая | 2 | **Вводная часть**: ходьба, бег, прыжки на скакалке 100 раз ОРУ.  **Основная часть**: 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».  **Заключительная часть:** 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 |
| 1 | декабрь | 40 | Групповая плавание | 2 | **Вводная часть**: ходьба, медленный бег, ОРУ.  **Основная часть**: 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».  **Заключительная часть:** 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 |
| 2 | 41 | Групповая плавание | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: Обучение техники кроль на груди в полной координации. Согласованные движения ногами и руками кролем на груди. Учебные прыжки в воду. Проныривание на дальность.  **Заключительная часть:** 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 |
| 3 | 42 | Групповая, теория | 2 | **Вводная часть:**  ходьба, бег, прыжки на скакалке 100 раз. ОРУ. Упражнения с мячом на координацию движения.  **Основная часть**: Теоретическое занятие: - основы истории и развития триатлона в России и за рубежом.  **Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине. | Спортивный зал | Индивидуальная оценка и корректировка  Выполнения  технических элементов |
| 4 | 43 | Групповая плавание | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: Обучение техники кроль на спине в полной координации. Согласованные движения ногами и руками кролем на спине. Учебные прыжки в воду. Проныривание на дальность.  **Заключительная часть:** 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 |
| 5 | 44 | групповая | 2 | **Вводная часть:**  ходьба, бег, ОРУ. Упражнения с мячом на координацию движения.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине. | Спортивный и тренажерный зал | Индивидуальная оценка и корректировка  Выполнения  технических элементов |
| 6 | 45 | Групповая плавание | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: Обучение техники кроль на груди в полной координации. Согласованные движения ногами и руками кролем на груди. Учебные прыжки в воду. Проныривание на дальность.  **Заключительная часть:** 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 | 46 | групповая | 2 | **Вводная часть**: ходьба, бег, ОРУ.  **Основная часть**: 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».  **Заключительная часть:** 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 |
| 8 | 47 | Групповая плавание | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: Обучение техники кроль на спине в полной координации. Согласованные движения ногами и руками кролем на спине. Учебные прыжки в воду. Проныривание на дальность.  **Заключительная часть:** 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 |  | 48 | групповая | 2 | **Вводная часть:**  ходьба, бег, ОРУ. Упражнения с мячом на координацию движения.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине. | Спортивный и тренажерный зал | Индивидуальная оценка и корректировка  Выполнения  технических элементов |
| 10 | 49 | Групповая плавание | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: Обучение техники кроль на груди в полной координации. Согласованные движения ногами и руками кролем на груди. Учебные прыжки в воду. Проныривание на дальность.  **Заключительная часть:** 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 |
| 11 | 50 | групповая | 2 | **Вводная часть**: ходьба, бег, ОРУ.  **Основная часть**: 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».  **Заключительная часть:** 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 | 51 | Групповая плавание | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: Обучение техники кроль на спине в полной координации. Согласованные движения ногами и руками кролем на спине. Учебные прыжки в воду. Проныривание на дальность.  **Заключительная часть:** 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 |
| 13 | 52 | групповая |  | **Вводная часть:**  ходьба, бег, ОРУ. Упражнения с мячом на координацию движения.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине. | Спортивный и тренажерный зал | Индивидуальная оценка и корректировка  Выполнения  технических элементов |
| 1 | январь | 53 | групповая | 2 | **Вводная часть:**  ходьба, бег до лыжни, ОРУ. Упражнения на развитие координации движения.  **Основная часть**: Обучение и Совершенствование техники езды на лыжах классическим стилем. Игра на снегу в «Футбол».  **Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине. | Лыжный стадион  400 м | Индивидуальная оценка и корректировка  Выполнения  технических элементов |
| 2 | 54 | Групповая плавание | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: Обучение специальным упражнениям для освоение техники брасс. Движения ногами с доской в руках. Учебные прыжки в воду. Проныривание на дальность.  **Заключительная часть:** 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 |
| 3 | 55 | групповая | 2 | **Вводная часть:**  ходьба, бег, прыжки на скакалке 150 раз. ОРУ.  **Основная часть**: (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.  **Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине. | Тренажерный зал | Индивидуальная оценка и корректировка  Выполнения  технических элементов |
| 4 | 56 | Групповая плавание | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 |
| 5 | 57 | групповая | 2 | **Вводная часть:**  ходьба, бег до лыжни, ОРУ. Упражнения на развитие координации движения.  **Основная часть**: Обучение и Совершенствование техники езды на лыжах классическим стилем. Игра на снегу в «Футбол».  **Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине. | Лыжный стадион  400 м | Индивидуальная оценка и корректировка  Выполнения  технических элементов |
| 6 | 58 |  | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: Обучение и Совершенствование техники выполнения специальных упражнений для освоение техники плавания - брасс. Движения руками, ногами с доской в руках и без. Учебные прыжки в воду. Проныривание на дальность.  **Заключительная часть:** 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 | **Вводная часть:**  ходьба, бег, прыжки на скакалке 150 раз. ОРУ.  **Основная часть**: (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.  **Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине. | Тренажерный зал | Индивидуальная оценка и корректировка  Выполнения  технических элементов |
| 8 | 60 |  | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 | **Вводная часть:**  ходьба, бег до лыжни, ОРУ. Упражнения на развитие координации движения.  **Основная часть**: Обучение и Совершенствование техники езды на лыжах классическим стилем. Игра на снегу в «Футбол».  **Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине. | Лыжный стадион  400 м | Индивидуальная оценка и корректировка  Выполнения  технических элементов |
| 10 |  | 62 | групповая | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: Обучение и Совершенствование техники выполнения специальных упражнений для освоение техники плавания - брасс. Движения руками, ногами с доской в руках и без. Учебные прыжки в воду. Проныривание на дальность.  **Заключительная часть:** 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 |
| 11 |  | 63 | групповая | 2 | **Вводная часть:**  ходьба, бег, прыжки на скакалке 150 раз. ОРУ.  **Основная часть**: (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.  **Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине. | Тренажерный зал | Индивидуальная оценка и корректировка  Выполнения  технических элементов |
| 12 |  | 64 | групповая | 2 | **Вводная часть:**  ходьба, бег до лыжни, ОРУ. Упражнения на развитие координации движения.  **Основная часть**: Совершенствование техники езды на лыжах классическим стилем. Игра на снегу в «Футбол».  **Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине. | Лыжный стадион  400 м | Индивидуальная оценка и корректировка  Выполнения  технических элементов |
| 1 | февраль | 65 | групповая | 2 | **Вводная часть:**  ходьба, бег до ледовой площадки, ОРУ.  **Основная часть**: Обучение и совершенствование езды на коньках по льду. Игра в хоккей с мячом.  **Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц. | Хоккейная коробка на территории стадиона | Индивидуальная оценка и корректировка  Выполнения  технических элементов |
| 2 | 66 | Групповая | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: Совершенствование техники плавания способом - брасс. Движения руками, ногами с доской в руках и без. Повороты брассом. Учебные прыжки в воду с проныриванием 10-15м.  **Заключительная часть:** 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 | 67 | Групповая | 2 | **Вводная часть**: ходьба, бег, прыжки на скакалке, ОРУ.  **Основная часть**: 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».  **Заключительная часть:** 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 |
| 4 | 68 | Групповая | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 |
| 5 | 69 | Групповая | 2 | **Вводная часть:**  ходьба, бег до ледовой площадки, ОРУ.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц. | Хоккейная коробка на территории стадиона | Индивидуальная оценка и корректировка  Выполнения  технических элементов |
| 6 | 70 | Групповая | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 |
| 7 | 71 | Групповая | 2 | **Вводная часть:**  ходьба, бег, прыжки на скакалке 150 раз. ОРУ.  **Основная часть**: (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.  **Заключительная часть:** 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 |
| 8 | 72 | групповая | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 |  | 73 | Групповая | 2 | **Вводная часть:**  ходьба, бег до ледовой площадки, ОРУ.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 | **Вводная часть**: ходьба, бег, прыжки на скакалке, ОРУ.  **Основная часть**: 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».  **Заключительная часть:** 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 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 |
| 13 |  | 77 | Групповая | 2 | **Вводная часть:**  ходьба, бег, прыжки на скакалке 150 раз. ОРУ.  **Основная часть**: (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.  **Заключительная часть:** 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 | март | 78 | Групповая  теория | 2 | **Вводная часть**: ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.  **Основная часть**: Теоретическое занятие – Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Игра « Футбол»  **Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.) |  |  |
| 2 | 79 | Групповая | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 | **Вводная часть:**  ходьба, бег до лыжни, ОРУ. Упражнения на развитие координации движения.  **Основная часть**: Обучение и Совершенствование техники езды на лыжах **коньковым ходом.**. Игра на снегу в «Футбол».  **Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине. | Лыжный Стадион  (400)м | Индивидуальная оценка и корректировка  Выполнения  технических элементов |
| 4 | 81 | Групповая | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** Игра с мячом, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость. | бассейн | Индивидуальная оценка и корректировка  Выполнения  технических элементов |
| 5 | 82 | Групповая | 2 | **Вводная часть:**  ходьба, бег, прыжки на скакалке 200 раз. ОРУ.  **Основная часть**: (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.  **Заключительная часть:** 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 |
| 6 | 83 | Групповая | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений  **Основная часть**: 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 прыжки в воду и старты с тумбочки. Упр-я на скольжение при задержке дыхания. Эстафеты на руках, ногах и в координации.  **Заключительная часть:** Игра с мячом, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость. | Бассейн , мелкий, 12.5 | Индивидуальная оценка и корректировка  Выполнения  технических элементов |
| 7 | 84 | Групповая | 2 | **Вводная часть:**  ходьба, бег до лыжни, ОРУ. Упражнения на развитие координации движения.  **Основная часть**: Обучение и Совершенствование техники езды на лыжах **коньковым ходом.** Игра на снегу в «Футбол».  **Заключительная часть:** 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 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 | **Вводная часть:**  ходьба, бег, прыжки на скакалке 200 раз. ОРУ.  **Основная часть**: (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.  **Заключительная часть:** 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 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений  **Основная часть**: Развитие и совершенствование 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 прыжки в воду и старты с тумбочки. Упр-я на скольжение при задержке дыхания. Эстафеты на руках, ногах и в координации.  **Заключительная часть:** 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 |  | 88 | Групповая | 2 | **Вводная часть:**  ходьба, бег до лыжни, ОРУ. Упражнения на развитие координации движения.  **Основная часть**: Обучение и Совершенствование техники езды на лыжах **коньковым ходом.** Игра на снегу в «Футбол».  **Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине. | Лыжный Стадион  (400)м | Индивидуальная оценка и корректировка  Выполнения  технических элементов |
| 12 |  | 89 | Групповая | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 |
| 13 |  | 90 | Групповая | 2 | **Вводная часть:**  ходьба, бег до лыжни, разминка на лыжах, ОРУ. .  **Основная часть**: Проведение сдачи контрольных нормативов из комплекса ГТО на лыжах свободным **ходом.** Игра на снегу в «Футбол».  **Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине. | Лыжный Стадион  (400)м | Индивидуальная оценка и корректировка  Выполнения  технических элементов |
| 1 | апрель | 91 | Групповая | 2 | **Вводная часть:**  ходьба с велосипедом, бег, разминочная езда на велосипеде, ОРУ.  **Основная часть**: Обучение техники езды на спортивном велосипеде. Изучение простейших технических элементов.  Эстафеты с велосипедом и велошлемом. Между заездами упражнения на развитие гибкости в плечевых суставах.  **Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине.  наклоны в парах, и т.д.) | Стадион  (150м) | Индивидуальная оценка и корректировка  Выполнения  технических элементов |
| 10 | 92 | Групповая | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: 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 .  **Заключительная часть:** 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 |
| 2 | 93 | Групповая | 2 | **Вводная часть**: ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.  **Основная часть**: 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»  **Заключительная часть:** 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 |
| 3 | 94 | Групповая | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 | **Вводная часть:**  ходьба с велосипедом, бег, разминочная езда на велосипеде, ОРУ.  **Основная часть**: Обучение техники езды на спортивном велосипеде. Изучение простейших технических элементов.  Эстафеты с велосипедом и велошлемом. Между заездами упражнения на развитие гибкости в плечевых суставах.  **Заключительная часть:** 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 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: 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 .  **Заключительная часть:** 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 | **Вводная часть:**  ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 | 98 | Групповая | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 |  | 99 | Групповая | 2 | **Вводная часть:**  ходьба с велосипедом, бег, разминочная езда на велосипеде, ОРУ.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 |
| 9 |  | 100 | Групповая | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 |
| 10 |  | 101 | Групповая | 2 | **Вводная часть**: ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.  **Основная часть**: 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».  **Заключительная часть:** 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 |
| 11 |  | 102 | Групповая | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 |
| 12 |  | 103 | Групповая | 2 | **Вводная часть:**  ходьба с велосипедом, бег, разминочная езда на велосипеде, ОРУ.  **Основная часть**: Обучение техники езды на спортивном велосипеде. Изучение простейших технических элементов.  Эстафеты с велосипедом и велошлемом. Между заездами упражнения на развитие гибкости в плечевых суставах.  **Заключительная часть:** 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 |
| 13 |  | 104 | Групповая | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений  **Основная часть**: Сдача контрольных нормативов из ГТО по плаванию ( 50м) – вольным стилем. Контроль за правильной техникой плавания. Эстафеты на руках, ногах и в координации.  **Заключительная часть:** 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 | май | 105 | Групповая  теория | 2 | **Вводная часть**: ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.  **Основная часть**: Теоретическое занятие –Правила по триатлону соревнований, их организация и проведение. Игра « Футбол»  **Заключительная часть:** 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 | Групповая плавание | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 | **Вводная часть:**  ходьба с велосипедом, бег, разминочная езда на велосипеде, ОРУ.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 |
| 4 | 108 | Групповая | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 |
| 5 | 109 | Групповая | 2 | **Вводная часть:**  ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 |
| 6 | 110 | Групповая | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 |
| 7 | 111 | Групповая | 2 | **Вводная часть:**  ходьба с велосипедом, бег, разминочная езда на велосипеде, ОРУ.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 |
| 8 | 112 | Групповая | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 |  | 113 | Групповая | 2 | **Вводная часть**: ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.  **Основная часть**: Совершенствование беговой выносливости.  Бег на отрезках от 500 м до 2 км в группах по равным силам. Интенсивность – аэробная, отдых до полного восстановления.  **Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.) | Парковая зона | Индивидуальная оценка и корректировка  Выполнения  технических элементов |
| 10 |  | 114 | Групповая | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 | **Вводная часть:**  ходьба с велосипедом, бег, разминочная езда на велосипеде, ОРУ.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 |
| 13 |  | 117 | Групповая | 2 | **Вводная часть:**  ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 |
| 1 | июнь | 118 | Групповая | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 |
| 2 |  | 119 | Групповая | 2 | **Вводная часть:**  ходьба с велосипедом, бег, разминочная езда на велосипеде, ОРУ.  **Основная часть**: Развитие специальной выносливости: Чередование: 10 серий - бег 3 круга и езда на велосипеде 5 кругов по стадиону на спортивном велосипеде. Интенсивность аэробная. Между сериями упражнения на развитие гибкости в плечевых суставах. Эстафеты: на тех-ку владения велосипедом.  **Заключительная часть:** 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 |
| 3 |  | 120 | Групповая | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 | **Вводная часть**: ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.  **Основная часть**: Теоретическое занятие –Общие сведения о строении и функциях организма человека.  Игра « Футбол»  **Заключительная часть:** 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 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: 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. Индивидуальная оценка и корректировка  Выполнения  технических элементов **Заключительная часть:** 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 |  | 123 | Групповая | 2 | **Вводная часть:**  ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 | **Вводная часть:**  ходьба с велосипедом, бег, разминочная езда на велосипеде, ОРУ.  **Основная часть**: Развитие специальной выносливости: Чередование: 10 серий - бег 3 круга и езда на велосипеде 5 кругов по стадиону на спортивном велосипеде. Интенсивность аэробная. Между сериями упражнения на развитие гибкости в плечевых суставах. Эстафеты: на тех-ку владения велосипедом.  **Заключительная часть:** 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 |
| 9 |  | 126 | Групповая | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 |
| 10 |  | 127 | Групповая | 2 | **Вводная часть**: ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.  **Основная часть**: Совершенствование беговой выносливости.  Бег на отрезках от 500 м до 2 км в группах по равным силам. Интенсивность – аэробная, отдых до полного восстановления.  **Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.) | В парке по грунтовой дорожке | Индивидуальная оценка и корректировка  Выполнения  технических элементов |
| 11 |  | 128 | Групповая | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 |
| 12 |  | 129 | Групповая | 2 | **Вводная часть**: бег, езда на велосипеде, ОРУ.  **Основная часть**: Участие в Контрольных соревнованиях по Дуатлону. Бег + Велогонка + бег. ( дистанции согласно возрастов).  **Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.) | Парковая зона | Индивидуальная оценка и корректировка  Выполнения  технических элементов |
| 13 |  | 130 | Групповая | 2 | **Вводная часть**: ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.  **Основная часть**. Компенсаторный бег, ходьба, Упр-я на гибкость,  Игра в « Футбол»  **Заключительная часть:** 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 |
| 1 | ИЮЛЬ | 131 | Групповая | 2 | **Вводная часть**: ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.  **Основная часть**: Теоретическое занятие – Техника безопасности на плавание в открытых водоемах и соревнованиях по триатлону  Игра « Футбол»  **Заключительная часть:** 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 |  | 132 | Групповая плавание | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на берегу озера, с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений  **Основная часть**: Обучение плаванию в открытых водоемах. Контроль за прямолинейностью плавания в озере. Учебные старты с забеганием в воду с берега. Упр-я на скольжение при задержке дыхания. Эстафеты с предметами на берегу и в воде.  **Заключительная часть:** Игра с мячом, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость | 0зеро  В парковой зоне отдыха | Индивидуальная оценка и корректировка  Выполнения  технических элементов |
| 3 |  | 133 | Групповая | 2 | **Вводная часть**: ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.  **Основная часть**: Совершенствование беговой выносливости.  Кроссовый Бег по пересеченной трассе в парке, на кругах от 500 м до 1 км в группах по равным силам. Интенсивность – аэробная, отдых до полного восстановления.  **Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.) | В парке по грунтовой дорожке | Индивидуальная оценка и корректировка  Выполнения  технических элементов |
| 4 |  | 134 | Групповая | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 |
| 5 |  | 135 | Групповая | 2 | **Вводная часть:**  ходьба с велосипедом, бег, разминочная езда на велосипеде, ОРУ.  **Основная часть**: Развитие специальной выносливости при езде на велосипеде. Езда в группе (парами), в командах по 3-4 человека, и индивидуально на спортивном велосипеде по закрытой трассе. Интенсивность аэробная. Между сериями упражнения на развитие гибкости в плечевых суставах. Эстафеты: на тех-ку владения велосипедом.  **Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине.  наклоны в парах, и т.д.) | В парке по велосипедной дорожке | Индивидуальная оценка и корректировка  Выполнения  технических элементов |
| 6 |  | 136 | Групповая | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на берегу озера, с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений  **Основная часть**: Обучение и совершенствование плаванию в открытых водоемах. Контроль за прямолинейностью плавания в озере. Учебные старты с забеганием в воду с берега. Упр-я на скольжение при задержке дыхания. Эстафеты с предметами на берегу и в воде.  **Заключительная часть:** Игра с мячом, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость | Озеро на территории парковой зоны отдыха | Индивидуальная оценка и корректировка  Выполнения  технических элементов |
| 7 |  | 137 | Групповая | 2 | **Вводная часть**: ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.  **Основная часть**: Совершенствование беговой выносливости.  Кроссовый Бег по пересеченной трассе в парке, на кругах от 500 м до 1 км в группах по равным силам. Интенсивность – аэробная, отдых до полного восстановления.  **Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.) | Парк. Грунтовая дорожка. | Индивидуальная оценка и корректировка  Выполнения  технических элементов |
| 8 |  | 138 | Групповая | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на бортике бассейна с изменение темпа и амплитуды выполнения упражнений.  **Основная часть**: 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.  **Заключительная часть:** 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 |  | 139 | Групповая | 2 | **Вводная часть:**  ходьба с велосипедом, бег, разминочная езда на велосипеде, ОРУ.  **Основная часть**: Развитие специальной выносливости: Чередование: 10 серий - бег 5 кругов и езда на велосипеде 10 кругов по стадиону на спортивном велосипеде. Интенсивность аэробная. Между сериями упражнения на развитие гибкости в плечевых суставах. Эстафеты: на тех-ку владения велосипедом.  **Заключительная часть:** 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 |
| 10 |  | 140 | Групповая | 2 | **Вводная часть:** ОРУ и (ИУ) на берегу озера, с изменением темпа и амплитуды выполнения упражнений  **Основная часть**: Обучение и совершенствование плаванию в открытых водоемах. Контроль за прямолинейностью плавания в озере. Учебные старты с забеганием в воду с берега. Упр-я на скольжение при задержке дыхания. Эстафеты с предметами на берегу и в воде.  **Заключительная часть:** Игра с мячом, упражнения на расслабление мышц спины, ног; упражнения на гибкость | Озеро на территории зоны отдыха | Индивидуальная оценка и корректировка  Выполнения  технических элементов |
| 11 |  | 141 | Групповая | 2 | **Вводная часть:**  ходьба с велосипедом, бег, разминочная езда на велосипеде, ОРУ.  **Основная часть**: Развитие специальной выносливости при езде на велосипеде. Езда в группе (парами), в командах по 3-4 человека, и индивидуально на спортивном велосипеде по закрытой трассе. Интенсивность аэробная. Между сериями упражнения на развитие гибкости в плечевых суставах. Эстафеты: на тех-ку владения велосипедом.  **Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц. Вис на перекладине.  наклоны в парах, и т.д.) | В парке по велосипедной дорожке | Индивидуальная оценка и корректировка  Выполнения  технических элементов |
| 12 |  | 142 | Групповая | 2 | **Вводная часть**: бег, езда на велосипеде, ОРУ на берегу перед стартом.  **Основная часть**: Участие в Контрольных соревнованиях по триатлону на спринтерской дистанции. Плавание 200-300м + Велогонка 6-10 км + бег 1-2 км.. ( дистанции согласно возраста участников).  **Заключительная часть:** Бег в компенсаторном темпе, ходьба, упражнения на расслабление мышц спины, ног (вис на перекладине, наклоны в парах, и т.д.) | Парковая зона, озеро, велосипедная дорожка, грунтовая дорожка для бега | Индивидуальная оценка результатов соревнований по триатлону. |
| 13 |  | 143 | Групповая | 2 | **Вводная часть**: ходьба, медленный бег, ОРУ, СБУ.  **Основная часть**. Компенсаторный бег, ходьба, Упр-я на гибкость,  Игра в « Футбол»  **Заключительная часть:** 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 |

Приложение 2

**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;

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

Ез. в ком.- езда в командах по 4-6чел.;

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.