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

МОДУЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«АЙРОНКИДС» (ДЕТСКИЙ ТРИАТЛОН)

Разработчик программы:

Тренер-преподаватель высшей категории

Сушков Д.Ю.

Срок реализации программы: 1 год

г. Тюмень 2018

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1. Пояснительная записка  1.2. Цель и задачи программы | 3  5 |
| 1.3. Содержание программы  1.3.1.Модель I. Велосипед  1.3.2.Модуль II. Плавание  1.3.3.Модуль III.Общая физическая подготовка  1.4.Планируемые результаты  **РАЗДЕЛ №2. Комплекс организационно-педагогических условий**  2. 1.Учебный план  2.2.Условия реализации программ  2.3. Формы аттестации  2.4.Методические материалы  2.5.Информационное обеспечение программы.  Приложение №1  Примерный тематический план для спортивно-оздоровительной группы по дополнительной образовательной общеразвивающей программе «АЙРОНКИДС» (детский триатлон) | 6  6  9  17  18    19  20  21  21  25 |

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

**1.1**.**Пояснительная записка**

«Айронкидс» - это программа детского триатлона.

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».

Предлагаемая образовательная общеразвивающая программа отражает результаты образовательной программы «Триатлон» в работе с детьми младшего школьного возраста в рамках дополнительного образования. Полученный опыт позволяет рассматривать обучение основам триатлона на начальном этапе спортивной подготовки как эффективное средство формирования и повышения мотивации к регулярным занятиям физической культурой как основной составляющей здорового образа жизни. Регулярные занятия циклическими видами спорта рассматриваются в современной медицине как один из наиболее значимых факторов физического развития и повышения адаптивных возможностей организма. Содержательные компоненты программы (работа с образовательными ресурсами внешкольной среды, тренировочная, соревновательная и внеклассная деятельность обучающихся) позволяют добиться устойчивого интереса у обучающихся к занятиям циклическими видами спорта (плавание, легкая атлетика, лыжные и велосипедные гонки) на протяжении продолжительного времени.

Триатлон (плавание, велогонка, бег) – новый вид массового спорта, обучение которому не входит в общеобразовательный стандарт. Комплекс данных видов спортивной деятельности вызывает интерес у учащихся и их родителей и позволяет по-новому решать вопросы повышения физического воспитания младших школьников, с одновременным освоением жизненно необходимых двигательных навыков и технических средств.

Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным. В медико-физиологическом аспекте это укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и пр.), в психологическом аспекте — формирование произвольной регуляции движений и действий, в педагогическом — это не только обучение ребенка сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков саморегуляции. Плавание является уникальным видом физической активности. Специфические особенности воздействия плавания на детский организм связаны с активными движениями в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны – физических упражнений, с другой – уникальных свойств водной среды, в которой выполняются эти упражнения. Нельзя забывать, что вода имеет особое значение для человеческого организма, который на 80% состоит из воды (а клетки мозга на 90% состоят из воды), все жизненно важные процессы протекают в водной среде организма, а первые 9 месяцев развития человеческого организма происходят в водной среде.

Опыт педиатров показывает, что раннее обучение плаванию способствует гармоничному развитию малышей и положительно влияет на развитие всех систем организма: улучшает дыхание, кровообращение, укрепляет опорно-двигательный аппарат, благотворно сказывается на деятельности центральной нервной системы.

Забота о физическом развитии ребенка является почти столь же важной для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон и частое пребывание на свежем воздухе.

Плавание – это физическое действие, основу которого составляет удержание и перемещение человека в воде в необходимом направлении. Во время плавания, которое является средством массажа кожи и мышц, ребенок преодолевает значительные сопротивления воды, постоянно тренируя опорно-двигательный аппарат, т.е. осуществляется своеобразная гимнастика, очищаются потовые железы, что способствует активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам.

Горизонтальное положение во время плавания – это своеобразное состояние невесомости, которое активизирует кровоток, развивая и укрепляя сердечно-сосудистую систему.

Купание, плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему.

Разнообразие видов реализуемой деятельности и техник в обучении, с одной стороны, позволяет прививать детям на ранних стадиях привычку к здоровому образу жизни, регулярным физическим нагрузкам и интерес к массовым видам спорта, с другой стороны, является продуктивной основой для мониторинга показателей общей физической подготовленности.

**1.2ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Занятия предусматриваются с детьми в возрасте от 5 лет до 9 лет.

Программа, по которой работает школа, позволяет выстроить процесс умственного, физического и двигательного развития ребенка, тем самым занять его досуг, на практике показать, чего можно достичь при правильно организованной, здоровой и активной жизни. В то же время занятия физическими упражнениями с применением принципов спортивной подготовки и участием в состязаниях позволяют осуществлять и целевые установки нравственного, этического и эстетического воспитания.

**ЦЕЛИ**:

Популяризация спорта, расширение и укрепление навыков здорового образа жизни, привлечение к активному образу детей с самого раннего возраста, обучение основным двигательным навыкам.

З**АДАЧИ**:

Укрепить здоровье детей в возрасте от 5 до 9 лет.

Расширить навыки здорового образа жизни.

Обучить технике сложно-координационных движений, подготовить детей к езде на велосипеде с ранних лет.

Тренировать внимание ребенка.

Обучить плаванию малышей посредством игровой формы.

Улучшить материально-техническую базу учреждения путем оснащения спортивным инвентарем.

**1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа содержит 3 модуля, позволяющих детям изучить пространство, ознакомиться с правилами дорожного движения, техникой безопасности, освоить технику езды на велосипеде, научиться плавать, укрепить здоровье, повысить внимание, усидчивость и общий уровень физического развития ребенка.

**1.3.1.МОДУЛЬ I. ВЕЛОСИПЕД.**

**Освоение пространства и предмета**

Включает в себя информационный и игровой элементы для постепенного и непрерывного освоения обучающимся пространства  спортивного стадиона. Знакомство со структурой спортивного стадиона и открытыми площадками, с элементами ориентирования на местности и ее рельефа.

Ребенок очень быстро понимает, как именно рельеф влияет на скорость и трудность его катания. В горку ехать трудно, с горки — велосипед едет сам. Ребенок видит препятствия и может их преодолеть.

Игры для изучения пространства:

1. Движение по линиям. Дети делится на две группы, которые строятся в колонны. Начинают одновременно двигаться, держась за спины друг друга. Движения сопровождаются музыкой. Бег исключен.

2. «Самолёты». Игра проводится в свободной форме, когда дети изображают летающие самолёты, стараются двигаться, не сталкиваясь друг с другом.

3. «Весёлая десяточка». Обучающийся своими беговыми движениями «рисует» цифры от 1 до 10, что создаёт модель движения многих спортивных игр.

**Изучение правил дорожного движения.**

Приоритет транспорта и пешеходов, правила обгона или опережения; безопасное торможение или выписывание змеек — правила изучаются ребенком в процессе катания. Как поступать правильно и безопасно? Что делать, если хочется выписывать змейки, а рядом много других участников движения? Что делать при пересечении дорог или проездов? Кто несет ответственность за безопасность маневра? Ребенок изучает на практике, почему необходимо пропускать пешеходов, почему необходимо предупреждать об обгоне или что происходит, если попытаться «подрезать» кого-то — и все это рядом со взрослым. Причем объяснять и практиковать все это можно без отрыва от развлечения и с возрастающими скоростями — ребенок будет уже подготовлен. Детки достаточно быстро запоминают правила того же обгона, буквально пару раз достаточно испытать на себе последствия нарушения этих правил, например, столкнувшись с другим велосипедом или увидев испуг мамы, слишком близко подъехав к проезжей части.

**Техника безопасности при занятиях**

Есть еще факт, которому может прекрасно обучить велобалансир, это правилам безопасности при занятиях экстремальными видами спорта которые требуют дополнительной защиты и соблюдения большего количества правила ради безопасности. Катание по пустой и ровной дорожке парка — это одна ситуация, а развлечения с беговелом на скейтерской площадке — совершено другая. И где именно проводить границу «экстремальности» или «необходимости наличия защиты», решаете вы. Обучить ребенка правилам безопасности — то есть носить шлем и защиту — это задача тренера, а велосипед в этом — хороший помощник. Ради катания с горок ребенок с удовольствием наденет шлем, а увидев, что там много и других деток в шлемах — поймет, что это нормальная часть жизни.

О шлемах как необходимой части велосипеда говорят много и настаивают на их использовании. На соревнования и занятия без шлема не допустят, а вот поездка по асфальту до парка на самокате, к примеру, шлема не требует. Однако если ребенок любит «выделывать трюки на ровном месте», предпочитает агрессивный или экстремальный стиль катания с резкими торможениями или заносами, или же вам просто кажется, что скорость слишком высока — то шлем носить необходимо, и пусть ребенок тренируется в свое удовольствие! Сильнее всего на велосипеде страдают локти и внешняя часть кистей. Поэтому перчатки и налокотники лишними не будут точно. С защитой коленей в большинстве случаев справляются штаны, так как скорость не столь высока.

Задача тренера донести до ребенка и родителя, что средства индивидуальной защиты, как шлем, перчатки и наколенники помогут избежать нежелательных травм и ушибов, а так же смягчат удар в случае падения.

**Освоение техники езды.**

По изучению всех необходимых азов преступаем к занятиям по овладению велосипедом. Тренер тщательно следит за каждым ребенком во время тренировочных мероприятий, подсказывает и помогает ребенку овладеть новым транспортом.

Существует несколько принципов, которые помогут ребенку освоить новый транспорт:

1. Успокойтесь и поверьте, что все получится! Хвалить ребенка за малейшие достижения, Ваш ребенок действительно герой, сам учится новому способу передвижения!

2. В этом возрасте дети учатся подражанием. Лучше всего, если в округе есть ребенок на велосипеде, тогда обучение пройдет быстрее всего. В этом могут помочь старшие братья и сестры. Если совсем нет никого, посмотрите видеоролики с Вашими сверстниками, это тоже здорово помогает!

3. Дайте ребенку прокатиться с небольшой горочки. Можно придерживать за руль или сиденье. Пусть почувствует, как это здорово катиться быстро! Ничего, если Вы будете катать снова и снова, так будет не всегда.

4. Если ребенок не садится на сиденье, не настаивайте, пусть привыкнет держать руль. Потом сядет сам! И не забывайте хвалить и катать иногда с горочки!

**1.3.2.МОДУЛЬ II. ПЛАВАНИЕ.**

**Привыкание к воде.**

Перед тем как приступать к обучению плаванию следует в течение 3—5 занятий освоить с ними подготовительные упражнения, которые помогут преодолеть у детей страх перед водным пространством, научат их стоять, ходить, прыгать и бегать по пояс в воде. Занятия подготовительными упражнениями должны проводиться в игровой форме.

Догоняй меня — догоню тебя. Бег по прибрежной кромке. Тренер то и дело командует «Догоняй меня!» или «Убегай от меня, я догоню тебя!» Постепенно он вовлекает ребенка в воду и бежит с ним, находясь по колено в воде.

Поменяемся местами. Взявшись за руки, тренер и ребенок бегут рядом, один на мелком месте (ребенку вода по колено), другой на более глубоком (ребенку вода до середины бедра). Затем меняются местами.

Верхом — к водичке. Ребенок садится на область живота тренера, обнимает его руками за шею. Взрослый поддерживает ребенка за таз и, говоря: «Побежим в гости к водичке. Водичка ласковая, добрая», вбегает в воду. Когда вода доходит ему до поясницы, тренер останавливается и 10—12 раз окунается в воду так, чтобы она достигла шеи ребенка. Потом возвращается к берегу, и на мелком месте (вода до поясницы ребенка) ставит малыша на дно и, придерживая его  
за руку, по команде «Кто скорее!» выбегает с ним на берег. Упражнение повторяется 3—4 раза. В конце урока это упражнение выполняется еще раз, но ребенок садится на спину педагога. В таком положении тренер может поплавать на груди вдоль берега, а затем уже поставить ребенка на дно и выбежать с ним на берег. Так ребенок научится самостоятельно выходить из воды.

В погоню за мячом. Взрослый забрасывает в воду ярко окрашенный мячик с таким расчетом, чтобы он упал там, где вода ребенку до пояса. По команде «В погоню за мячом!» тренер берет ребенка за руку и вместе с ним бежит к мячу. Повторив упражнение несколько раз, педагог предлагает ребенку самостоятельно подбежать к мячу. Затем сам заходит в воду с мячом в руках, повертывается лицом к берегу, протягивает мяч вперед и зовет к себе ребенка: «Иди ко мне. Скорее. Возьми мячик. Наш Сережа смелый, уже подружился с водой, не боится ее. Вперед!»

Кто скорее найдет. Тренер забрасывает в воду ложку, камень или другой потопляемый предмет с таким расчетом, чтобы он упал на глубине не более чем 1 м. По команде «Кто скорее найдет?!» взрослый вместе с ребенком вбегает в воду, и они начинают искать предмет. Педагог поощряет ребенка словами, но, когда он в поисках предмета окунается под воду, с особым вниманием следит за его поведением под водой. Когда предмет найден, оба выбегают на берег и вновь забрасывают его в воду. Повторить упражнение 10 раз. Чтобы заинтересовать ребенка, можно подсчитывать очки: «Один — ноль в пользу Сережи», «Два — ноль», «Два — один» и т. д. Можно для наглядности записывать счет на песке.

Кто выдует на воду больше пузырей. Ребенок стоит по грудь в воде. Взрослый приседает рядом так, чтобы быть лицом к лицу с ребенком, и говорит ему: «Новая игра «Кто выдует на воду больше воздушных пузырьков». Смотри, как это делается: сначала вдыхаю воздух через рот, затем опускаю лицо до глаз в воду и медленно выдыхаю воздух. Видишь, как побежали по воде пузырьки. Сделай и ты такой вдох, задержи дыхание. Так, теперь опусти лицо в воду и выдыхай. Смотри, как много пузырьков. Молодец. Но пока еще у меня пузырьков больше. Не торопись, выдыхай воздух в воду медленно и до конца! Еще, еще!»

Это очень важное подготовительное упражнение для освоения особенностей «дыхания пловца», и его нужно повторять в течение урока 20—30 раз. В дальнейшем ребенок должен выполнять такие серии выдохов по 2—3 раза за урок до тех пор, пока не научится правильно дышать, то есть быстро делать глубокий вдох и медленно полный выдох в воду.

Это упражнение можно по 30—40 раз повторять дома, выдыхая воздух в наполненный водой таз (ванночку). Переходить к поурочной программе обучения плаванию можно лишь после освоения этого упражнения.

**Способы плавания.**

**Приемы «Надень шляпу»** , «Вырос гриб» направлены на обучение подныриванию под различные предметы. Детям предлагается надеть на голову плавающий на поверхности спасательный круг, поднырнув под него, то есть изобразить выросший из воды гриб или надетую на голову шляпу.  
**Приемы «Надуй шар»** , «Лопнул шар» направлены на обучение нырянию и погружению в воду. Дети должны усвоить, что невозможно нырять, если легкие заполнены воздухом. Чтобы убедить их в этом, предлагается присесть в воду после глубокого вдоха («шар надут») и после энергичного выдоха («шар лопнул»).  
**Прием «Крокодил»** используется для получения представлений о плавучести тел и действии выталкивающей среды. «Лежать, упираясь на руки, держа голову над водой и вытянув назад ноги, лежа оттолкнуться руками от дна и отвести сразу обе руки к бедрам, расслабиться и немного полежать в таком положении. Во время выполнения упражнения необходимо добиться правильного дыхания – чередования короткого вдоха и медленного выдоха.  
**Прием «Стрела»**используется для того, чтобы обучить ребенка лежать на большой глубине. Зацепившись руками за лестницу, ребенок должен лечь в положение «стрела», разжать кисти рук и в такой позе немного полежать (выполнятся с постепенным увеличением счета).  
**Прием «Носик и животик вверх»** помогает научиться лежать на спине в мелкой воде. Сидя на дне и слегка опираясь локтями, ребенок пытается лечь на спину, затем расслабиться и спокойно полежать, не запрокидывая голову назад и не прижимая подбородок к груди.  
**Прием «Привет»** используется для обучения скольжению. Чтобы ребенок мог ощутить продвижение в воде, используются традиционные упражнения с буксировкой, а также проныривание в вертикально стоящие обручи (это может быть серия обручей разного диаметра). Проныривая в обруч, ребенок протягивает преподавателю руку для рукопожатия («Привет!»), тот в свою очередь придает телу ребенка ускорение. Далее скольжение выполняется самостоятельно до полной остановки.  
Серия игровых приемов для обучения элементарным прыжкам ногами вниз. Прием «В колодец» предполагает прыжки в обручи разного диаметра, лежащие на поверхности воды. Прием «В глубокий колодец – из колодца» предусматривает прыжок с погружением в воду и выныривание из обруча под водой. Прием «Оседлай коня» используется для прыжков в воду на надувные подушки.  
**Прием «Прыжок тигра в горящее кольцо»** предназначен для обучения поверхностным прыжкам головой вперед. Инструктор держит вертикально стоящий обруч, ребенок прыгает в него «как тигр». Расстояние между тумбочкой и обручем постепенно увеличивается индивидуально для каждого ребенка.  
**3. Обучение техники плавания.**

Эти упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания. Основа хорошей техники -- правильное положение тела в воде и правильное дыхание (с выдохом в воду). Осваивая их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и правильно лежать на поверхности, выдыхать в воду и скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела, характерное для техники спортивного плавания.

Подготовительные упражнения выполняют на мелком месте, стоя по пояс или по грудь в воде: большинство из них делается с задержкой дыхания на вдохе. Как только занимающиеся освоятся с водой, почти все подготовительные упражнения исключаются из программы занятий. Постоянно выполняются и совершенствуются, только упражнения на скольжение и выдох в воду.

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды. Упражнения этой группы воспитывают у занимающихся чувство опоры о воду ладонью, предплечьем, стопой и голенью (что необходимо для постановки гребковых движений), приучают не бояться воды.1. Движение в воде туда и обратно, вначале шагом, а потом бегом.2. Ходьба с поворотами и изменением направления

Всплывание и лежание на поверхности воды Эти упражнения позволяют занимающимся почувствовать состояние невесомости и научиться в горизонтальном положении лежать на поверхности воды на груди и на спине.

**1. «Поплавок».** И. п. -- стоя по грудь в воде. Сделать глубокий вдох и, приседая, погрузиться в воду с головой. Поджать под себя ноги и, обхватив руками колени, всплыть на поверхность. В этом положении задержать дыхание на 10--15с, затем вернуться в и. п.

**2. «Медуза».** Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду. Согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги. Встать на дно.

**3. Всплыть «поплавком».** Затем принять положение лежа на груди (руки и ноги прямые). Мысленно сосчитать до десяти и встать на дно.

**4. Стоя по пояс в воде, присесть** так, чтобы подбородок оказался у поверхности воды; руки развести в стороны. Отклонить голову назад, погружая затылок в воду и все меньше и меньше опираясь ногами о дно. Медленно поднять сначала одну ногу, затем другую и принять положение лежа на спине, помогая себе только движениями кистей. Если ноги начнут погружаться, то надо приблизить руки к бедрам и поддерживать тело в равновесии с помощью небольших гребков кистями.

**5. Упереться руками о бортик или дно бассейна и лечь на грудь** . Поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз. Выдохи в воду

Умение задерживать дыхание на вдохе и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

**1.** «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.

**2.** И. п. -- стоя на дне. Наклонить туловище вперед так, чтобы рот оказался у поверхности воды, ладонями упереться в колени. Сделать через рот глубокий вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть в воду. Плавно поднять голову в и. п. и снова сделать вдох. Поднимание головы и опускание лица в воду сочетать таким образом, чтобы рот показывался из воды во время окончания выдоха в воду. Это упражнение повторяется в ритме нормального дыхания; на первом занятии -- 10--15 раз, на последующих занятиях-- 20--30раз подряд (с поворотом головы для вдоха влево или вправо).

**3.** И. п. -- стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руками упереться в колени. Голова в положении вдоха, щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть лицо в воду -- выдох.4 . Опираясь руками о бортик или дно, лечь на грудь и принять горизонтальное положение. Вдохнуть и опустить лицо в воду. В этом же положении сделать 10-- 15 выдохов в воду с поворотом головы в сторону для вдоха.

3. Скольжения. Скольжения на груди и спине с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца -- равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскальзывать вперед после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания.*1. Скольжение на груди* . Стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды. Вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы. Сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение. Скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды.*2. Скольжение на спине* . Встать спиной к берегу, руки вдоль туловища. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину. Поднять выше живот и прижать подбородок к груди. He садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз).*3. Скольжение на груди с различными положениями рук* : руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра.*4. Скольжение на спине с различными положениями рук:* руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра.5. Скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь

**4.** Упражнения на суше

Если говорить о пользе общеразвивающих и специальных физических упражнений, то прежде всего надо сказать, что они способствуют общему физическому развитию, воспитывают ловкость, координацию движений, силу и подвижность в суставах то есть качества, необходимые для успешного освоения плавания. Общеразвивающие физические упражнения, укрепляя мышцы туловища, вырабатывают правильную осанку, развивают силу рук и ног, что очень важно для пловца. Специальные физические упражнения по форме и характеру движений близки к технике плавания. Они развивают в основном группы мышц, выполняющих основную работу при плавании. В практике плавания составляется специальный комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Он включает учебный материал, предназначенный для выполнения в воде. Обычно комплекс начинается с разогревающих и дыхательных упражнений различные виды ходьбы, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног -- наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и т. д. Маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость нужно выполнять после того, как мышцы разогреются. В комплекс включаются также упражнения, имитирующие технику плавания на суше, -- например, движения ногами и руками отдельно и в сочетании с дыханием. По характеру движений они близки к технике плавания и подводят занимающихся к ее освоению в воде, поэтому каждый комплекс обычно заканчивается имитационными упражнениями. Например, комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше во время обучения кролю на спине и груди так как эти способы предусмотрены в программе по обучению плаванию в летних оздоровительных лагерях.

Комплекс 1. (выполняется до начала обучения и на первых 5--6 уроках по обучению кролю на груди и на спине).1. Ходьба, бег, наклоны, приседания.2. И. п. -- сидя, одна нога согнута. Взяться руками за пятку и носок стопы и крутить ее вправо и влево. Проделать 20 раз каждой ногой.3. И. п. -- сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Проделать сначала скрестные движения ногами, а потом -- как при плавании кролем. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра, с небольшим размахом стоп.4. И. п. -- стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела; затем расслабиться. Повторить напряжение 5--6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения и умению держать туловище при плавании напряженным (рис. 23, а).5. И. п. -- стоя, руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперед и назад. Сначала одновременно, затем попеременно каждой рукой. 6. «Мельница». И. п. -- стоя, "одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые движения руками вперед и назад вначале в медленном, а затем в быстром темпе. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые.7. Й. п. -- стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой), одна рука впереди, другая сзади у бедра. В этом положении круговые движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 мин.8. Упражнение 7 выполняется с закрепленными резиновыми амортизаторами (приучает преодолевать сопротивление воды на суше).9. Упражнение с резиновыми амортизаторами для кроля на спине. Комплекс 2 (выполняется во время обучения кролю: на груди и на спине).1. Проделать упражнение 4 комплекса -1 в положении лежа на груди (или на спине); руки вытянуты вперед.

2. И. п. -- стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой); одна рука упирается в колено, другая вытянута вперед. Движения свободной рукой, как при плавании кролем.

3. To же упражнение с остановкой руки в трех положениях: рука впереди, в середине гребка, в конце гребка. Во время каждой остановки не меньше 3 раз напрягать мышцы руки и плеча.

4. Упражнение 5 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой и бегом.5. Упражнение 6 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой на месте.6. Согласование дыхания с движением одной рукой, как при плавании кролем. И. п. -- стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука упирается в колено, другая -- в положении конца гребка у бедра. Повернуть голову в сторону вытянутой руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра. Проделать 15--20 раз каждой рукой

7. .Движения руками. кролем в сочетании с, дыханием. И. п. -- стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая -- назад. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать гребковые движения руками с одновременным выдохом

8. «Стартовый прыжок» И.п. -- стоя, ноги на ширине стопы. По команде «На старт» согнуть ноги в коленях, наклониться вперед, руки опустить вниз. По команде «Марш!» сделать мах руками вперед-вверх, оттолкнуться ногами и сделать прыжок вверх. В полете соединить руки над головой и убрать голову между руками. Приземлиться на носки и встать в положение смирно. Повторить 5--6 раз

**1.3.3 МОДУЛЬ III. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Данный модуль направлен на выполнение упражнений на детских тренажерах, которые совершенствуют координацию движений, укрепляют суставный аппарат, улучшают гибкость позвоночника, развивают грудную клетку, совершенствуют осанку. Важно, чтобы дети приобрели определенные двигательные навыки, научились самостоятельно пользоваться тренажерами, овладели приемами страховки.

Тренажёры имеют привлекательный вид, тем самым, побуждая детей к двигательной активности, что создаёт предпосылки для более разнообразной двигательной деятельности; вносят элементы новизны в образовательный процесс, удовлетворяют потребность детей в движении.

Используемые в образовательном процессе тренажеры:

Велотренажер «Велосипед».

Мини – твист; мини – степпер; мини – батут.

Силовой тренажер.

Наездник.

Беговая дорожка.

Скамья для пресса

Тяга верхняя; тяга нижняя.

Жим ногами.

**1.4. Планируемые результаты.**

По итогам успешного освоения всех модулей программы ребенок не только сможет овладеть техникой езды на велосипеде. У детей укрепится здоровье, они освоят не только физические упражнения, но и теоретические основы занятий спортом, их безопасности и правила выполнения.

В результате освоения программы оздоровительной направленности обучающиеся должны достигнуть следующих знаний, умений и навыков:

**Знать и иметь представление:**

о способах и особенностях движений, передвижений;

о технике безопасности и правил передвижения;

о причинах травматизма и правилах предупреждения.

**Уметь:**

ездить на велосипеде, держать равновесие;

держаться на воде, выполнять простые способы плавания;

приобрести теоретические познания в области правил дорожного движения и техники безопасности;

выполнять сложно-координационные упражнения;

уметь пользоваться тренажерами, овладевать приемами страховки;

взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

**Анализ результатов** освоения программы осуществляется следующими способами:

текущий контроль знаний в процессе устного опроса детей и родителей;

текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой ребенка;

взаимоконтроль;

итоговый контроль умений и навыков;

контроль за состоянием здоровья.

Итоги реализации программы: выполнение контрольных упражнений (тестов), участие в соревнованиях различного ранга.

**2.1.Учебный план.**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид подготовки** | **Всего часов** | | | | | | | | | |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **итого** |
| **1** | ТЕОРИЯ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **9** |
| **2** | ПРАКТИКА |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.1** | Общая физическая и силовая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **18** |
| **2.2** | Плавательная подготовка | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | **74** |
| **2.3** | Велосипедная и беговая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **18** |
| **2.4** | Игровая подготовка | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | **23** |
| **2.5** | Контрольные и переводные испытания | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | **2** |
|  | **Всего часов:** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **144** |

**2.2 Условия реализации Программы**

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

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Срок реализации программы не менее 36 недель.

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 | 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 | 1 год | 4 | 10-20 | 5 | 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

**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**.**

**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. Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера. Киев: Здоровье, 1980. 144 с.

4. 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.

5.Каунсилмен Д. Наука о плавании: Пер. с англ. М.: Физкультура и спорт, 1972. 429

6.Куколевский Г.М. Врачебные наблюдения за спортсменами. М.: Физкультура и спорт, 1975. 335 с.

7.Лучискенс Т. В., Христофоров А. Н.Триатлон (Плавание – Велосипед - Бег): программа для СДЮСШ и ШВСМ. – Красноярск, 2007.— 36 с.

8.Максименко Г.Н. Управление тренировочным процессом юных бегунов. Киев: Здоровье, 1979. 143 с.

9. Никитушкин В. Г. — Современная подготовка юных спортсменов. Глава №3 - Возрастные особенности занятий с юными спортсменами. // Современная подготовка юных спортсменов. - 2010.

10.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. 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

Приложение №1

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

**по общеразвивающей программе «АЙРОНКИДС» (детский триатлон)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ 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 |

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.