



Расписание работы спортивного объединения «Поток движения» (плавание)

Наименование спортивного объединения	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
«Поток движения» (плавание)	с 15.00-16.00 Спортивный зал		с 14.00-15.00 ФОК «Металлург»		

Место проведения:

- 1) Спортивный зал
- 2) ФОК «Металлург»

Утверждено
Директор БИФ КемГУ
Е.В. Комарова

Календарно-тематический план работы
спортивного объединения «Поток движения» (плавание)

Месяц	Этап	Основные мероприятия
В течение года	Соревновательный	1. Участие в турнирах и соревнованиях разного уровня.
Сентябрь	Организационный. Формирование состава	1. Общее собрание, сбор заявок от студентов. 2. Выборы председателя. 3. Утверждение расписания тренировок на семестр с учетом работы бассейна. 4. Проведение инструктажа по технике безопасности на воде и правилам поведения в чаше бассейна.
Октябрь	Базовая физическая подготовка и техника	1. Регулярные тренировки (2 раза в неделю). 2. ОФП (общая физическая подготовка) в зале: растяжка, работа с эспандерами и т.д. 3. Отработка базовых элементов - бассейн: положение тела на воде, правильный выдох в воду, скольжение, работа ног у бортика. 4. Изучение и корректировка техники четырех основных стилей плавания.
Ноябрь	Тактическая подготовка и выносливость	1. Регулярные тренировки (2 раза в неделю). 2. Индивидуальные занятия для постановки высокого локтя при гребке и правильного захвата воды. 3. Работа над стартами из тумбочки. 4. Обсуждение тактики прохождения средних дистанций (распределение сил по дистанции). 5. ОФП (общая физическая подготовка) в зале: растяжка, работа с эспандерами и т.д.
Декабрь	Игровая практика и скоростные отрезки	1. Регулярные тренировки (2 раза в неделю). 2. Учебно-тренировочные эстафеты (вольный стиль, комбинированная) с разбором ошибок передачи касания. 3. ОФП (общая физическая подготовка) в зале: растяжка, работа с эспандерами и т.д. 4. Отработка базовых элементов - бассейн: положение тела на воде, правильный выдох в воду, скольжение, работа ног у бортика и т.д.
Январь	Восстановительно-технический этап	1. Регулярные тренировки (2 раза в неделю). 2. Анализ видеозаписей заплывов ведущих спортсменов мира (разбор подводной фазы и выхода после поворота).

Февраль	Тактическая подготовка	1. Регулярные тренировки (2 раза в неделю). 2. Тактика командного плавания: отработка взаимодействия в эстафетах, понимание геометрии дорожки во время обгона. 3. ОФП (общая физическая подготовка) в зале: растяжка, работа с эспандерами и т.д. 4. Оработка базовых элементов - бассейн: положение тела на воде, правильный выдох в воду, скольжение, работа ног у бортика и т.д.
Март	Игровая практика	1. Регулярные тренировки (2 раза в неделю). 2. Базовая психологическая подготовка: визуализация идеального старта, дыхательные техники перед выходом. 3. ОФП (общая физическая подготовка) в зале: растяжка, работа с эспандерами и т.д. 4. Оработка базовых элементов - бассейн: положение тела на воде, правильный выдох в воду, скольжение, работа ног у бортика и т.д.
Апрель	Восстановительно-технический этап	1. Регулярные тренировки (2 раза в неделю). 2. Индивидуальные занятия для отработки сложных технических связок (например, переход с дельфина на кроль в комплексном плавании). 3. ОФП (общая физическая подготовка): бег, прыжки на скакалке для поддержания формы вне воды. 4. Обсуждение тактики.
Май	Итоговый — закрытие сезона	1. Регулярные тренировки (2 раза в неделю). Итоговое собрание: подведение спортивных итогов года, награждение лучших пловцов и активистов.