








# СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ВОЛГА»

## ПРОГРАММА:

# Учись плавать!



на 2017 – 2018 спортивный сезон для детей 7-8-9 лет (2009,2010,2011гг.р.)

1-й год обучения			Возраст/количество занятий в неделю		
<b>I этап:</b>					
 <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; width: 100px; height: 30px; margin: 5px auto; background-color: #4a90e2; color: white; text-align: center; padding: 5px;">8 занятий</div> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Обучение технике плавания</p>	+	 <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; width: 100px; height: 30px; margin: 5px auto; background-color: #4a90e2; color: white; text-align: center; padding: 5px;">8 занятий</div> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Обучение технике плавания</p>	+	 <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; width: 100px; height: 30px; margin: 5px auto; background-color: #4a90e2; color: white; text-align: center; padding: 5px;">8 занятий</div> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Обучение технике плавания</p>	с 7 лет 2 раза в неделю
<b>II этап:</b>					
Совершенствование техники плавания способами:	кроль на спине кроль на груди брасс дельфин	совершенствование техники выполнения старта и поворотов	с 7 лет 3 раза в неделю льготный абонемент		
<b>III этап:</b>					
 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Участие в соревнованиях: «Умею плавать!»</p>	декабрь 2017г. → январь 2018 г. → март → май → июнь →	«Умею плавать на спине» «Умею плавать кролем» «Умею плавать брассом» «Умею плавать дельфином» «Умею плавать всеми способами»	Награждаются победители и призеры. Фиксируются рекорды клуба		
По итогам года		30 лучших → среди возрастной категории: 2009, 2010, 2011 г.р.	с сентября 2018 года: 30 лучших – 50% оплаты в месяц		
<b>2-й год обучения</b>					
Совершенствование техники плавания всеми способами, старта, поворотов	Участие в соревнованиях	- В группах спортивной направленности → - В спортивно- оздоровительных → группах, хобби-группах	6 раз в неделю по 90 мин (24занятия) льготный абонемент  2-3 раза в неделю		