

ФОРМА № 4 к разделу 4 Перечней критериев и показателей для оценки профессиональной деятельности педагогических работников ОО Краснодарского края, аттестуемых в целях установления квалификационной категории (первой) по должности «тренер-преподаватель»

«Результативность деятельности педагогического работника в профессиональном сообществе»

Фамилия, имя, отчество аттестуемого Литовченко Татьяна Александровна
 Место работы, должность, преподаваемый предмет Муниципальное автономное некоммерческое учреждение дополнительное образование спортивная школа муниципального образования Кореновский район, тренер-преподаватель по плаванию

1. Результаты участия педагогического работника в разработке программно-методического сопровождения образовательного процесса (п. 4.1)

Учебный год	Вид программно-методического материала, созданного педагогом	Статус участия в разработке	Наименование (тема) продукта	Уровень рецензии (муниципальный, региональный), наименование организации, выдавшей рецензию на программно-методический материал, автор рецензии (Ф.И.О. рецензента), дата получения рецензии.
2021-2022	Методическая разработка	автор	«Спортивная подготовка юного пловца»	Региональный. Заведующий кафедрой теории и методики физической культуры к.п.н, доцент Ю.А. Прокопчук 20.04.2022г.

2. Публикация педагогических разработок и методических материалов в СМИ, размещение материалов в сети Интернет (п. 4.1)

Вид опубликованного программно-методического материала	Статус участия в разработке	Наименование (тема) продукта	Уровень публикации, название издания, год
--	-----------------------------	------------------------------	---

Методическая работа	Автор	«Спортивная подготовка юного пловца»	Федеральный. Всероссийское образовательное издание «ПЕДПРОСПЕКТ.ру» Свидетельство о опубликовании серия АА № 5967 от 15.10.2021г.
Методическая работа	Автор	«Спортивная подготовка юного пловца»	Региональный. Свидетельство о размещении авторского материала на сайте infooigok.ru ЯХ30202760 от 15.10.2021г.

3. Результаты повышения квалификации по профилю деятельности педагогического работника (п. 4.3)

Сроки повышения квалификации (курсы), получения послевузовского образования (магистратура, второе высшее образование, переподготовка, аспирантура, докторантура)	Полное наименование организации, проводимой обучение	Тема (направление повышения квалификации, переподготовки)	Количество часов (для курсов повышения квалификации и переподготовки)	Реквизиты документов, подтверждающих результат повышения квалификации, переподготовки
Курсы повышения квалификации с 29.01.2019г. по 11.02.2019г.	Автономная некоммерческая организация «Санкт-петербургский центр дополнительного профессионального образования»	«Актуальные вопросы учебно-тренировочного процесса в учреждениях физической культуры и спорта»	72 часа	Удостоверение № 782700262789, регистрационный номер 78082, дата выдачи 11.02.2019г.
Курсы повышения квалификации с 15.10.2020г. по 19.10.2020г.	Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Кубанский институт профессионального образования»	«Подготовка спортивных судей в целях осуществления мероприятий по тестированию в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к	16 часов	Удостоверение № 231200820582, регистрационный номер 8499-ПК, дата выдачи 19.10.2020г.

		труду и обороне» (ГТО)»	
--	--	----------------------------	--

4. Награды за успехи в профессиональной деятельности, наличии ученой степени, звания (п. 4.4)

Наименование награды, звания, ученой степени	Уровень	Дата получения, реквизиты документа, подтверждающего
Благодарность администрации муниципального образования Кореновский район	Муниципальный	2019 год
Благодарность главы муниципального образования Кореновский район	Муниципальный	01 октября 2019г. № 1310

Дата заполнения: «27» апреля 2023г.

Достоверность информации о результатах работы аттестуемого подтверждаю:

Исполняющий обязанности директора МАНУ ДО СШ МО Кореновский район

Заместитель директора по УСР _____ В.В. Чернявская

Аттестуемый педагогический работник _____ Т.А. Литовченко



В. В. Арушанова

Рецензия

на методическую разработку по виду спорта - плавание «Спортивная подготовка юного пловца»

тренера - преподавателя Литовченко Татьяны Александровны
МБУ ДО ДЮСШ № 2 МО Кореновский район

Методическая разработка по виду спорта - плавание «Спортивная подготовка юного пловца» тренера-преподавателя Литовченко Т.А. предназначена для тренеров-преподавателей, которые обучают плаванию детей. Количество страниц – 24.

Автор акцентирует свое внимание на том, что в спортивной подготовке юного пловца важны систематичность и комплексный подход, который включает не только физическую, но и другие виды подготовки, направленные на всестороннее развитие спортсмена.

Основной задачей всех видов подготовки является повышение уровня общей физической подготовки спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. Этим, прежде всего и закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата.

Актуальность данной работы заключается в том, что именно на разных этапах и периодах подготовки спортсмена, необходимо обращать внимание и какими средствами решать поставленную перед пловцом задачу. Этому способствует систематический контроль ОФП и СФП путем сдачи контрольных нормативов и участия в соревнованиях. На их примере можно увидеть динамику развития физических качеств спортсмена, а также его результатов на соревнованиях.

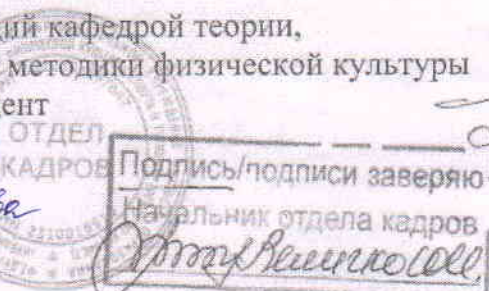
Содержание тренировок юного пловца предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости). Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Методическая разработка Литовченко Т.А. обеспечивает теоретическую и практическую основы образовательного процесса обучения детей плаванию, может служить методическим пособием тренерам-преподавателям и учителям физкультуры.

20.04.2022г.

Заведующий кафедрой теории,
истории и методики физической культуры
к.п.н. доцент

Ю. А. Прокопчук



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа №2
муниципального образования Кореновский район

**Методическая разработка
на тему:**

«СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОГО ПЛОВЦА»

**Составил: тренер-преподаватель
Литовченко Татьяна Александровна**

**г.Кореновск
2022 г**

СОДЕРЖАНИЕ

Введение-----	3
1. Развитие физических качеств в процессе тренировки. -----	5
2. Техническая подготовка пловца. -----	7
3. Тактическая подготовка спортсмена. -----	9
4. Психологическая подготовка. -----	9
Система контроля и зачетные требования на отделении плавания в спортивной школе. Приложение №1-----	10
Структура спортивной подготовки в годичном цикле. Приложение №2 -----	14
План-конспект учебно-тренировочного занятия по плаванию. Приложение №3 -----	19
Информационное обеспечение. -----	24

Введение.

Даже простое нахождение в воде без движений вызывает повышение обмена энергии вследствие теплоотдачи. Благодаря высокому сопротивлению, на один метр пути при плавании расходуется в 4 раза больше энергии, чем при ходьбе с разной скоростью.

У лиц, систематически занимающихся плаванием, увеличены размеры сердца, при этом известно, что показатели объема полостей сердца являются мерой его функционального резерва.

Плавание естественно создает условия пониженной гравитации. Водная среда позволяет свести до минимума активность мышц, обеспечивающих позу; при этом уменьшается нагрузка на позвоночник, появляется возможность расслабить связочно-суставной аппарат. У пловцов обычно хорошая осанка: они стройны, гибки и не сутулятся.

Частичная имитация невесомости, горизонтальное положение тела приводят к значительным перераспределениям крови внутри сосудистого русла. При переходе человека из вертикального положения в горизонтальное почти полностью исчезает фактор гидростатического давления. В этих условиях уменьшается кровенаполнение ног, существенно снижается давление на сосуды нижней половины тела, увеличивается кровоснабжение мозга.

Плавание способствует развитию функции дыхания. На грудную клетку пловца действует большое гидростатическое давление. Это затрудняет вдох и выдох; в результате существенно улучшается вентиляция легких, что, в свою очередь, имеет большое профилактическое значение.

При плавании работают практически все мышцы скелетной мускулатуры. Известно, что оздоровительный эффект физических упражнений зависит главным образом от размера активной мышечной массы. В условиях дефицита двигательной активности плавание может стать отличным средством ее оптимизации.

Нагрузки при плавании чаще всего носят выраженный динамический характер. Механизм мышечного «переключения» (напряжение – расслабление) удачно оптимизирует нагрузку. О лечебном и оздоровительном влиянии воды на организм человека люди узнали очень давно. Так, уже у Плиния Старшего, известного римского историка и писателя, читаем: «Римляне в течение десяти веков не знали врачей и лечились от всех болезней водой».

Любое нахождение в воде – это всегда охлаждение. Даже в условиях крытого плавательного бассейна вода обычно на 10–12 °С ниже температуры человеческого тела. В условиях высокой теплоотдачи плавание дает прекрасный закаливающий эффект. Совершенствование процессов терморегуляции неразрывно связано с центральной нервной системой.

Улучшение качественных характеристик нервных процессов способствует улучшению координации в функционировании всех физиологических систем организма. Таким образом закаливающий эффект распространяется на жизнедеятельность всего организма человека.

Физический потенциал человека определяется множеством факторов биологического и социального характера. Хорошо известно, что двигательная сфера человека жестко наследственно предопределена на весь период его индивидуальной жизни. Такое понимание принципиально меняет сущность целевых установок физического воспитания и спортивной тренировки. Одной из главных задач при этом становится помочь организму реализовать свой наследственный двигательный потенциал. Методологической основой познания сущности феномена физической активности человека может стать предлагаемый в литературе эволюционный подход (В.К. Бальсевич). Его центральной гносеологической задачей является формирование научного знания о естественных законах развития физического потенциала человека и разработка на этой основе стратегии социального стимулирования.

В биологии известен так называемый закон (точнее, правило) Геккеля, сущность которого гласит: каждый появляющийся на свет организм в своем индивидуальном развитии, особенно на начальных этапах, кратко, конспективно повторяет историю развития своих предков, то есть онтогенез во многом повторяет филогенез. Правило еще более справедливо в отношении двигательных аппаратов, где оно, по меткому выражению Н.А. Бернштейна, крупнейшего исследователя XX столетия, «чаще выполняется, нежели не выполняется». Вероятно, чтобы человеку реализовать свой наследственный двигательный потенциал, свои двигательные способности, нужно также последовательно и непротиворечиво «извлечь» информацию из генотипа, создав соответствующие подкрепления во внешней среде.

Водные локомоции – филогенетически наиболее древние формы движений. Информация о них заложена у человека в генотипе, что подтверждается наличием врожденного плавательного рефлекса, а уровни построения плавательных движений находятся в «низлежащих этажах» центральной нервной системы.

Вода – колыбель нашей жизни. По сути, она – сама жизнь. Такое понимание позволяет квалифицировать движения в плавании как естественные, а существующие сегодня спортивные способы плавания считать тем лучшим, что отобрано человеком в процессе его эволюции и взаимоотношений с водной средой. Это дает возможность рассмотреть, проанализировать, описать плавательные движения с помощью всех известных в природе и обществе законов. Это могут быть законы физики, химии, философии, биологии, медицины и многих других дисциплин.

1. Развитие физических качеств в процессе тренировки

Развитие силы пловца. Для преодоления сопротивления воды и достижения скорости плавания спортсмену необходимо обладать соответствующей силой мышц, участвующих в гребковых движениях. Под силой понимают способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечного напряжения.

На суше для развития силы пловца применяются упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами, на блочных устройствах и др. При выполнении упражнений траектория движения конечностей, распределение усилий во времени и темп должны по возможности быть сходными с движениями в воде. Для развития абсолютной силы рекомендуется выполнять упражнения с предельным усилием и отдыхом между подходами не менее 2 минут.

Для воспитания специальной силовой выносливости в основном применяются упражнения, позволяющие имитировать гребковые движения. При этом серии упражнений подбираются в зависимости от усилий и количества гребков, соответствующих запланированному результату и темпу движений.

В воде для развития специальной силы применяются плавание с лопаточками, надетыми на руки, плавание с различными тормозными устройствами (доска между ногами, гидротормоз, «волокуша»), растяжение амортизаторов и др.

Развитие скоростных качеств. Скорость как двигательное качество – способность человека к выполнению действий в минимальный промежуток времени. Она проявляется в трех формах: скорости двигательной реакции, скорости одиночного движения и частоте движений. Время реакции проявляется при выполнении старта под команду. Скорость одиночного движения оценивается временем выполнения цикла, а частота движений – темпом.

На суше скоростные качества пловца развиваются упражнениями с предельно быстрым выполнением элементов имитационных упражнений для способов плавания. Время реакции на стартовую команду совершенствуется с помощью упражнений, выполняемых по сигналу.

В воде быстрота одиночных движений развивается в плавании с быстрым выполнением отдельных элементов техники: движения рук по воздуху, окончание гребка и др. Частота движений развивается проплыванием коротких отрезков дистанции (до 25 м) в максимальном темпе.

Развитие выносливости пловца. Выносливость – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления при проплывании дистанции. Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость характеризует способность пловца выполнять работу невысокой мощности длительное время. Эта работа обеспечивается прежде всего аэробными возможностями. Основным их показатель – величина максимального потребления кислорода (МПК), достигающего у пловцов 5,2 – 5,6 л/мин.

На суше общая выносливость развивается с помощью кроссов, гребли, спортивных игр, а также с помощью упражнений на тренажерах с небольшими отягощениями и увеличенной продолжительности.

В воде общая выносливость развивается проплыванием средних и длинных дистанций (400-1500 м и более) с умеренной мощностью.

Высокий уровень развития общей выносливости является предпосылкой для воспитания специальной выносливости.

Специальная выносливость развивается на суше в основном с помощью упражнений на тренажерах в режимах силы тяги и времени, соответствующих весу пловца и запланированному результату. В воде специальная выносливость развивается при проплывании отрезков дистанции, причем их длина, количество, скорость плавания и продолжительность отдыха подбираются с учетом подготовленности пловца и запланированного результата.

Развитие гибкости пловца. Под гибкостью подразумеваются морфофункциональные свойства (эластичность мышц, сухожилий и связок), определяющие способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой. Это качество оценивается подвижностью в суставах. Она является необходимой основой совершенствования техники плавания. Различают активную и пассивную гибкость в зависимости от того, чем она обеспечена – активностью собственных мышц или внешними силами.

В зависимости от специализации в способе плавания подвижность в суставах различна. На суше гибкость развивается упражнениями с максимальной амплитудой движений (круговые движения конечностями, пружинящие и маховые движения).

В воде гибкость развивается при плавании с различными способами и акцентом на выполнение элементов движений с максимальной амплитудой.

Развитие ловкости пловца. Ловкость – способность быстро перестраивать двигательные действия в соответствии с изменяющимися условиями. Ловкость в значительной мере зависит от уровня специализированных восприятий. Специальная ловкость пловца развивается при помощи средств, таких как: водное поло, игры в воде, сложные движения – чаще скоростно-силовые, выполнение упражнений в усложненных условиях (старт с разбега, выполнение поворотов без зрительного контроля и др.), развитие чувства времени, воды и др.

Ловкость напрямую связана с объемом освоенных двигательных навыков в воде.

Соотношение средств ОФП и СФП в тренировке зависит от квалификации пловца и периода тренировки. До уровня второго спортивного разряда обычно проводится разносторонняя физическая подготовка на суше и в воде. По мере повышения спортивной квалификации

удельный вес средств СФП постепенно повышается. В течение годового цикла тренировки доля средств СФП также увеличивается.

2. Техническая подготовка пловца

Техника плавания – рациональная система движений пловца, с помощью которой он достигает запланированного результата. Весь многолетний процесс занятий спортивным плаванием можно представить как обучение технике, переходящее в ее совершенствование.

Совершенствование техники может идти двумя путями:

- а) за счет дальнейшего развития рациональной в своей основе системы движений по линии количественных изменений их характеристик;
- б) с частичной реконструкцией двигательного навыка, связанной с существенной перестройкой системы движений.

Первый вариант можно назвать совершенствованием техники (в узком смысле этого слова), второй соответствует понятию коррекции двигательного навыка. Все это составляет техническую подготовку пловца. Она обеспечивает освоение и совершенствование спортсменом правильной техники плавания, старта, поворотов с учетом его индивидуальных особенностей. В основном влияние индивидуальных особенностей на технику плавания проявляется в следующем:

- а) пловцы с хорошей плавучестью занимают более высокое положение у поверхности воды;
- б) чем больше у пловца расстояние между общим центром тяжести (центром массы тела) и центром объема вытесненной им воды, тем в большей степени ноги спортсмена опускаются вниз и тем больше усилий требуется для удержания тела в горизонтальном положении. Про таких пловцов говорят: «У него «тяжелые» ноги»;
- в) спортсмены с длинными руками и ногами плавают в более медленном темпе;
- г) у брассистов в зависимости от того, где больше эффективность движений – рук или ног, проявляется вариант согласования движений с большим или меньшим акцентом на руки.

Совершенствование техники плавания проводится по следующим направлениям:

1) Увеличение тяговых усилий и продвижения вперед. Это достигается в основном при правильных траекториях движений конечностями и развитием силы мышц, участвующих в гребке. Развитие силы тяги обеспечивается упражнениями на тренажерах, при плавании с дополнительным сопротивлением и параллельным контролем за техникой.

2) Уменьшение сопротивления воды телу. Это достигается путем улучшения обтекаемости тела за счет принятия более горизонтального положения, оптимального угла атаки и т.д..

3) Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания – это достигается за счет ритмичного расслабления мышц рук и ног во время вспомогательных движений и своевременным вдохом и выдохом.

4) Формирование глубокого и ритмичного дыхания . Такое дыхание осваивается до автоматизма при многократном проплывании дистанции.

В процессе технической подготовки применяются методы: словесный, наглядности, упражнения, идеомоторный, последовательного переключения внимания.

Метод использования слова заключается в указаниях тренера относительно недостатков в технике плавания. При этом важно учитывать осознаваемость компонентов техники. Замечания тренера и его указания, как правило, должны касаться одного или двух элементов техники.

Метод наглядности чаще применяется при освоении техники, когда демонстрируется правильное выполнение упражнения. Однако и при совершенствовании техники, когда имеются те или иные ошибки, важно показать их (с помощью фото- или видеокамеры и т.д.) пловцу.

Метод упражнения предусматривает выполнение упражнений, направленных на совершенствование либо отдельных элементов техники, либо способа плавания в целом. При этом применяются упражнения на суше (имитационные, на развитие подвижности в суставах, на развитие силы мышц, участвующих в гребке, и другие) и в воде (плавание при помощи рук или ног, плавание по элементам, в усложненных условиях и т.д.).

Идеомоторный метод – мысленное воспроизведение движений, создает своеобразный эталон двигательного действия. Данный прием рекомендуется выполнять несколько раз перед непосредственным выполнением.

Метод последовательного переключения внимания заключается в том, что пловцу предлагается во время проплывания дистанции последовательно переключать внимание на отдельные элементы техники с целью правильного их выполнения.

Реализуя эти методы, следует придерживаться следующих методических рекомендаций: сразу осваивать вариант наиболее эффективной техники, чтобы избежать переучивания: сочетать уровень специальной физической подготовленности с выбранным вариантом техники: повышать уровень теоретической подготовки , чтобы обеспечить сознательное, осмысленное совершенствование техники.

Исправление ошибок проводят так: вначале устраняются основные, затем второстепенные ошибки. Применяются следующие приемы: усугубление ошибки, помощь в воде, применение избирательных упражнений, создание специальных условий, облегчающих лидирование – тренажеры, ориентиры на дне и стенке бассейна – и другие.

3. Тактическая подготовка

Тактика – целесообразное использование способов ведения состязаний, подчиненных определенному замыслу и плану достижения соревновательной цели.

Тактика подразделяется на индивидуальную, групповую и командную. В плавании основной является индивидуальная тактика.

Варианты тактических планов можно разделить на два вида: активную и пассивную тактику. Активная тактика – навязывание противнику действия, выгодных для себя. Пассивная тактика – умышленное предоставление инициативы противнику с тем, чтобы в нужный момент победить финишным рывком. В качестве тактических вариантов используют: равномерное прохождение дистанции: тактика спуртов, предусматривающая внезапные ускорения, выбивающие противника из равномерного графика заплыва; варианты с более быстрым прохождением первой или второй половины дистанции и др.

4. Психологическая подготовка

Тренировка пловцов не похожа на тренировку в других видах спорта прежде всего тем, что пловец, проплывая дистанцию, в значительной степени изолирован от внешней обстановки, а также проделывает большую работу монотонного характера. А отсюда – особые требования к психологической подготовке пловца.

Психологическая подготовка – это процесс практического применения определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности к многолетнему тренировочному процессу и соревновательной борьбе.

Психологическая подготовка к многолетнему тренировочному процессу предполагает формирование соответствующей мотивации и необходимых отношений к переносимой тренировочной нагрузке, психическим перенапряжениям и др.

Психологическая подготовка пловца к соревновательной борьбе разделяется на подготовку к соревнованиям вообще и подготовку к конкретному соревнованию. В первом случае решается задача совершенствования свойств личности (хладнокровие, уверенность в своих силах, боевой дух), во втором – регуляция предстартовых состояний.

В качестве средств психологической подготовки используют беседы, аутотренинг, размышления, рассуждения и др.

Система контроля и зачетные требования.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 2,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 2,0 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 11,2 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 11,5 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Выкрут прямых рук вперед-назад
	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении

Основными критериями оценки обучающихся на этапе начальной подготовки является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов пообщей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Примерные контрольные требования на 1-м году занятий представлены в таблице.

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 1 года обучения

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Прыжок в длину с места, см	100-110	90-100
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Челночный бег 3 x 10 м, с	10,0	10,5
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения, м	6	6
Оценка техники плавания всеми способами, баллы:		
а) 25 м с помощью одних ног	+	+
б) 25 м в полной координации	+	+
Проплывание дистанции 100 м любым способом	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

Примечание: «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Нормативы для групп 2-го и 3-го годов обучения являются приемными для зачисления в тренировочные группы (табл. 26). Зачисление в учебно-тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам

контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа: - плавание 200 м комплексное плавание - экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов - плавание 400 м (способ по выбору) - проплыть всю дистанцию технически правильно - спортивная квалификация - юношеский разряд	Обязательная техническая программа: - плавание 200 м комплексное плавание - экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов - плавание 400 м (способ по выбору) - проплыть всю дистанцию технически правильно - спортивная квалификация - юношеский разряд

Критериями оценки обучающихся на тренировочном этапе является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. В табл. 27 и 28 представлены контрольно-переводные нормативы для мальчиков и девочек. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов.

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для тренировочных групп (групп спортивной специализации) (мальчики).

Контрольные упражнения	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общая физическая подготовка					
Прыжок в длину с места, см	120	130	140	150	160
Бросание набивного мяча 1 кг	4	4,5	5	5,2	5,3
Подтягивание на перекладине,	3	4	5	5	6

раз					
Бег 6 минут, м	950	1000	1100	1200	1250
Челночный бег 3 x 10 м, с	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5
Специальная физическая подготовка					
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см	60	50	45	40	40
Технико-тактическая подготовка					
Длина скольжения, м	7	8	9	10	11
Время скольжения 9 м, с	-	-	7,3	7	6,7
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+
Спортивные результаты					
200 м к/п	-	3.08,0	2.42,0	2.30,0	2.25,0
800 м кролем на груди, разряд	-	13.50,0	12.47,0	11.00,0	10.13,0
Спортивный разряд на избранной дистанции	юнош.- III	III-II	II-I	I	I -Кмс

Примечание: «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для тренировочных групп (групп спортивной специализации) (девочки).

Контрольные упражнения	1-й	2-й	3-й	4-5-й
Общая физическая подготовка				
Прыжок в длину с места, см	120	130	140	150
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	4	6	8	8
Бросание набивного мяча 1 кг	3,5	4,0	4,3	4,4
Челночный бег 3 x 10 м, с	10,0	10,0	10,0	10,0
Специальная физическая подготовка				
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см	60	60	60	60
Технико-тактическая подготовка				
Длина скольжения, м	8	9	10	11
Время скольжения 9 м, с	-	8	7,5	7
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+
Спортивные результаты				
200 м к/п	-	3.35,0	3.06,0	2.47,0
800 м кролем на груди, разряд	-	14.50,0	13.50,0	12.08,0
Спортивный разряд на избранной дистанции	юнош.- III	III-II	II-I	I-Кмс

Примечание: «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовые качества	Подтягивание на Перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для групп спортивного совершенствования (юноши и девушки)

Контрольные упражнения	1-й	2-й
Статическая сила при имитации гребка на суше, кг	+	+
Сила тяги в воде на привязи	+	+
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см	+	+
Спортивный разряд на избранной дистанции	Кмс	Кмс-МС

Примечание: «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Структура, виды и компоненты спортивной подготовки.

№ п/ п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность
1	физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая на суше и в воде	Развитие специальных физических качеств
2	техническая	Обтекаемость	Длина скольжения
		Плавучесть	Уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе
		Техника плавания всеми способами	С помощью одних ног, с помощью одних рук, в полной координации
		Выполнение тестов	3-6 x 50м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса
3	психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирования состояния «боевой готовности », способности к сосредоточенности и мобилизации
4	тактическая	Индивидуальная	Подготовка к соревнованиям, распределение сил, разработка тактики поведения
		Командная	Подготовка к эстафете, распределение сил, разработка тактики поведения
5	теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в плавании
		В ходе практических занятий	

		Самостоятельная	
6	соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости прикидки к соревновательному стрессу
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

Подготовка пловцов в течение года может делиться на два, три или четыре макроцикла. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца.

Подготовительный период принято делить на два этапа, общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи общеподготовительного этапа -повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности. Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

1.) Совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;

2.) Выработка экономичной и варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем, при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы:

- функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности;
- устойчивость соревновательной техники;
- текущее психическое состояние;
- реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д.

Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача переходного периода- полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года и макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве

средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годовичного цикла (водное поло, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.) со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3–8 микроциклов.

Продолжительность микроцикла может составлять общей продолжительности от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных пловцов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: **втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.**

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годовичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия, (диспансеризация, медицинские обследования).

В базовых мезоциклах внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годовичном цикле. Здесь применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости.

Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

**План-конспект учебно-тренировочного занятия по плаванию группы БУ
1**

Дата проведения :

Время:

Место: МБУ ДО ДЮСШ №2 МО Кореновский район.

Тренер-преподаватель: Литовченко Т.А.

ЗАДАЧИ:

1.Образовательные:

- продолжить обучение движению ног в сочетании с дыханием при плавании способом кроль на груди;
- продолжить обучение проплыванию отрезков на задержке дыхания при плавании способом кроль на груди;
- РДК -развитие двигательных качеств(координация).

2.Воспитательные:

- воспитание внимательности;
- воспитывать чувство коллективизма в группе;
- воспитание морально-волевых качеств.

3. Оздоровительные:

- закаливание организма;
- укрепление мышц верхних конечностей и плечевого пояса;
- укрепление ОДА - опорно-двигательного аппарата.

Оборудование и инвентарь: доски для плавания.

Частные задачи	Содержание	Доз-ка	Метод. указания
	Подготовительная часть.	30мин.	
Формирование у учащихся осознанного отношения к учебной деятельности.	На суше: 1. Построение. 2. Сообщение задач тренировки. Разминка: 3. Разновидности бега: - бег -с подниманием прямых ног вперед, -то же,назад, -с отведением прямых ног в стороны, -скрестный бег, -то же,правым боком, -то же, левым боком, -с высоким подниманием бедра, -с захлестом голени, -шагами галопа правым боком, -то же,левым боком, -прыжки на правой, -то же,на левой, -то же,на двух, -бег. -с высоким подниманием бедра, -с захлестом голени, -шагами галопа правым боком, -то же,левым боком, -прыжки на правой, -то же,на левой, -то же,на двух, -бег.	10с. 20с. 5мин. 1 мин.	Обратить внимание на внешний вид учащихся.
Увеличить подвижность в суставах нижних конечностей.			Чаще шаг, больше скрест.
Увеличить подвижность в плечевого пояса.			Выше бедро. Чаще захлест.
Увеличить подвижность позвоночного			Выше выпрыгивать,прыжки на носках.
		30с.	Вдох глубокий,выдох полный.
		бр.	Больше амплитуда вращения.
		бр.	Руки прямые.

Закрепить проплывание отрезков на задержке дыхания при плавании способом кроль на груди. Дисциплинировать учащихся.	3-И.п.-то же, выполнение движений руками в согласовании ,гребок выполнять согнутой в локтевом суставе рукой. 8.Выход из сухого зала в раздевалку,душ. Основная часть. 1. Организованный вход в воду. На воде: 2.В воде: I. Упражнения в опорном положении: 1.Взявшись прямыми руками за бортик, лежа на груди, подбородок на воде – движения ногами кролем без брызг.; то же – на спине. 2.То же упражнение, но лицо опущено вниз (задержка дыхания на вдохе) – ноги работают от бедра, сгибание в коленном суставе незначительное, стопы равномерно вспенивают воду. 3.То же упражнение, но в согласовании с дыханием, при вдохе лицо поднимается из воды, подбородок остается на воде, ноги выполняют движения равномерно, без пауз при вдохе (руками на опору не давить). II.Упражнения в безопорном положении: 1.После скольжения на груди, руки вытянуты вперед, голова	10р. 10р. 20м. 20м. 20м 20м 3 мин.	опорном положении, и плавать в положении прогнувшись). 2.Бедра «зависают» – работают от колена (Укреплять мышцы брюшного пресса, плавать на ногах на спине). 3.Ноги бьют по поверхности (Плавать с маленькой амплитудой, погружая ниже таз и ноги). 4.Большая амплитуда движений – (плавать маленькие отрезки в максимальном темпе). 5.Носки ног недостаточно оттянуты (Развивать подвижность в голеностопном суставе) 6.Маленькая амплитуда движений (Добиваться свободных не напряженных движений ногами, плавать в переменном темпе).
---	---	---	--

	опущена в воду (на задержке дыхания) движения ногами кролем. 2.То же упражнение, но в согласовании с дыханием (при выполнении вдоха кисти рук выполняют движение (надавливание на воду) в стороны-вниз и возвращаются в и. п. при выдохе) – используется опорный гребок; III.Упражнения с поддерживающими средствами (плавательная доска): 1.Руки лежат на доске, подбородок на воде (доска занимает глиссирующее положение), плечи на воде – движения ногами кролем с произвольным дыханием. 2.То же в согласовании с дыханием (лицо поднимается вверх или поворачивается в сторону). Заключительная часть. 1. Прыжки в воду. Организованный выход из воды; Уборка инвентаря; Подведение итогов; Домашнее задание; Организованный выход из бассейна в душ. Душ Раздевалка	5 мин. 12 мин.	Д/з-отжимание, вращение прямых рук одновременно и вперёд и назад.
--	---	---------------------------	--

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Интернет-ресурсы:

- 1.Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- 2.Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края [Электронный ресурс]: www.kubansport.ru
- 3.Всероссийская федерация плавания -www.russwimming.ru
- 4.Портал о спортивном плавании -swimming.ru
- 5.Все о плавании -forum.swimming.ru
- 6.Пловцы и их биография -i-swimmer.ru
- 7.Сайт о плавании -plavaem.info

Литература:

- 1.Карпенко Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. - М.: «Олимпия Пресс», 2006.
- 2.Люсерио Б. Плавание: 100 лучших упражнений/Блайт Люсерио (пер. с англ. Т. Платоновой) - М.: Эксмо, 2011. - 280 с.
- 3.Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2004. - 367 с.
- 4.Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
- 5.Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание/Н.Ж. Булгакова. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2002.- 160 с.
- 6.Олимпийская энциклопедия. Том 2. Водные виды спорта.В. Свинын.- Новосибирск: ООО "Свинын и сыновья" 2010. -380с.
- 7.Велитченко В.К. Как научиться плавать. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 96 с.
- 8 Плавание. Игровой метод обучения. Карпенко Е., Коротнова Т. и др. Серия: Библиотечка тренера.- М: Терра-Спорт: 2009, - 48 с.
- 9.Булгакова Н.Ж. Плавание. -М.: ООО «Издательство Астрель», 2005.- 160 с.
- 10.Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоров'я, 1990.
- 11.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: ООО «Издательство Астрель». 2003.
- 12.Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. - М., 1993.
- 13.Плавание: Учебник/ Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - 493 с.
- 14.Плавание: Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 2001.



Всероссийское образовательное
издание "ПЕДПРОСПЕКТ.ру"
Свидетельство СМИ ЭЛ №ФС-62797

СВИДЕТЕЛЬСТВО О ПУБЛИКАЦИИ

Настоящим свидетельством подтверждается, что
тренер-преподаватель по плаванию
МБУ ДО ДЮСШ №2 МО Кореновский район
Краснодарский край город Кореновск

Литовченко Татьяна Александровна

опубликовал(а) на официальном сайте издания
pedprospekt.ru
учебно-методический материал

Наименование материала:
методическая работа

Тема:
Спортивная подготовка юного пловца

Веб-адрес размещения публикации
<http://pedprospekt.ru/servisy/publik/publ?id=5967>

Главный редактор



В.В. Богданов

Свидетельство о публикации серия АА №5967 от 15.10.2021 г.

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО

Литоченко Татьяна Александровна

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,
которая успешно прошла проверку и получила высокую
оценку от эксперта «Инфоурок»:

Спортивная подготовка юного пловца

Web-адрес публикации:

<https://infourok.ru/sportivnaya-podgotovka-yunogo-plovca-5377105.html>

Данное свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: infourok.ru/standart



И. В. Жаборовский
Руководитель
«Учебного центра «Инфоурок»

ДОКУМЕНТ ВЫДАН В СООТВЕТСТВИИ С
«МАНИФЕСТОМ О КАЧЕСТВЕ «ИНФОУРОК»
[INFOUROK.RU/STANDART](https://infourok.ru/standart)



Свидетельство о регистрации
в Национальном центре ISSN
(присвоен Международный
стандартный номер сериального
издания:
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

infourok.ru

15.10.2021

ЯТ30202760

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Автономная некоммерческая организация «Санкт-Петербургский
центр дополнительного профессионального образования»

**УДОСТОВЕРЕНИЕ
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ**

782700262789

Документ о квалификации

Регистрационный номер

78082

город
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Дата выдачи

11 февраля 2019 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Литовченко Татьяна Александровна

с 29 января 2019 г. по 11 февраля 2019 г.

успешно освоил(а) дополнительную профессиональную программу в

АНО «СПб ЦДПО», лицензия серия 78 ЛО1 № 0000696,

Регистрационный номер 0681 от 25 сентября 2013 года

и прошёл(ла) итоговую аттестацию по программе повышения квалификации

«Актуальные вопросы учебно-тренировочного процесса в учреждениях
физкультурно-спортивной направленности (плавание)»

в объёме

72 академических часа

Директор

М. Ю. Середенко



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Автономная некоммерческая профессиональная
образовательная организация
«Кубанский институт профессионального образования»

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231200820582

Документ о квалификации

Регистрационный номер

8499-ПК

Город

Краснодар

Дата выдачи

19.10.2020

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Литовченко
Татьяна
Александровна**

прошел(а) повышение квалификации в (на)

Автономной некоммерческой профессиональной
образовательной организации
«Кубанский институт профессионального образования»

по дополнительной профессиональной программе

**«Подготовка спортивных судей в целях осуществления
мероприятий по тестированию в рамках
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)»**

с 15.10.2020 г. по 19.10.2020 г.

в объеме

16 часов



Подписано
Секретарь

О.Л. Шутов

Н.А. Смирнова



Благодарность

администрации муниципального образования
Кореновский район

ЛИТОВЧЕНКО
Татьяне Александровне

*за подготовку спортивного резерва и
вклад в развитие физической культуры
и спорта в муниципальном образовании
Кореновский район*

Глава
муниципального образования
Кореновский район

С.А. Голобородько

г. Кореновск, 2019 год





БЛАГОДАРНОСТЬ

ГЛАВЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН

ЛИТОВЧЕНКО
ТАТЬЯНЕ АЛЕКСАНДРОВНЕ

тренеру-преподавателю
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
детско-юношеской спортивной школы № 2
муниципального образования Кореновский район

*за вклад в развитие дополнительного образования
муниципального образования Кореновский район*

01 октября 2019 № 1310

Глава
муниципального образования
Кореновский район


С.А. Голобородько

