

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Водное поло» предназначена для оздоровления и физического развития детей среднего школьного возраста путем привлечения их к занятиям водным поло. Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники, необходимые теоретические знания.

Данная программа относится к физкультурно-спортивной направленности, реализует начальный и базовый (обычный) уровень освоения, соответствующий такому виду деятельности, как "Общефизическая подготовка" ("ОФП") – «Водное поло».

Программа рассчитана на учащихся 12-15 лет. Обучение по образовательной программе " Водное поло" рассчитано на 1 год. Продолжительность занятия – 1 час 30 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Образовательная программа разработана в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями* в части определения рекомендуемого режима занятий.

Актуальность

В настоящее время в связи с увеличением часов школьного обучения, домашней подготовки, повышенной компьютеризации наши дети испытывают дефицит физической нагрузки. Занятия водным поло в полной мере решает эти проблемы. Увеличение уровня ежедневной двигательной активности детей и подростков, совершенствование их физических и интеллектуальных способностей, повышение психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма, в конечном счете, должно способствовать сохранению и укреплению здоровья.

Упражнения, которые используются в разминке, воздействуют практически на каждую группу мышц, что приводит к хорошей гибкости, координации и укрепляют мышцы всего тела человека.

В процессе физической тренировки воспитываются высокие морально-волевые качества (активность, настойчивость, решительность, дисциплинированность) и эстетический вкус, формируются новые и совершенствуются сложившиеся двигательные навыки, развиваются физические качества (сила, быстрота, ловкость и др.).

Отличительной особенностью данной программы являются следующие принципы:

- принцип здоровьесбережения, обеспечивающий построение образовательного процесса в контексте приобретения учащимися знаний в области гигиены и возрастных особенностей и функций организма. Оценки физического состояния, самоконтроля при занятиях спортом. Профилактика травматизма.

- принцип системности и последовательности, предусматривающий взаимосвязь и последовательность всех компонентов программы, соблюдение установок «от простого к сложному», «от частного – к общему»

- принцип дифференциации и индивидуализации, предполагающий создание условий для максимального развития задатков и способностей каждого учащегося.

Возрастные особенности.

Детство и подростковый возраст – лучшее время для формирования культуры здорового образа жизни. Занятия водным поло строятся на основе принципа безопасности и максимальной пользы для здоровья. Это наработанная годами практика тренеров, спортсменов, врачей, психологов, синтез многолетнего опыта ведущих специалистов самых разных областей, всех тех, кто призван заботиться о человеческом здоровье и хорошем самочувствии.

Цель программы:

Оздоровление и физическое развитие личности подростков посредством приобщения к занятиям

Обучающие задачи программы:

- обучить принципам составления правильного тренировочного плана и правилам восстановления организма после тренировок;
- ознакомить с назначением общеразвивающих упражнений;
- ознакомить с различными видами спортивного оборудования, их назначением, правилами пользования;
- научить учащихся составлять правильный распорядок дня и подбирать рацион правильного питания;
- научить учащихся составлять правильный тренировочный план;
- научить правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- научить упражнениям с мячом;

- научить комплексу упражнений на развитие различных видов мышц.

Развивающие задачи программы:

- учить морально-этическому поведению;
- развить у учащихся гибкость;
- развить силу и выносливость;
- укрепить здоровье учащихся;
- развить кругозор учащихся: ознакомить с историей возникновения водного поло, с правилами проведения соревнований;
- ознакомить с принципами здорового образа жизни (распорядок дня, правильное питание);
- развить интерес к активному образу жизни.

Воспитательные задачи программы:

- воспитать интерес к занятиям;
- воспитать у учащихся волю, целеустремленность;
- воспитать стремление к достижению спортивных результатов.

В детское объединение "Водное поло" принимаются все желающие без предварительного отбора с медицинским допуском. На занятия допускаются дети, которые выполняют правила поведения и техники безопасности

Условия реализации программы

Данная программа ориентирована на детей от 12 до 15 лет без специальной подготовки. Принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск.

Срок реализации программы 1 год.

Формы организации деятельности воспитанников

-групповая, по звеньям, индивидуальная, малые группы
1 год обучения 2 раза в неделю по 1 час, всего (72 часа)

Формы проведения занятий. Теоретические занятия проводятся в виде лекций, бесед, дискуссий в классе или спортивном зале

Практические занятия проводятся в бассейне в виде тренировки с отработкой поставленных задач.

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
1	Вводное занятие. Правила ТБ. Ознакомление с программой	1	1	
2	Правила поведения в бассейне. Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена	1	1	
3	Правила игры в водного поло	1	1	
4	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	12		12
5	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания	10		10
6	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	10		10
7	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде	10		10
8	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	11	1	10
7	Изучение техники начальных приемов владения мячом	10	1	9
9	Игровая подготовка	6		6
	ВСЕГО:	72	5	67

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Теоретический материал.

1.1. Вводное занятие. Правила ТБ. Ознакомление с программой.

Теория: Знакомство. Общие правила техники безопасности. Предупреждение травматизма. Знакомство с программой. Способы самоконтроля за состоянием здоровья.

1.2. Правила поведения в бассейне. Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена.

Теория: Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при занятиях водным поло. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в плавательном бассейне.

1.3. Правила игры в водного поло

Теория: основные правила игры водное поло; жесты судей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

2. Плавательная подготовка

Изучение техники спортивных способов плавания

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди и кроль на спине. Движения руками, ногами, дыхания, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Брасс. Движения руками, ногами, дыхания, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Баттерфляй (дельфин). Движения руками, ногами, дыхания, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Упражнения в совершенствовании техники спортивных способов плавания. Совершенствование техники плавания способами кроль на спине, кроль на груди, брасс, дельфин: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной рукой, другая вытянута вперед; плавание с помощью движений одними ногами (с плавательной доской и без нее); плавание с полной координацией; совершенствование техники дыхания при плавании с полной координацией; при помощи движений только руками, при помощи движений только ногами.

Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине и брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций от 50 до 200м; плавание в

свободном темпе дельфином дистанций 25, 50 и 100м. Плавание с акцентом на технику с помощью движений руками или ногами на дистанции 50, 100 и 200м следующими способами: кроль на груди, на спине, брасс.

Повторное плавание с акцентом на технику в свободном и умеренном темпе 3-4 x 25м; 2-3 x 50м с помощью движений только ногами всеми способами. Повторное плавание на технику с полной координацией движений 4-6 x 25м; 3-4 x 50м всеми способами, кроме баттерфляя.

Эстафетное плавание типа N x 25м (с полной координацией движений; с помощью движений одними руками и одними ногами).

3. Общая физическая и специальная подготовка

Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше

Ходьба: друг за другом; с различным положением рук; с различной постановкой стоп; с имитацией движений руками кролем на груди; кролем на спине.

Бег: друг за другом; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставными шагами; спиной вперед.

Прыжки: на двух ногах; на одной ноге; приставными шагами; в приседе; с различным положением рук.

Построение.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных (И.п.) исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, махи, отведение и приведение, рывки руками; то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседание; отведение, приведение и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных И.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных И.п. – наклоны, повороты, вращения туловищем; в положение лежа – поднимание и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из И.п. лежа, сидя; различные сочетания этих движений.

Для всех групп мышц могут выполняться упражнения с предметами: короткой и длинной скакалками, гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками и т.п.

Упражнения для развития силы. Упражнение с преодолением собственного веса; подтягивание на перекладине, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазание по канату.

Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание отрезков от 10 до 30м со старта с максимальной скоростью. Бег с целью догнать

партнера.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения с партнером: пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат.

Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и т.п.).

4. Техническая подготовка.

Упражнения для изучения техники способов передвижения ватерполистов. Ватерпольные варианты плавания кролем на груди и кролем на спине.

Плавание на боку. Движение руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Упражнения, имитирующие основные положения туловища в воде и элементы техники плавания, техники способов передвижения ватерполистов.

И.п. – присед, руки вверх, ладонями вперед, кисти вместе, голова между рук : встать, поднимаясь на носки, смотреть на кисти рук и потянуться.

И.п. – то же, но ладонь на ладонь, голова затылком на плечах: встать, поднимаясь на носки, потянуться, смотреть на пальцы ног.

И.п. – лежа на гимнастической скамейке: имитация положения для скольжения на груди.

И.п. – лежа на гимнастической скамейке на спине: имитация положения для скольжения на спине.

И.п. – ноги на ширине плеч, полунаклон вперед прогнувшись: имитаций движений руками в плавании кролем, брассом, дельфином.

И.п. – основная стойка, руки вниз – в стороны: имитация движения руками в плавании на спине.

И.п. – сидя на полу (на скамейке) с опорой руками сзади: имитация движения ног кролем, дельфином, брассом.

И.п. – стоя на одной ноге с опорой рукой о стенку: имитация движения туловищем и другой (не опорной) ногой, как в дельфине.

Изучение техники начальных приемов владения мячом

На суше. Ловля и броски мяча двумя руками из-за головы, толчком от груди, броском с боку и т.п. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой из-за головы, толчком от плеча, махом через сторону и т.п. Баскетбольное ведение мяча одной рукой; попеременно правой – левой; с изменением точки отскока; на месте и в движении.

Упражнения, имитирующие технику движения при выполнении основного броска;

упражнения без мяча, с мячами уменьшенных размеров (теннисный, гандбольный), с ватерпольными мячами. Броски ватерпольных мячей в вертикальную стенку. Броски мяча партнеру и ловля двумя руками. Броски мяча партнеру и остановка летящего мяча «гасящим» движением кисти на пол перед собой. Подбрасывание мяча вперед перед собой и прием одной рукой снизу; попеременно правой – левой; на месте и в движении. Броски мяча в вертикальную стенку и прием отскакивающих мячей одной как правой, так и левой рукой. Прием – передача мяча в парах на различном расстоянии друг от друга в положении стоя, сидя, лежа. Прием – передача мяча в группах на различном расстоянии друг от друга в разных направлениях, стоя на месте и с элементами движения; сидя. В положении сидя или стоя на коленях: поднимание мяча с пола одной рукой, подхватом катящегося навстречу мяча, подхватом с поворачиванием.

В воде (глубина по пояс или по грудь). Ловля и броски двумя руками из-за головы, толчком от груди, броском с боку и т.п. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой из-за головы, толчком от плеча, махом через сторону и т.п.

Упражнения, имитирующие технику движений при выполнении основного броска. Упражнения без мяча, с мячами уменьшенных размеров, с ватерпольными мячами. Броски мяча партнеру и ловля мяча двумя руками. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу с опорой на дно; то же с выполнением броска. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом с поворачиванием кисти и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу с опорой на дно; то же с выполнением броска. Поднимание мяча с воды подхватом и надхватом с поворачиванием кисти и броски в вертикальную стену, щит на бортике бассейна, ватерпольные ворота; стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу, лежащему на воде, с опорой на дно; в прыжке после отталкивания от дна. Броски мяча партнеру и остановка летящего мяча «гасящим» движением кисти на воду перед собой, стоя на дне; в прыжке оттолкнувшись от дна бассейна. Броски мяча в вертикальную стенку и прием отскакивающих мячей одной рукой, стоя на различном расстоянии от стены. Прием передача мяча в парах, стоя на различном расстоянии друг от друга. Прием – передача мяча в группах (тройках, четверках) на различном расстоянии друг от друга, в различных направлениях, стоя на месте и с элементами движения.

Подвижные игры: «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Борьба за мяч», «Мяч своему тренеру», «Водное поло» по упрощенным правилам, эстафеты с элементами техники владения мячом и т.п.

5. Игровая подготовка

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению;
- готовность и способность вести диалог с другими детьми и достигать в нём взаимопонимания во время игровой и соревновательной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- обеспечивать оптимальное сочетание умственных и физических нагрузок;
- самостоятельно выполнять упражнения ;

Метапредметные результаты:

- умение оценивать правильность выполнения тренировочной задачи, собственные возможности её решения;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- проявлять уважительное отношение к товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение тренировочных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения задания;

Предметные результаты:

- - соблюдать правила техники безопасности;
- - соблюдать правила игры;
- - способность осуществлять судейство соревнований ;
- - применять технико-тактические действия при игре в водное поло;
- - соблюдать правила личной гигиены;
- - проводить процедуры закаливания;
- - регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- - выполнять индивидуальные и командные действия при приеме мяча, в нападении и защите;
- - выполнять упражнения, для повышения уровня общей физической подготовленности;

Знания, умения и навыки детей, приобретенные в процессе обучения по данной программе:

Общие:

- внимание
- эмоциональная отзывчивость
- быстрота реакции
- чувство коллективизма
- организованность и сознательная дисциплина
- расширение кругозора

Специальные:

- координация движения
- повышение остроты восприятия и развития физического состояния своего организма
- овладения спортивным дыханием, активной координацией
- развитие физического здоровья обучающихся

К концу первого года обучения дети должны знать:

- основные правила проведения соревнований;
- технику безопасности в спортивном зале и бассейне;
- принципы здорового образа жизни любого человека и принципы здорового образа жизни спортсмена;
- необходимую медико-биологическую информацию: о различных мышцах, о пульсе и его измерении и контроле;
- о правильной организации тренировочного процесса;
- принципы составления правильного тренировочного плана;
- о необходимости восстановления организма после тренировок и как правильно это делать;
- значение общеразвивающих упражнений для спортсмена;
- как правильно выполнять основные упражнения с использованием различного спортивного оборудования;
- как правильно психологически настроиться на соревнование.

К концу первого года обучения дети должны уметь:

- технику плавания способами кроль на груди и кроль на спине;
- выполнять передачи в парах и тройках;
- технику броска по воротам;
- выполнять восстановительные упражнения;
- выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять разные упражнения на развитие различных видов мышц с применением спортивного оборудования;
- уверенно участвовать в турнирах объединения

Контроль за результативностью учебного процесса

В процессе обучения по программе проводятся разные виды контроля за результативностью усвоения программного материала: текущий, периодический и итоговый.

Текущий контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого учащегося, часто применяется такой прием, как запись занятия на видеокамеру с последующим просмотром вместе с учащимися с анализом выполняемых движений.

Периодический контроль проводится в виде соревнований плаванию

Итоговый контроль проводится ежегодно в конце мая в виде итогового турнира по водному поло

Физическая подготовка обучающихся на начальном и базовом уровне освоения оценивается по контрольным нормативам

О достижении результатов следует судить:

- по оценке результатов, учащегося – исполнению им упражнений,
- по повышению его уровня в исполнении упражнений (сила, скорость, устойчивость), по выступлению на соревнованиях.

Закончив обучение по данной программе, учащиеся начнут понимать пользу здорового образа жизни.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития водного поло, гигиене, о врачебном и самоконтроле, технике безопасности, о защитном оборудовании и упражнениях, правилах проведения соревнований. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 15-20 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Изучение некоторых тем, например просмотр и анализ видеозаписи соревнований и т.п., может проводиться на отдельном занятии длительностью до одного часа.

На практических занятиях приобретаются умение и навыки владения мячом. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Основной метод обучения – квалифицированный показ и объяснение, производимые с учетом психофизических особенностей воспитанника. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядном методе обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти

показ дополняется подробным объяснением; при преобладании двигательной памяти необходимо ориентироваться на метод непосредственного выполнения.

Эффективно применение видеоаппаратуры. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволит избежать травм, повысит результативность тренировок.

Оздоровительная направленность занятий по водному поло заключается в укреплении и развитии мышечной системы, суставов и связок. Развиваются и укрепляются сердечно-сосудистая и нервная системы, значительно увеличивается и специальная работоспособность человека.

Методика тренировки заключается в использовании основных закономерностей развития силовой выносливости. С этой целью упражнения выполняются с максимальным количеством повторений. После отдыха (3-4 мин) упражнение повторяется, выполнение упражнения проходит в среднем и медленном темпе и с максимальной скоростью. Этот метод может использоваться во все периоды тренировки.

Организация учебно-воспитательного процесса

Основная задача учебно-воспитательного процесса – воспитание доминанты самосовершенствования, которая подразумевает: осознание ребенком целей, задач, возможностей и перспектив своего развития; стремление и участие личности в самостоятельной творческой деятельности.

Опора на положительную установку, отсутствие внешнего принуждения, партнерские отношения сотрудничества создают условия для самосовершенствования. Педагог должен подбирать воспитательные приемы в зависимости от уровня подготовки и индивидуальных психологических особенностей обучающихся.

Учащиеся занимаются в разноуровневых учебных группах, это дает возможность использовать метод "наставничества" – более опытные воспитанники опекают новичков.

Педагогическое наблюдение за учащимся в ходе занятий является основой для выявления его психофизиологического "профиля". Результаты наблюдения заносятся в "Индивидуальную карту физического развития учащегося" и служат для составления индивидуальных планов занятий.

Условия реализации программы

Большое значение имеет оформление зала и бассейна: учебно-наглядные пособия, плакаты, с изображениями известных спортсменов, благотворно влияют на детскую психику, стимулируя желание заниматься, облегчают усвоение учебного материала, выполняют образовательно-воспитательную функцию.

Необходимо формировать у обучающихся представление о престижности высокого уровня здоровья и гармоничного физического развития, воспитывать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями. У ребенка должна возникнуть положительная обратная связь – чем больше занимаешься, тем больше хочется заниматься, тем больше ощущение эмоционального комфорта. Результатом учебно-воспитательного процесса должен быть переход обучающихся от пассивно-созерцательного обучения к активно-действенному.

Воспитанников необходимо обучать творческому применению полученных знаний, и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, организации самостоятельных занятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ПРИ РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММЫ

1. Билык Д.М., Сергиевич Е.А. Организация и методика проведения занятий в бассейне. - Омск, 2001. - 24 с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: ФКиС, 2001. -400 с.
3. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. – М., 2003.
4. Водное поло: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства– М.: Советский спорт, 2005. – 184с.
5. Рыжак М. М. Водное поло: История развития игры в СССР и России — М., 2002.

Тематическое планирование

№	Тема		Форма контроля
----------	-------------	--	-----------------------

		Кол-во часов	
1	Вводное занятие	1	Входной
2	Вводное занятие.	1	Текущий
3	Вводное занятие.	1	Текущий
4	Плавательная подготовка	1	Текущий
5	Плавательная подготовка	1	Текущий
6	Плавательная подготовка	1	Текущий
7	Плавательная подготовка	1	Текущий
8	Плавательная подготовка	1	Текущий
9	Плавательная подготовка	1	Текущий
10	Плавательная подготовка	1	Текущий
11	Плавательная подготовка	1	Текущий
12	Плавательная подготовка	1	Текущий
13	Плавательная подготовка	1	Текущий
14	Плавательная подготовка	1	Текущий
15	Плавательная подготовка	1	Текущий
16	Плавательная подготовка	1	Текущий
17	Плавательная подготовка	1	Текущий
18	Плавательная подготовка	1	Текущий
19	Плавательная подготовка	1	Текущий
20	Плавательная подготовка	1	Текущий
21	Плавательная подготовка	1	Текущий
22	Плавательная подготовка	1	Текущий
23	Плавательная подготовка	1	Текущий
24	Плавательная подготовка	1	Текущий
25	Плавательная подготовка	1	Промежуточный
26	ОФП	1	Текущий
27	ОФП	1	Текущий
28	ОФП	1	Текущий
29	ОФП	1	Текущий

30	ОФП	1	Текущий
31	ОФП	1	Текущий
32	ОФП	1	Текущий
33	ОФП	1	Текущий
34	ОФП	1	Текущий
35	ОФП	1	Текущий
36	ОФП	1	Текущий
37	ОФП	1	Текущий
38	ОФП	1	Текущий
39	ОФП	1	Текущий
40	ОФП	1	Текущий
41	ОФП	1	Текущий
42	ОФП	1	Текущий
43	ОФП	1	Текущий
44	ОФП	1	Текущий
45	ОФП	1	Промежуточный
46	Техническая подготовка.	1	Текущий
47	Техническая подготовка.	1	Текущий
48	Техническая подготовка.	1	Текущий
49	Техническая подготовка.	1	Текущий
50	Техническая подготовка.	1	Текущий
51	Техническая подготовка.	1	Текущий
52	Техническая подготовка.	1	Текущий
53	Техническая подготовка.	1	Текущий
54	Техническая подготовка.	1	Текущий
55	Техническая подготовка.	1	Текущий
56	Техническая подготовка.	1	Текущий
57	Техническая подготовка.	1	Текущий
58	Техническая подготовка.	1	Текущий
59	Техническая подготовка.	1	Текущий
60	Техническая подготовка.	1	Текущий
61	Техническая подготовка.	1	Текущий
62	Техническая подготовка.	1	Текущий
63	Техническая подготовка.	1	Текущий

64	Техническая подготовка.	1	Текущий
65	Техническая подготовка.	1	Текущий
66	Техническая подготовка.	1	Промежуточный
67	Игровая подготовка	1	Текущий
68	Игровая подготовка	1	Текущий
69	Игровая подготовка	1	Текущий
70	Игровая подготовка	1	Текущий
71	Игровая подготовка	1	Текущий
72	Игровая подготовка	1	Итоговый