

Отдел образования Добринского муниципального района  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «Жемчужина»  
поселка Добринка Липецкой области

СОГЛАСОВАНО:  
на педагогическом совете  
Протокол № 3 от 14.08.23 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ «Жемчужина»  
п. Добринка  
Новиков П.Е.  
Приказ № 15-а от 15.08.23 г.



## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивное плавание»

Срок реализации программы 1 года.  
Возраст обучающихся – 12-18 лет  
Составитель программы:  
Тренер-преподаватель  
МАУ ДО «ДЮСШ «Жемчужина»  
п. Добринка  
**Черников Владимир Иванович**

поселок Добринка Липецкая область

2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Пояснительная записка.....	3-4
2. Планируемые результаты.....	5
3. Содержание программы.....	6-8
4. Организационно-педагогические условия	
4.1. Учебный план.....	8
4.2. Тематическое планирование.....	9
4.3. Календарный учебный график.....	9
4.4. Формы аттестации программы.....	9
4.5. Оценочный материалы по промежуточной аттестации.....	10
4.6. Материально-техническое обеспечение.....	10
4.7. Сведения о педагогических работниках, реализующих программу.....	10
5. Информационно- методическое обеспечение.....	11

## 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ» (далее Программа) является основным документом, ориентирующим тренера-преподавателя на работу в спортивно-оздоровительной группе и регламентирующую тренировочную и воспитательную работу. Она раскрывает весь комплекс параметров обучения, содержит методические рекомендации и практические материалы по проведению тренировочных занятий. В Программе последовательно изложено планирование обучения, определены задачи и средства подготовки, объемы нагрузок, итоговая аттестация.

Программа является:

- по направленности - физкультурно-спортивной;
- по функциональному назначению - учебно-познавательной;
- по признаку полового предназначения - для мальчиков и девочек;
- по формам реализации - групповой.

**Актуальность Программы** определяется запросом со стороны детей среднего школьного возраста, а также их родителей на программу физкультурно-спортивной направленности, на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, материально-технические условия для реализации которой имеются на базе ДЮСШ. В результате деятельности по Программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развитие специальной выносливости и комплексное развитие двигательных качеств.

**Новизна программы** заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся. Вопросы физического развития школьников представлены, как основа профилактики нарушений осанки. Спортивное плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего комплекса. Особый акцент в программе сделан индивидуальный подход к учащемуся, развитию его личностных качеств, способствующие формированию у школьника культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

**Педагогическая целесообразность** Программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития общефизических и творческих способностей учащихся, формирование их психического и нравственного здоровья, что может способствовать не только их приобщению к физической культуре и спорту, причем не только к виду спорта плавание, но и раскрытию лучших человеческих качеств. Занятия плаванием развивают умение взаимодействовать в коллективе, помогают учащимся оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивное плавание» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями 2018 года);

- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно –эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Жемчужина» п. Добринка.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Цель и задачи программы:**

**Целью** настоящей Программы является формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

Для реализации поставленной цели определены следующие **задачи** Программы:

- совершенствование спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс;
- совершенствование стартов и поворотов;
- изучение способа дельфин;
- формирование общей физической и специальной подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств, развитие аэробной выносливости;
- профилактика вредных привычек;
- воспитание и укрепление дружеских связей между обучающимися внутри коллектива.

**Сроки реализации:**

Срок реализации программы 1 год.

**Объем программы.**

Программа имеет объем 336 часа и реализуется в течение 42 учебных недель.

Режим работы – 4 раза в неделю по 2 академических часа (90 мин), с недельной нагрузкой – 8 часов в неделю.

**Возраст обучающихся.**

Данная программа рассчитана на проведение учебно - тренировочной работы с детьми и подростками Добринского района, умеющие проплыть 25 м спортивными способами плавания, не имеющие противопоказаний для занятий, при наличии медицинской справки о допуске.

Минимальный возраст обучающихся 12 лет.

Максимальные возраст обучающихся 18 лет.

**Наполняемость в группах.**

Минимальная наполняемость в группах 12 человек, максимальная –15 человек.

**Язык обучения.**

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

**Основные методы проведения занятий:**

- повторное выполнение спортивных упражнений;
- игровой метод;

- соревновательный метод.

### **Форма обучения – очная**

#### **Форма организации образовательного процесса:**

- групповые учебно-тренировочные занятия на суше и на воде;
- игры и развлечения на воде и на суше;
- спортивно-массовые мероприятия;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- беседы;
- работа с родителями;
- самоподготовка.

Каждое занятие условно делиться на три части: подготовительную, основную и заключительную. Занятие начинается на суше с выполнения общеразвивающих и специальных упражнений, теоретических сведений, инструктажа по правилам безопасности. Во второй части, проводимой в воде, учащиеся изучают и совершенствуют полученные умения и навыки. В третьей части, как правило, проводятся эстафеты, игры в воде, свободное плавание, подводятся итоги занятий и даются задания на дом.

#### **Средства реализации Программы**

- подготовительные и специальные физические упражнения на воде и на суше;
- обще развивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней.

## **2. Планируемые результаты**

### **Должны знать:**

- правила поведения и технику безопасности на воде;
- особенности техники способов плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин;
- стартовый прыжок по правилам соревнований;
- особенности техники поворотов и стартов способами плавания кроль на груди, кроль на спине и брасс;
- правила соревнований и судейства;

### **Должны уметь:**

- владеть правилами поведения и техникой безопасности на воде;
- действовать в непредвиденной обстановке на воде;
- самостоятельно провести разминку на суше и на воде;
- выполнять стартовый прыжок с тумбочки в плавании способом кроль на груди и брасс;
- выполнять старт из воды в плавании способом на спине;
- выполнять открытый поворот способом плавания на спине;
- выполнять поворот «маятником» способом плавания кроль на груди и брасс;
- проплыть отрезок 50 м в полной координации всеми спортивными способами со стартом и поворотом;
- проплыть 100 м. комплексным плаванием;
- проплыть 400 м. избранным способом без остановки;
- организовать самоподготовку по ОФП и по плаванию.

## **3. Содержание.**

### **3.1. Теоретическая, психологическая подготовка:**

- Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных соревнованиях. Разрядные нормы и требования спортивной квалификации
- Основы спортивного питания. Режим дня спортсмена: режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы.
- Спортивные ритуалы. Правила соревнований. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.
- Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсмена. Преодоление трудностей в процессе тренировки и на соревнованиях
- Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления. Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания.

### **3.2. Совершенствование техники способов плавания кроль на груди:**

- Плавание кролем различной разновидности: двух ударным, шести ударным.
- Плавание с помощью движений рук кролем, ног дельфином и наоборот;
- Плавание на сцепление, с обгоном;
- Плавание с лопатками;
- Плавание с помощью ног и различным положением рук;
- Плавание с колобашкой с движением только руками;
- Плавание отрезков с наименьшим количеством гребков;
- Плавание с лопатками.
- плавание серий коротких отрезков (10 м) в полной координации;
- плавание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации;
- плавание серий отрезков кролем на спине в чередовании с плаванием кролем на груди;
- плавание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук
- плавание избранным способом дистанции 200, 400 м без остановки.

### **3.3. Совершенствование техники способов плавания кроль на спине:**

- Плавание с помощью ног и различным положением рук (вперед, у бедер, одна вперед);
- Плавание с помощью ног и одновременных гребков руками;
- плавание отрезков с наименьшим количеством гребков;
- Плавание на боку, нижняя рука вытянута вперед, другая находится у бедра;
- плавание серий коротких отрезков (10 м) в полной координации;
- плавание в полной координации;
- плавание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации;
- плавание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук
- плавание избранным способом дистанции 200, 400 м без остановки.

### **3.4. Совершенствование техники способов плавания брасс:**

- Плавание с помощью ног и различным положением рук (вперед, у бедер, с доской);
- Плавание с помощью ног, в положении на спине;
- Плавание с помощью движений руками брасс, ногами дельфином;
- Плавание с помощью руками кроль, ногами брасс и наоборот;
- Плавание с помощью руками дельфином, ногами брасс;
- Плавание с помощью рук с колобашкой в ногах;
- плавание отрезков с наименьшим количеством гребков;
- плавание серий коротких отрезков (10 м) в полной координации;
- плавание избранным способом дистанции 200, 400 м без остановки.

### **3.5. Изучение техники дельфин.**

- Плавание с помощью движениями рук дельфином, ног способом кроль на груди;
- Плавание с помощью движений ногами на груди, на спине с различным положением рук;
- Плавание с различным положением рук, работа ног дельфин;
- Плавание в полной координации с задержкой дыхания, дыхание через 2-3 цикла, дыхание на каждый цикл движений руками.
- плавание отрезков с наименьшим количеством гребков;
- плавание серий коротких отрезков (10 м) в полной координации;
- Плавание отрезков 50, 100 м в полной координации.

### **3.6. Освоение и совершенствование стартов.**

- Стартовый прыжок по правилам соревнований способами плавания кроль на груди брасс, дельфин (с махом руками вперед, с круговым движением рук).
- Старт из воды по правилам соревнований кроль на спине;
- Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета;
- Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания;
- Выполнение стартов в условиях эстафетного плавания.

### **3.7. Изучение и совершенствование поворотов.**

- Упражнения для изучения поворотов на суше.
- Поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди;
- Поворот «Маятником» с проносом руки по воздуху при плавании брасом и дельфином;
- Открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине;
- Повороты при переходе со способа дельфин к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди;
- Выполнение поворотов при комплексном плавании.

### **3.8. Общая и специальная физическая подготовка.**

- Обще развивающие упражнения на силу, выносливость и быстроту;
- Прыжки, метания;
- Обще развивающие упражнения: бег, упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног, упражнения на гибкость, координацию, расслабление;
- Силовые упражнения: упражнения с отягощениями (набивные мячи 1-2 кг, гантели 1-2 кг), отжимания, пресс, прыжки в длину с места, с разбега. Упражнения на тренажерах.
- Специальная силовая подготовка на воде: плавание отрезков в координации, при помощи рук и ног с различными тормозными устройствами. Плавание в ластах, с лопатками.
- Спортивные игры на суше: эстафеты с предметами, ручной мяч на суше, пионербол, волейбол, баскетбол.

### **3.9. Спортивные игры на воде:**

- «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», водное поло, пионербол на воде, волейбол на воде, элементы синхронного плавания.

### **3.10. Эстафетное плавание:**

- Эстафетное плавание как элемент командного плавания: эстафетное плавание на короткие отрезки,
- Изучение скоростного старта на этапе;
- Эстафетное плавание кролем на груди (8 x 25, 4 x 50);
- Эстафетное плавание комбинированное (8 x 25, 4 x 50)

### **3.11. Инструкторская и судейская практика.**

- Основные принципы организации и проведения тренировочных занятий;
- Спортивная терминология; Правила соревнований. Судейская терминология.
- Умение провести подготовительную часть занятия;
- Организация проведения самостоятельного занятия и утренней зарядки.

### 3.12. Медико –восстановительные мероприятия

- Понятие о врачебном контроле. Самоконтроль как важное средство. Объективные и субъективные показатели.
- Восстановительные мероприятия (баня, бассейн).

### 3.13. Контрольные зачеты по ОФП И СФП.

- Контрольный зачеты по ОФП: Прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 1 кг., наклон вперед, стоя на возвышении, челночный бег 3 x 10 м.

#### - Контрольный зачет по СФП:

Плавание 50 м. в полной координации всеми способами плавания с выполнением старта и поворота

- плавание 100 к/п.
- плавание 400 м. избранным способом.

### 3.14. Соревнования.

В соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий.

## 4. Организационно-педагогические условия

### 4.1. Учебный план.

№	Наименование модуля	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1.	Спортивное плавание	336 ч.	Выполнение контрольных упражнений

### 4.2. Тематическое планирование

№ п.п	Наименование темы	Кол-во часов		
		всего	прак.	теор
1.	Теоретическая, психологическая подготовка.	4 ч.		4ч.
2	Совершенствование техники способов плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс.	184 ч.	184 ч.	
2.1.	Совершенствование техники способов плавания кроль на груди.	48 ч.	48ч.	
2.2.	Совершенствование техники способов плавания кроль на спине.	30 ч.	30 ч.	
2.3.	Совершенствование техники способов плавания брасс.	32 ч.	32 ч.	
3	Изучение способа дельфин.	28 ч.	28 ч.	
4	Освоение и совершенствование стартов	24 ч.	24 ч.	
5	Изучение и совершенствование поворотов.	22 ч.	22 ч.	
6	Общая и специальная физическая подготовка.	58ч.	58 ч.	
7	Спортивные игры на воде	58 ч.	58 ч.	
8	Эстафетное плавание	12 ч.	12 ч.	
9	Инструкторская и судейская практика.	6 ч.	2 ч.	4 ч.

10	Медико –восстановительные мероприятия	4 ч.	2 ч.	2 ч.
10	Контрольные зачеты по ОФП И СТП.	6 ч	6 ч.	
11	Соревнования	4 ч.	4 ч.	
			326 ч.	10 ч
	ИТОГО:	336 ч.		

#### 4.3.Календарный учебный график

Начало учебного года	-	01 сентября 2023 г.
Конец учебного года	-	31 августа 2024 г.
Начало занятий	-	01 сентября 2023 г.
Окончаний занятий	-	30 июня 2024 г.

Таблица «Календарный учебный график 2023-2024гг»

Срок реализации,	Кол-во учебных недель	Модуль	Всего академических часов в год	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия
01.09.2023 – 30. 06.2024	42		336 ч.	8	4 раза в неделю по 90 мин.

- В целях недопущения перегрузок и сохранения здоровья детей через 40- 45 минут вводятся 5-10 минутные перерывы.
- В дни летних каникул организуется работа с обучающимися в лагерях дневного пребывания, а также проведение учебно - тренировочных сборов, индивидуальная и самостоятельная работа по заданию тренера –преподавателя, направленная на укрепление
- Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя, с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей), возрастных особенностей обучающихся.

#### 4.4. Форма аттестации программы.

Результативность освоения программы оценивается промежуточным и текущим контролем.

Текущий контроль проводится в течение всего года.

Промежуточная аттестация проводится в конце каждого модуля. Она предусматривает выполнение контрольных зачетов по общей и специальной подготовке, выполнение технического теста.

#### 4.5. Оценочные материалы.

##### 4.5.1. Контрольные зачеты по общей физической подготовке

Контрольные зачеты	Требования и нормы	
	девочки	мальчики
Прыжок в длину с места	Выполнить технически правильно	
Бросок набивного мяча 1 кг.		
Наклон вперед, стоя на возвышении		
Челночный бег 3 x 10 м.		

**Оборудование:** спортивный зал (стадион) рулетка, набивной мяч 1 кг., гимнастическая скамейка, свисток, секундомер

#### 4.5.2. Контрольные зачеты по Специальной технической подготовке

Контрольные испытания	Требования и нормы	
	девочки	мальчики
Плавание 50 м. в полной координации всеми способами плавания с выполнением старта и поворота;	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
100 м. к/п		
400 м. избранным способом		

**Оборудование:** бассейн 25 м, свисток, секундомер.

#### 4.4. Материально - техническое обеспечение

Занятия на воде проводятся в плавательном 25-метровом бассейне и зале для сухого плавания МАУ ДО «ДЮСШ «Жемчужина» п. Добринка, расположенном по адресу: Липецкая область, п. Добринка, ул. Ленинская д.2. Для занятий на суше возможно проведение занятий на открытом стадионе, спортзале по адресу п. Добринка, ул. Ленинская д.4.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для обучения:**

- доски для плавания - 16-18 шт.;
- поплавки-вставки для ног - 16- 18 шт.;
- водные палки - 10 шт.;
- ворота для водного поло - 2 шт.;
- ватерпольный мяч - 1 шт.;
- резиновый мяч для воды - 2 шт.;
- волейбольный, баскетбольный мячи - 2 шт.;
- набивной мяч, гантели - 6-8 шт.
- свисток;
- секундомер.

#### 4.5. Кадровое обеспечение:

№ п.п.	Фамилия Имя Отчество пед. работника	Дата рожд.	Занимаемая должность	Внутреннее совместит.	Образован.	Общий стаж/ стаж работы в этой должности.
1	Черников Владимир Иванович	09.08.1975	Тренер - преподаватель	Инструктор по ФК	высшее	5\5
2	Казельская Наталья Ивановна	12.06.1967	Тренер - преподаватель	Инструктор по ФК	высшее	38\5

### 5. Информационно- методическое обеспечение

#### 5.1. Методическое обеспечение учебного материала.

Содержание программы этого модуля направлено на совершенствование техники плавания способами кроль на груди и на спине, брасс стартам и поворотам при плавании, изучение техники плавания баттерфляй, развитие общей физической подготовки и укрепление здоровья.

Среди средств подготовки по – прежнему широко используются тренировочные занятия с играми и развлечениями на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодю начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки. В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3,5,7, гребок. Изучаются повороты «кувырок», «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции 100 м., 200 м. одним способом, в полной координации и на ногах. Типичные тренировочные серии 3 -4 x 100м., 6-8 x 50м. чередуя способы и темп; 4-6 x 25м.

Идет постепенное увеличение общего объема плавательной подготовки, Объем плавания за одно занятие к концу года составляет примерно 2000 м. Для разнообразия занятий широко применяются элементы прикладного плавания, игры с мячом, водное поло, развлечения в воде.

Новым разделом обучения является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях.

## **5.2. Литература**

1. Программа «Плавание» - М.: Советский спорт, 2004.
2. Игры и развлечения на воде Л.В. Мартынова, Т.Н. Попкова – М.: Педагогическое общество России, 2006г.
3. Физкультурно-спортивная работа по плаванию. Черных Е.В., Кастюнин С.А.- М.: Управление ФК, спорта и туризма Липецкой области, 2008г.
4. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ.- М -1983.
5. Искусство тренировок пловца. В.Б.Авдиенко, И.Н. Солопов,-М -2019 г.
6. Аквафитнес. И.Тихомирова, Питер . 2005.