

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

СОГЛАСОВАНО:  
на педагогическом совете  
Протокол № \_\_4\_\_ от 20.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
\_\_\_\_\_Новиков П.Е.

Приказ №\_35-а\_от 20.08.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«ПЛОВЕЦ»**

Срок реализации программы 1 год.  
Количество часов 252 часов  
Возраст обучающихся – 8-18 лет  
Составитель программы:  
Тренер-преподаватель  
МАУ ДО «ДЮСШ «Жемчужина»  
п. Добринка  
**Расторгуев Никита Анатольевич**

поселок Добринка Липецкой области

2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Пояснительная записка.....	3-5
2. Содержание программы.....	5-8
3. Организационно-педагогические условия.....	8-12
3.1. Учебный план.....	8
3.2. Тематическое планирование.....	8
3.3. Календарный учебный график.....	9
3.4. Материально-техническое обеспечение.....	9
3.5. Кадровое обеспечение.....	10
4. Планируемые результаты и способы определения результативности.....	10
4.1 Планируемые результаты.....	10
4.2. Форма аттестации.....	10
4.3. Оценочные материалы.....	11
5. Информационно- методическое обеспечение.....	11-12
5.2. Литература.....	12

## 1. Пояснительная записка

**Плавание** – является жизненно необходимым навыком, интересным и полезным для здоровья видом спорта. Чем раньше человек научиться плавать, тем лучше. Во время плавания чередуется напряжение и расслабление мышц, что увеличивает их работоспособность и силы. В воде уменьшается напряжение тела, снимается нагрузка на детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается правильная осанка. Активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма, укрепляется нервная система, становится крепче сон, улучшается аппетит, увеличивается выносливость.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие, но и на формирование личности ребенка. Занятие плаванием развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе.

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

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «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;
- Формирование общей физической и специальной подготовленности;
- Гармоничное совершенствование основных физических качеств, развитие аэробной выносливости;
- Профилактика вредных привычек;
- Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в виде спорта плавания.
- Формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по плаванию;
- Выполнение спортивных разрядов, участие в соревнованиях.

**Срок реализации:** Срок реализации программы 1 год.

**Объем программы.**

Программа имеет объем 252 часа и реализуется в течении 42 учебных недель.

Режим работы – 3 раза в неделю по 2 академических часа (90 мин), с недельной нагрузкой – 6 часов в неделю.

**Возраст обучающихся.**

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

Минимальный возраст обучающихся – 8 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:**

- групповое учебно-тренировочное занятие;
- игры и развлечения на воде;
- спортивно-массовое мероприятие;
- физкультурно-оздоровительное мероприятие;
- беседа;
- работа с родителями

### **Средства реализации программы:**

- подготовительные и специальные физические упражнения на воде и суше;
- общеразвивающие, 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. Содержание программы.**

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

- Санитарно-гигиенические требования, правила безопасности на воде, предупреждение несчастных случаев и травм во время занятий;
- Правила поведения на тренировках и соревнованиях.

### **2.2. Изучение техники способов кроль на груди:**

#### **Работа ног:**

- Работа ног кролем на груди, держась за бортик; с доской (дыхание произвольное), с выдохами в воду, с задержкой дыхания, с различным положением рук (впереди; одна впереди другая у бедра).
- Скольжение на груди с подключением работы ног кролем.

#### **Работа рук и дыхание:**

- Работа рук при скольжении на груди, с колобашкой между ног,
- Работа рук в согласовании с дыханием на месте, и в движении, со вспомогательными средствами между ногами.
- Плавание на короткие отрезки 10 м, и длинные 25 – 50м. за счет работы рук.

#### **Полная координация техники кролем на груди:**

- Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания 10 м.

- Плавание кролем на груди с полной координацией движений на короткие отрезки 10 -15 м, и длинные 25 – 50м.
- Плавание с ускорением короткие отрезки 10 м, и длинные 25 – 50м.
- Плавание отрезков 100 – 200м.

### **2.3. Изучение техники способов кроль на спине:**

#### **Работа ног:**

- Работа ног кролем на спине у бортика, при скольжении с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой).
- Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.
- Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (вперед; у бедер; одна вперед, другая у бедра).
- Работа на короткие отрезки 10 – 15 м, и длинные 25 – 50м. за счет работы ног.
- Плавание с ускорением.

#### **Работа рук:**

- Изучение гребка руками одновременно и попеременно при плавании кролем на спине.
- Плавание на спине при помощи работы рук, с доской между ногами.
- Работа на короткие отрезки 10 – 15 м, и длинные 25 – 50м. на спине за счет работы рук.
- Плавание с ускорением.

#### **Полная координация техники кролем на спине:**

- Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе 10-15 м.
- Плавание кролем на спине с полной координацией.
- Работа на отрезках 10 – 15 м, и 25 – 50м.
- Плавание с ускорением.
- Плавание отрезков 100 – 200м.

### **2.4. Изучение техники способа брасс:**

#### **Работа ног:**

- Работа ног брассом у бортика, с опорой на плавательную доску.
- Работа ног брассом с различным положением рук (руки вперед, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано), в положении на спине с доской.
- Работа на коротких отрезках 10 – 15м, и длинных 25 – 50м.

#### **Работа рук:**

- Работа рук брассом на месте, в движении, с колобашкой между ногами.
- Работа на коротких отрезках 10 – 15м, и длинных 25 – 50м
- Изучение техники брасс в полной координации:

- Работа рук и ног брассом в положении на спине, работа рук и ног брассом в согласовании с дыханием.
- Плавание на короткие отрезки: руки брасс - ноги дельфин, ноги брасс- руки с доской, в полной координации брасс.
- Работа на коротких отрезках 10 – 15м, и длинных 25 – 50м.

### **2.5. Освоение стартов:**

- **Изучения техники старта с тумбочки в кроле на груди на суше:** имитация стартового прыжка (движения рук с последующим толчком ногами).

- **Изучение техники старта с тумбочки в кроле на груди в воду:** прыжок в воду ногами вниз на мелкой части бассейна. Прыжок в воду с бортика ногами вперед из положения старта ("Кто дальше"). Спад головой вперед (падение без толчка) с бортика из положения наклона. Спад головой вперед с бортика из положения приседа. Прыжок головой вперед с бортика. Прыжок с бортика из положения старта. Стартовый прыжок с тумбочки. Стартовый прыжок с тумбочки и плаванием до 10 м заданным способом. Стартовый прыжок с тумбочки по правилам соревнований.

- **Изучение техники старта в кроле на спине, на суше.** Имитация работы рук и ног при старте в кроле на спине.

- **Изучения техники стартов в кроле на спине, в воде.** Работа ног и рук при старте в кроле на спине, толчок ногами и скольжение. Стартовый прыжок по правилам соревнований, с плаванием до 10 м кролем на спине. То же по команде по правилам соревнований.

### **2.6. Изучение поворотов:**

- **Изучения техники поворотов на суше.** Имитация поворота у стены. Работа рук и ног у стенки.

- **Изучения техники поворотов в воде.** Работа рук и ног при повороте на месте, после скольжения, в полной координации.

### **2.7. Общая физическая подготовка:**

**Общеразвивающие упражнения:** бег, упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног, упражнения на гибкость, координированность, расслабление;

**Имитационные упражнения:** упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

### **2.8. Спортивные игры на воде и суше:**

-водное поло, пионербол на воде, волейбол на воде, ручной мяч на суше, пионербол, волейбол, выбивалы двумя мячами.

## 2.9. Контрольные зачеты по ОФП и СТП:

- Контрольные зачеты по ОФП: прыжок в длину с места, выкрут прямых рук, наклон вперед, стоя на возвышении, подъем туловища за 30 сек.

- Контрольные зачеты по СТП:

- Плавание 50 м. в полной координации избранным способом с выполнением старта и поворота;

- Плавание 100 м.

## 2.10. Медико-восстановительные мероприятия.

- Понятие о врачебном контроле. Самоконтроль как важное средство.

## 2.11. Соревнования.

### 3. Организационно – педагогические условия.

#### 3.1. Учебный план.

№	Наименование модуля	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
1	Пловец	252 ч.	Выполнение контрольных зачетов

#### 3.2. Тематическое планирование.

№ п.п.	Наименование темы	Кол-во часов		
		всего	прак.	теор.
1.	Теоретическая, психологическая подготовка.	2 ч.		2 ч.
2.	Изучение техники способов плавания кроль на груди, кроль на спине.	90 ч.	90 ч.	
2.1.	Изучение техники способов кроль на груди.		52 ч.	
2.2.	Изучение техники способов кроль на спине.		38 ч.	
3.	Изучение способов брасс.	24 ч.	24 ч.	
4.	Освоение стартов.	14 ч.	14 ч.	
5.	Изучение поворотов.	14 ч.	14 ч.	
6.	Общая физическая подготовка.	70 ч.	70 ч.	
7.	Спортивные игры на воде.	28 ч.	28 ч.	
8.	Контрольные зачеты по ОФП и СТП.	4 ч.	4 ч.	
9.	Медико-восстановительные мероприятия.	2 ч.		2 ч.
10.	Соревнования.	4 ч.	4 ч.	
			248 ч.	4 ч.
	<b>ИТОГО:</b>		252 ч.	

### 3.3. Календарный учебный график.

Начало учебного года-	01 сентября 2024 г.
Конец учебного года -	31 августа 2025 г.
Начало занятий -	02 сентября 2024 г.
Окончаний занятий -	30 июня 2025 г.

Таблица «Календарный учебный график 2024-2025гг»

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
02.09.24 – 30.06.25	42	Пловец	252 ч.	6	3 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.

### 3.4. 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. Так же используется тренажерный зал.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для обучения:

- доски для плавания; 16-18 шт.
- колобашка; 16-18 шт.
- лопатки; 16-18 шт.
- тренажер для плавания (резина) 2 шт.
- ворота для водного поло; 2 шт.
- мяч для водного поло; 1 шт.
- волейбольный, баскетбольный мяч; 2 шт.
- гантели; 16-18 шт.
- свисток; 1 шт.
- секундомер; 1 шт.

### 3.5. Кадровое обеспечение.

№ п.п.	Фамилия Имя Отчество пед. работника	Дата рожд.	Занимаемая должность	Внутреннее совместит.	Образование	Общий стаж/ стаж работы в этой должности
1	Расторгуев Никита Анатольевич	23.12.1996	Тренер-преподаватель	-	Высшее	4/4
2	Казельская Наталия Ивановна	12.06.1967	Тренер-преподаватель	-	Высшее	34/8

### 4. Планируемые результаты и способы определения результативности.

#### 4.1. Планируемые результаты

##### Должны знать:

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

##### Должны уметь:

- владеть правилами поведения и техникой безопасности на воде;
- действовать в непредвиденной обстановке на воде;
- плавать способом кроль на груди на одних руках, на одних ногах;
- плавать кролем на груди в полной координации 50 м;
- плавать кроль на спине в полной координации 50 м;
- плавать способом брасс;
- 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;
- проплыть отрезок 50 м. в полной координации избранным способом, выполняя норматив;
- проплыть отрезок 100 м. без остановок.

#### 4.2. Форма аттестации программы.

Дважды в год для контроля и оценки общей физической подготовки и специальной технической подготовки занимающиеся сдают контрольные нормативы приведенные в таблицах. Прием контрольных нормативов выполняется в форме соревнований.

#### 4.3. Оценочные материалы.

##### 4.3.1. Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Контрольные зачеты	Требования и нормы	
	девочки	мальчики
Прыжок в длину с места	> 125 см	> 130 см
Выкрут прямых рук	> 70 см	> 70 см
Наклон вперед, стоя на возвышении	> 1 см	> 1 см
Подъем туловища (30 сек)	> 20 раз	> 30 раз

**Оборудование:** спортивный зал (стадион) рулетка, гимнастическая скамейка, свисток, секундомер.

#### 4.3.2. Контрольные нормативы по специальной технической подготовке:

Проплывание отрезков		Мальчики			Девочки		
		Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.
50 м.	в/с	45.00	52.00	1.15.00	50.00	57.00	1.20.00
	н/сп	52.00	59.00	1.22.00	57.00	1.04.00	1.30.00
	брасс	59.00	1.06.00	1.29.00	1.04.00	1.11.00	1.34.00
100 м.		б/вр	б/вр	б/вр	б/вр	б/вр	б/вр

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

## 5. Информационно - методическое обеспечение.

### 5.1. Методическое обеспечение учебного материала.

Содержание программы направлено на совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, дельфин, старта и поворотов. 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 «кувырком», «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 100 м., 6-8 x 50 м. чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

Идет постепенное увеличение общего объема плавательной подготовки, объем плавания а 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. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ.- М -1983.
3. Искусство тренировок пловца. В.Б.Авдиенко, И.Н. Солопов,-М -2019 г
4. «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000].