

Филиал Государственного автономного учреждения
дополнительного образования Пензенской области
«МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в р.п.Земетчино
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ЖЕМЧУЖИНА»



«Утверждаю»

Директор ГАУДО МФТСЦ

П.В. Зелепугин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2023 – 2024 учебный год
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ПЛАВАНИЕ»

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 5

Возраст учащихся -13-17 лет

Автор-составитель:
тренер-преподавателя
Тикунов Владимир Геннадьевич

р.п.Земетчино, 2023 г.

Цель рабочей программы на текущий год	всестороннее физическое развитие обучающихся, повышение функциональных возможностей их организма через занятия плаванием
Задачи рабочей программы на текущий год	<ul style="list-style-type: none"> - развитие и совершенствование основных методов оценки технического и тактического мастерства в плавании; - формирование основ профессии спортивного судьи; - формирование правил организации и проведения соревнований; - формирование умений планировать спортивную тренировку; - содействие достижению спортивных успехов сообразно способностям.
Режим занятий в текущем учебном году	3 раза в неделю по 2 часа.
Ожидаемые результаты в текущем году	<p>будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные методы оценки технического и тактического мастерства в плавании; - правила организации и проведения соревнования по плаванию; - основы профессии спортивного судьи, тренера; <p>будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно использовать и распределять силы во время проплывания дистанции; - применять психологическую и тактическую подготовку во время соревнований; - планировать спортивную тренировку; - участвовать в соревнованиях в качестве судьи.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество недель	Количество часов
5 год обучения	2 сентября 2023 года	31 мая 2024года	36	216

Календарный план воспитательной работы объединения

дата	Наименование мероприятия	Учрежденчес, муниципальн, региональные	Форма участия
сентябрь	«День подвижных игр»	Учрежденч.	Организаторы,

			участники
	Вступительное тестирование	Внутренние	Организаторы, участники
	«День спиниста»	Учрежденч.	Организаторы, участники
октябрь	«Дельфинята»-спортивно-развлекательное мероприятие	Учрежденч.	Организаторы, участники
	«Осенний марафон»	Учрежденч.	Организаторы, участники
ноябрь	Отборочные соревнования на зональные соревнования	Учрежденч.	Организаторы, участники
	«Игры на воде»- спортивно-развлекательное мероприятие	внутренние	Организаторы, участники
	«Новый год в подводном царстве» спортивно-развлекательное мероприятие	Внутренние	участники
	«День кролиста» соревнования	Учрежденч.	Организаторы, участники
	Посещение школьного музея	Внутренние	участники
	«День Дельфиниста»	Учрежденч.	Организаторы, участники
январь	«Новогодние веселые забавы»- спортивно-развлекательное мероприятие	Учрежденч.	Организаторы, участники
	«Рождественская Эстафета»- спортивно-развлекательное мероприятие	Учрежденч.	Организаторы, участники
	Посещение школьного музея	Внутренние	участники
март	Родительское собрание: «Наши успехи»	Внутренние	Организаторы, участники
	соревнования среди девушек	Учрежд.	Организаторы, участники
апрель	«День смеха на воде» спортивно-развлекательное мероприятие	Внутренние	участники
	Соревнования, посвященные Дню космонавтики	Учрежденч.	Организаторы, участники
	«Папа, мама, я – умеет плавать вся семья» спортивно-развлекательное мероприятие	Внутренние	участники
май	Соревнования, посвященные Дню Победы	Учрежденч.	Организаторы, участники
	Контрольно-переводные соревнования	внутренние	участники

Календарно-тематическое планирование для группы 4 года обучения

Месяц	№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			примечание
			теория	практика	всего	
		Раздел 1. Организация обучающихся				
сентябрь	1	Техника безопасности на учебном занятии. Ознакомление с общеразвивающими и специальными упражнениями. Упражнения в воде на дыхание	1	1	2	
		Раздел 2. Повороты и старты				
	2	Необходимые сведения о строении и функциях организма. СФПиОФП. Совершенствование выполнения стартов в кроле на груди и на спине	1	1	2	
	3	СФПиОФП. Совершенствование выполнения стартов в кроле на груди и на спине		2	2	
	4	СФПиОФП. Совершенствование выполнения стартов в кроле на груди и на спине		2	2	
	5	Раздел 3. Кроль на груди				
	6	Упражнения для развития быстроты. СФП и ОФП. Совершенствование движений ногами кролем на груди без выдохов в воду и с ними, с доской и без.	1	1	2	
	7	Усовершенствование техники плавания кролем на груди. СФП и ОФП. Совершенствование движений ногами кролем на груди без выдохов в воду и с ними, с доской и без	1	1	2	
	8	СФП и ОФП. Плавание на ногах кролем, с сопротивлением, на тренажере.		2	2	
	9	Упражнения для развития силы и выносливости. СФП и ОФП. Плавание на ногах кролем, с сопротивлением, на тренажере.	1	1	2	
	10	СФПиОФП. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации. Плавание скоростных отрезков. (50м)		2	2	
	11	СФПиОФП. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации. Плавание скоростных отрезков. (100м)		2	2	
	12	СФПиОФП. Совершенствование техники		2	2	

		плавание кролем на груди в полной координации. Плавание скоростных отрезков.(200м)				
октябрь	13	СФПиОФП.Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации. Плавание скоростных отрезков.(400м)		2	2	
	14	СФП и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации, контрольное прохождение отрезка кролем (800м)		2	2	
		Раздел6.Кроль на спине.				
	15	Укрепление мышц плечевого пояса. СФП и ОФП. Совершенствование техники движений ног, акцент на умеренную амплитуду.	1	1	2	
	16	Усовершенствование техники плавания кролем на спине. СФП и ОФП. Совершенствование техники движений ног, акцент на умеренную амплитуду.	1	1	2	
	17	Упражнения для развития гибкости. СФП и ОФП. Совершенствование техники движений ног, акцент на умеренную амплитуду.	1	1	2	
	18	СФПиОФП. Совершенствование движений рук в кроле на спине. Упражнения на начало гребка.		2	2	
	19	СФПиОФП. Совершенствование движений рук в кроле на спине. Упражнения на начало гребка.		2	2	
	20	СФПиОФП. Совершенствование движений рук в кроле на спине. Упражнения на начало гребка.		2		
	21	СФПиОФП. Совершенствование движений рук в кроле на спине. Упражнения на окончание гребка.		2	2	
	22	СФПиОФП. Совершенствование движений рук в кроле на спине. Упражнения на окончание гребка.		2	2	
	23	СФПиОФП. Совершенствование движений рук в кроле на спине. Упражнения на окончание гребка.		2	2	
	24	СФПиОФП.Согласование движений руками и ногами. Упражнение на длину гребка		2	2	
ноябрь	25	СФПиОФП.Согласование движений		2	2	

		руками и ногами. Упражнение на длину гребка				
	26	СФПиОФП.Согласование движений руками и ногами. Упражнение на длину гребка		2	2	
	27	Упражнения на координацию движений. СФПиОФП.Согласование движений рук и ног. Плавание на спине на минимальных количествах движений с максимальной скоростью	1	1	2	
	28	СФПиОФП.Согласование движений рук и ног. Плавание на спине на минимальных количествах движений с максимальной скоростью		2	2	
	29	СФПиОФП.Согласование движений рук и ног. Плавание на спине на минимальных количествах движений с максимальной скоростью		2	2	
	30	СФПиОФП. Совершенствование техники плавания кролем на спине, акцент на силовой гребок.		2	2	
	31	СФПиОФП. Совершенствование техники плавания кролем на спине, акцент на силовой гребок.		2	2	
	32	СФПиОФП. Совершенствование техники плавания кролем на спине, акцент на силовой гребок.		2	2	
	33	СФПиОФП.Совершенствование техники плавания на спине в полной координации, контрольное прохождение отрезка на спине.(50м)		2	2	
	34	СФПиОФП.Совершенствование техники плавания на спине в полной координации, контрольное прохождение отрезка на спине.(100м)		2	2	
	35	СФПиОФП.Совершенствование техники плавания на спине в полной координации, контрольное прохождение отрезка на спине.(200м)		2	2	
	36	СФПиОФП.Совершенствование техники плавания на спине в полной координации, контрольное прохождение отрезка на спине.(400м)		2	2	
декабрь	37	СФПиОФП.Совершенствование техники плавания на спине в полной координации, контрольное прохождение отрезка на		2	2	

		спине.(800м)				
		Раздел7.Брасс				
	38	Усовершенствование техники плавания брассом. СФПиОФП.Совершенствование движений ног. Плавание на наименьшее количество гребков на отрезке ,дистанции.	1	1	2	
	39	СФПиОФП.Совершенствование движений ног. Плавание на наименьшее количество гребков на отрезке ,дистанции.		2	2	
	40	СФПиОФП.Совершенствование движений ног. Плавание на наименьшее количество гребков на отрезке ,дистанции.		2	2	
	41	СФПиОФП.Совершенствование движений рук, акцент на быстрое выведение вперед.		2	2	
	42	Упражнения для развития ловкости. СФПиОФП.Совершенствование движений рук, акцент на быстрое выведение вперед.	1	1	2	
	43	СФПиОФП.Совершенствование движений рук, акцент на быстрое выведение вперед.		2	2	
	44	СФПиОФП.Согласование движений рук и ног. Плавание в согласовании одного гребка, руками и двумя гребками ногами.		2	2	
	45	СФПиОФП.Согласование движений рук и ног. Плавание в согласовании одного гребка, руками и двумя гребками ногами.		2	2	
	46	СФПиОФП.Согласование движений рук и ног. Плавание в согласовании одного гребка, руками и двумя гребками ногами.		2	2	
	47	СФПиОФП.Плавание брассом в полной координации с акцентом внимания на своевременное выполнение вдоха		2	2	
	48	СФПиОФП.Плавание брассом в полной координации с акцентом внимания на своевременное выполнение вдоха		2	2	
январь	49	СФПиОФП.Плавание брассом в полной координации с акцентом внимания на своевременное выполнение вдоха		2	2	
	50	СФПиОФП.Плавание брассом в полной координации с акцентом внимания на своевременное выполнение вдоха		2	2	
	51	СФПиОФП.Совершенствование техники плавания брассом в полной координации, контрольное прохождение отрезка брассом.(50м)		2	2	
	52	СФПиОФП.Совершенствование техники плавания брассом в полной координации,		2	2	

		контрольное прохождение отрезка брассом.(100м)				
	53	СФПиОФП.Совершенствование техники плавания брассом в полной координации, контрольное прохождение отрезка брассом.(200м)		2	2	
	54	СФПиОФП.Совершенствование техники плавания брассом в полной координации, контрольное прохождение отрезка брассом.(400м)		2	2	
	55	СФПиОФП.Совершенствование техники плавания брассом в полной координации, контрольное прохождение отрезка брассом.(800м)		2	2	
		Раздел9.Баттерфляй				
	56	Усовершенствование техники плавания баттерфляем.СФПиОФП.Совершенствован ие движений ногами	1	1	2	
	57	СФПиОФП.Совершенствование движений ногами		2	2	
	58	Укрепление мышц брюшного пресса. СФПиОФП.Совершенствование движений ногами	1	1	2	
	59	СФПиОФП.Согласование движений рук и ног. Постановка активного гребка в согласовании с ударом ногам и вниз.		2	2	
	60	СФПиОФП.Согласование движений рук и ног. Постановка активного гребка в согласовании с ударом ногам и вниз.		2	2	
февраль	61	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. СФПиОФП.Согласование движений рук и ног. Постановка активного гребка в согласовании с ударом ногам и вниз.	1	1	2	
	62	СФПиОФП.Совершенствование слитной двухударной координации, энергичного начала гребка руками.		2	2	
	63	СФПиОФП.Совершенствование слитной двухударной координации, энергичного начала гребка руками.		2	2	
	64	СФПиОФП.Совершенствование слитной двухударной координации, энергичного начала гребка руками.		2	2	
	65	СФПиОФП.Совершенствование слитной двухударной координации, энергичного начала гребка руками.		2	2	

	66	СФПиОФП.Плавание с различными вариантами дыхания: вдох через 1-2 цикла движения руками.		2	2	
	67	СФПиОФП.Плавание с различными вариантами дыхания: вдох через 1-2 цикла движения руками.		2	2	
	68	СФПиОФП.Плавание с различными вариантами дыхания: вдох через 1-2 цикла движения руками.		2	2	
	69	СФПиОФП.Плавание с различными вариантами дыхания: вдох через 1-2 цикла движения руками.		2	2	
	70	СФПиОФП.Плавание с различными вариантами дыхания: вдох через 1-2 цикла движения руками.		2	2	
	71	СФПиОФП.Совершенствование техники плавания баттерфляем в полной координации, контрольное прохождение отрезка баттерфляем.(25м)		2	2	
	72	СФПиОФП.Совершенствование техники плавания баттерфляем в полной координации, контрольное прохождение отрезка баттерфляем.(50м)		2	2	
март	73	СФПиОФП.Совершенствование техники плавания баттерфляем в полной координации, контрольное прохождение отрезка баттерфляем.(100м)		2	2	
	74	СФПиОФП.Совершенствование техники плавания баттерфляем в полной координации, контрольное прохождение отрезка баттерфляем.(200м)		2	2	
	75	СФПиОФП.Совершенствование техники плавания баттерфляем в полной координации, контрольное прохождение отрезка баттерфляем.(400м)		2	2	
	76	СФПиОФП.Совершенствование техники плавания баттерфляем в полной координации, контрольное прохождение отрезка баттерфляем.(800м)		2	2	
		Раздел 10. Повороты				
	77	СФПиОФП.Упражнение на максимальную скорость скручивания при закрытом повороте.		2	2	
	78	Упражнения на растяжку. СФПиОФП.Упражнение на максимальную скорость скручивания при закрытом	1	1	2	

		повороте.				
	79	СФПиОФП.Упражнение на максимальную скорость скручивания при закрытом повороте.		2	2	
	80	СФПиОФП.Упражнение на максимальную скорость скручивания при закрытом повороте.		2	2	
	81	СФПиОФП.Упражнение на максимальную скорость скручивания при закрытом повороте.		2	2	
	82	СФПиОФП.Совершенствование выполнения стартов брассом и баттерфляем		2	2	
	83	СФПиОФП.Совершенствование выполнения стартов брассом и баттерфляем		2	2	
	84	СФПиОФП.Совершенствование выполнения стартов брассом и баттерфляем		2	2	
апрель	85	СФПиОФП.Совершенствование выполнения стартов брассом и баттерфляем		2	2	
	86	СФПиОФП.Совершенствование выполнения финиша	1	1	2	
	87	СФПиОФП.Совершенствование выполнения финиша		2	2	
	88	СФПиОФП.Совершенствование выполнения финиша		2	2	
	89	Закрепление техники плавания баттерфляем и брассом.		2	2	
	90	Закрепление техники плавания баттерфляем и брассом.		2	2	
	91	Закрепление техники плавания баттерфляем и брассом.		2	2	
	92	Закрепление техники плавания баттерфляем и брассом.		2	2	
	93	Закрепление техники плавания баттерфляем и брассом.		2	2	
	94	Закрепление техники плавания кролем на груди и на спине		2	2	
	95	Закрепление техники плавания кролем на груди и на спине		2	2	
	96	Закрепление техники плавания кролем на груди и на спине		2	2	
май	97	Закрепление техники плавания кролем на груди и на спине		2	2	

	98	Закрепление техники плавания кролем на груди и на спине		2	2	
	99	Закрепление техники плавания кролем на груди и на спине		2	2	
	100	Проплывание в течение одного часа комплексным плаванием в среднем темпе.		2	2	
	101	Укрепление мышц брюшного пресса и ног. Комплексное плавание. Техника работы ног комплексного плавания.	1	1	2	
	102	Упражнения для развития ловкости. Работа в парах в воде. Отработка финиша дельфином.	1	1	2	
	103	Упражнение для развития силы и выносливости. Проплывание длинных дистанций до 1200 м.	1	1	2	
	104	Проплывание дистанций 200 м. основным стилем на время.		2	2	
	105	Развитие скоростно-силовых качеств. Проплывание отрезков 25 м, 50 м, 75 м, 100 м, 150 м с ускорением после поворотов и на финише.		2	2	
	106	Проплывание в течение одного часа комплексным плаванием в среднем темпе.		2	2	
	107	Проплывание в течение одного часа комплексным плаванием в среднем темпе.		2	2	
	108	Упражнение на координацию движения. Проплывание коротких дистанций в режиме кролем на груди. Теоретические сведения о технике безопасности в открытых водоемах.	1	1	2	
		ИТОГО:	20	196	216	

Контрольно – переводные нормативы по уровням обучения (мальчики)

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общая физическая подготовка					
Прыжок в длину с места; см	145	160	180	185	190
Подтягивание на перекладине, раз	-	3	5	7	8
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4.00	4.80	7.00	8.50	-
Челночный бег 3x10 м; с	9.6	9.4	9.2	8.9	8.6
Специальная физическая подготовка					
Статистическая сила при имитации гребка на суше; кг	-	-	18	23	27
Наклон в перед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата), см	70	60	55	50	50

Технико – тактическая подготовка					
Длина скольжения; м	6	7	8	9	10
Время скольжения 9м, с	-	-	7.6	7.3	7.0
Техника плавания стартов и поворотов	+	+	+	+	+
100 м комплексным	-	+	+	+	+
100 м основным	-	+	+	+	+
Спортивный разряд на избранной дистанции	3-2 юн	2-1 юн	1 юн. -3 взр	3-2 взр	2 взр

Контрольно-переводные нормативы по уровням обучения (девочки)

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общая физическая подготовка					
Прыжок в длину с места, см	130	145	160	170	170
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	5	8	10	12	12
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	3.5	4.3	5.5	6.5	6.5
Челночный бег 3x10, с	10.1	9.9	9.7	9.5	9.5
Специальная физическая подготовка					
Статистическая сила при имитации гребка на суше; кг	-	-	16	17	18
Наклон в перед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата), см	70	60	55	55	50
Технико – тактическая подготовка					
Длина скольжения, м	6	7	8	9	9
Время скольжения 9 м, с	-	-	8.6	8.3	8.3
Техника плавания стартов и поворотов	+	+	+	+	+
Спортивные результаты					
100 м комплексным	-	+	+	+	+
100 м основным	-	+	+	+	+
Спортивный разряд на избранной дистанции	3-2 юн	2-1 юн	1 юн. -3 взр	3-2 взр	2 -взр

Примечание: + - норматив считается выполненным при улучшении показателей.

