

Филиал Государственного автономного учреждения
дополнительного образования Пензенской области
«МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в с.Лопатино
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «АКВАТОРИЯ»



«Утверждаю»

Директор ГАУДО МФТСЦ

П.В. Зелепугин

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

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 1

Возраст учащихся - 11-17 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Пинясова Ф.С.

с.Лопатино, 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
1 год обучения	1 сентября 2023 года	31 мая 2024года	36	216

Календарный план воспитательной работы объединения

дата	Наименование мероприятия	Учрежденчес, муниципальн, региональные	Форма участия
сентябрь	Акция «Запишись в спортивную секцию»	Муниципальн	Организаторы, участники
	Сдача нормативов по ОФП	Внутренние	Организаторы, участники
	Беседа с классными руководителями школы	Внутренние	Организаторы, участники
октябрь	Сдача нормативов на воде	Внутренние	участники
	«Осенний марафон»	Учрежденч.	Организаторы, участники
	Отборочные соревнования по плаванию	Учрежденч.	участники
ноябрь	«Веселые старты» спортивно-развлекательное мероприятие	Внутренние	участники
	конкурсы на воде «Вместе с семьей-спортивно-развлекательное мероприятие	Учрежденч.	Организаторы, участники
	Посещение кинотеатра	Внутренние	участники
	Индивидуальная беседа с родителями	Внутренние	Организаторы, участники
январь	«День именинника»-спортивно-развлекательное мероприятие	Внутренние	Организаторы, участники
	Соревнования среди семейных команд	Учрежд.	Организаторы, участники
февраль	«Водное поло» среди мальчиков, посвященные Дню Защитника Отечества	Внутренние	участники
март	Конкурсы на воде «Мама и я»	Внутренние	участники
	Районные соревнования среди девушек	Муницип.	Организаторы, участники
	Посещение краеведческого музея	Внутренние	участники
апрель	«День смеха на воде» спортивно-развлекательное мероприятие	Внутренние	участники
	Соревнования, посвященные Дню космонавтики	Учрежденч.	Организаторы, участники
май	Соревнования, посвященные Дню Победы	Учрежденч.	Организаторы, участники
	Контрольно-переводные соревнования	внутренние	участники

Календарно-тематическое планирование для групп 1 года обучения

месяц	№ зан	тема занятия	количество часов			примечание
			теория	практика	всего	
Сентябрь	1	Вводное занятие. Беговые упражнения на стадионе. Развитие силовых качеств.	1	1	2	
	2	Упражнение на развитие координации движения. Комплексное плавание.		2	2	
	3	Развитие скоростной выносливости. Работа в парах. Проплавание коротких дистанций.		2	2	
	4	Упражнения на развитие брюшного пресса и плечевого пояса. Комплексное плавание.		2	2	
	5	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Плавание: работа рук дельфином, брассом.		2	2	
	6	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Развитие ловкости. Плавание средней дистанции (основ.+допол)		2	2	
	7	Упражнения на растяжку. Плавание. Развитие силовых качеств: проплавание дистанций с утяжелителем; в парах. Повороты.		2	2	
	8	Укрепление мышц плечевого пояса. Плавание длинных дистанций (до 800 м). Старты, повороты.		2	2	
	9	Развитие быстроты. Плавание: отрезки в режиме, комплексное плавание.		2	2	
	10	Развитие силы и выносливости. Имитация движения рук в плавании дельфином и кролем на груди. Плавательные движения с использованием лопаток.	1	1	2	
	11	Упражнения для развития быстроты движений. Развитие общей выносливости с проплаванием длинных дистанций (800 м) с умеренной мощностью.		2	2	
	12	Упражнения для развития быстроты движений. Развитие общей выносливости с проплаванием длинных дистанций (1000 м) с умеренной мощностью.		2	2	
октябрь	13	Упражнение на развитие скорости. Проплавание коротких отрезков комплексным плаванием.	1	1	2	
	14	Упражнения на развитие силы и выносливости. Плавание: короткие дистанции в режиме.		2	2	
	15	Развитие скоростно-силовых качеств. Работа в парах. Плавание с утяжелителем, развитие общей		2	2	

		выносливости.				
	16	Упражнение для развития ловкости. Плавание «горка». Повороты. Питание пловца.	1	1	2	
	17	Развитие силовых качеств. Плавание: баттерфляй+брасс. Закрепление техники положения головы и тела.		2	2	
	18	Развитие силовых качеств. Плавание: развитие силовой выносливости с использованием «парашютов».		2	2	
	19	Проплывание 800 м на время.		2	2	Контрольн й срез.
	20	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Плавание: проплавание средних дистанций с ускорением.		2	2	
	21	Упражнения для развития ловкости. Плавание: отрезки до 400 м. Финиш и повороты.		2	2	
	22	Развитие быстроты. Плавание: «горка», «догонялки». Старты.		2	2	
	23	Упражнения на координацию движения. Плавание: длинные дистанции до 1500 м.		2	2	
	24	Укрепление брюшного пресса и ног. Плавание: упражнения для закрепления техники комплексного плавания. Отрезки до 200 м.		2	2	
Ноябрь	25	Развитие гибкости. Плавание: закрепление техники плавания баттерфляем, брассом.		2	2	
	26	Развитие гибкости. Плавание: закрепление техники плавания кролем на спине и кролем на груди.		2	2	
	27	Проплывание дистанций 50 м вольный стиль и комплексное плавание на время. Теория: правила проведения соревнований.	1	1	2	
	28	Развитие силовых качеств. Плавание: 40x25 м, работа рук комплексным плаванием.		2	2	
	29	Развитие координации движений, развитие выносливости. Плавание: до 400 м, развитие силовой выносливости.		2	2	
	30	Развитие скоростной выносливости. Беговые упражнения. Часовое плавание (комплексное плавание).		2	2	
	31	Проплывание дистанций комплексным плаванием и 50 м вольный стиль на время.		2	2	
	32	Развитие скоростной выносливости. Плавание: проплавание до 800 м, работа с «парашютами».		2	2	
	33	Развитие скоростной выносливости. Плавание: проплавание до 1500 м. с	1	1	2	

		ускорением после поворотов.				
	34	Проплывание дистанций 200 м. основным стилем на время.		2	2	Контрольный срез
	35	Укрепление мышц брюшного пресса и ног. Комплексное плавание. Техника работы ног комплексного плавания.		2	2	
	36	Проплывание дистанций на время: 50 м, 100 м основным стилем.		2	2	Контрольный срез

Декабрь	37	Упражнение на развитие быстроты. Техника плавания кролем на груди. Проплывание отрезков до 400 м.		2	2	
	38	Упражнение на развитие быстроты. Проплывание кролем на груди в полной координации отрезков до 25 м и 50 м.		2	2	
	39	Развитие силовых качеств. Плавание кролем на груди и на спине с использованием «парашютов». Финиш и скольжение.	1	1	2	
	40	Развитие скоростно-силовых качеств. Плавание в парах. Ускорение до 15 м.		2	2	
	41	Развитие скоростно-силовых качеств. Проплывание дистанций кролем на груди, кролем на спине, баттерфляем, брассом в режиме.		2	2	
	42	Развитие выносливости. Часовое плавание вольным стилем.		2	2	
	43	Развитие силовых качеств. Проплывание дистанций с «парашютами».		2	2	
	44	Развитие ловкости. Упражнение на координацию движений. Закрепление техники плавания баттерфляем и брассом.		2	2	
	45	Развитие ловкости. Проплывание дистанций вольным стилем до 500 м.		2	2	
	46	Развитие координации движений. Работа ног кролем на груди, брассом. Игры в воде.		2	2	
	47	Развитие силовых качеств. Проплывание дистанции до 400 м комплексным плаванием. Прыжки в воду.		2	2	
	48	Укрепление мышц брюшного пресса и ног. Проплывание дистанций до 800 м. Повороты. Теория: поведение пловца на соревнованиях.	1	1	2	
Январь	49	Упражнение для развития силы. Проплывание отрезков в режиме кролем на груди, кролем на спине.		2	2	
	50	Упражнение для развития силы. Проплывание до 1500 м с ускорением. Повороты. Комплексное плавание.		2	2	
	51	Общеразвивающие упражнения. Техника работы рук кролем на груди и кролем на спине. Старты кролем на спине, повороты кролем на спине.	1	1	2	

	52	Проплывание дистанции 1500 м основным стилем в полной координации.		2	2	
	53	Упражнение на координацию движений. Проплывание отрезков до 12 м после старта под водой. Плавание до 3 км.		2	2	
	54	Упражнение на развитие силы. Работа с «парашютами». Проплывание до 3,5 км. 2 часа		2	2	
	55	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. Работа в режиме. Отрезки до 100 м комплексным плаванием.		2	2	
	56	Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения на суше. Развитие выносливости. Проплывание до 1800 м.	1	1	2	
	57	Упражнения для развития координации движений. Техника комплексного плавания. Проплывание до 2 км. Игры в воде.		2	2	
	58	Упражнения на развитие скоростной выносливости. Работа рук кролем на груди, кролем на спине. Дистанция до 2,5 км.		2	2	
	59	Укрепление мышц плечевого пояса. Совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине. Прыжки в воду, игры.		2	2	
	60	Техника плавания кролем на груди и кролем на спине. Проплывание дистанции до 1 км.		2	2	
Февраль						
	61	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитационные движения рук на суше. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Проплывание серий до 400 м.	1	1	2	
	62	Упражнение для развития ловкости. Упражнения на растяжку. Работа рук кролем на груди с использованием колобашки. Проплывание отрезков до 100 м.		2	2	
	63	Укрепление мышц брюшного пресса и ног. Техника работы ног кролем на груди и кролем на спине. Проплывание отрезков до 100 м.		2	2	
	64	Укрепление мышц брюшного пресса и ног. Техника работы ног кролем на груди и кролем на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (теория).	1	1	2	
	65	Упражнение на растяжку. Работа кролем на груди и кролем на спине в полной координации, отрезки до 200 м.		2	2	
	66	Проплывание дистанции кролем на груди 100 м на время и комплексным плаванием 100 м на время.		2	2	Контрольный срез

	67	Упражнение для развития быстроты и на растяжку. Техника работы ног брассом и баттерфляем. Проплавание отрезков до 200 м.		2	2	
	68	Упражнения на растяжку. Совершенствование работы ног брассом и баттерфляем. Проплавание отрезков до 75 м с ускорением.		2	2	
	69	Упражнения на координацию движений. Техника работы рук брассом и баттерфляем. Проплавание отрезков до 50 м.		2	2	
	70	Развитие скоростно-силовых качеств. Теория (повороты). Плавание: согласование работы рук кролем на груди с дыханием.	1	1	2	
	71	Укрепление мышц брюшного пресса и ног. Проплавание 50 м и 100 м на спине на время.		2	2	Контрольный срез.
	72	Упражнения для развития силы и выносливости. Проплавание в полной координации баттерфляем и брассом до 300 м, 400 м.		2	2	

месяц	№ зан	тема занятия	количество часов			примечание
			теория	практика	всего	
Март	73	Упражнение на развитие быстроты. Проплавание кролем на груди в полной координации отрезков до 25 м и 50 м. Теория: что такое финиш на дистанции.	1	1	2	
	74	Развитие силовых качеств. Проплавание дистанции 2 км основным стилем без остановки со скоростными поворотами.		2	2	
	75	Упражнение на развитие быстроты. Техника плавания кролем на груди. Проплавание отрезков до 400 м.		2	2	
	76	Проплавание отрезков от 25 м до 75 м с ускорением.		2	2	
	77	Развитие силовых качеств. Проплавание отрезков до 300 м, 400 м кролем на груди, баттерфляем.		2	2	
	78	Развитие ловкости. Упражнение на координацию движений. Закрепление техники плавания баттерфляем и брассом.		2	2	
	79	Развитие ловкости. Проплавание дистанций вольным стилем до 500 м.		2	2	
	80	Развитие скоростно-силовых качеств. Плавание сериями с отдыхом до 1 минуты.		2	2	
	81	Укрепление мышц брюшного пресса и ног. Проплавание дистанций до 800 м. Повороты. Теория: правила выполнения стартов и поворотов.	1	1	2	
	82	Укрепление мышц плечевого пояса и		2	2	

		упражнения на растяжку. Проплывание всеми стилями по 7 минут.				
	83	Упражнение на координацию движений. Закрепление техники плавания брассом. Работа ног брассом. Финиш.		2	2	
	84	Развитие быстроты. Эстафеты по 25 м. Прыжки в воду. Финиш. Теория: как правильно финишировать.	1	1	2	

Апрель	85	Упражнение на растяжку. Игры на воде. Финиш, старт, повороты.		2	2	
	86	Развитие скоростно-силовых качеств. Проплывание дистанций до 350 м в умеренном темпе. Закрепление положения головы и тела в баттерфляе.		2	2	
	87	Развитие силовых качеств. Проплывание дистанций до 400 м, закрепление положения тела и головы в брасе.		2	2	
	88	Развитие гибкости. Плавание: работа ног, рук с использованием колобашек. Закрепление положения тела и головы в кроле на груди.		2	2	
	89	Проплывание 1500 м на время.		2	2	Контрольный срез.
	90	Упражнения для развития ловкости. Плавание: отрезки до 400 м. Финиш и повороты.		2	2	
	91	Развитие быстроты. Плавание: «горка», «догонялки». Старты.		2	2	
	92	Упражнения на координацию движения. Плавание: длинные дистанции до 1500 м.		2	2	
	93	Укрепление брюшного пресса и ног. Закрепление положения тела и головы в кроле на спине – теория+практика. Отрезки до 200-300 м.	1	1	2	
	94	Укрепление брюшного пресса и ног. Плавание: упражнения для закрепления техники комплексного плавания. Отрезки до 200 м.		2	2	
	95	Свободное плавание. Повороты, финиш, толчок.		2	2	
	96	Развитие силовых качеств. Плавание: 40x25 м, работа рук комплексным плаванием.		2	2	
Май	97	Развитие гибкости. Плавание: закрепление техники плавания баттерфляем, брассом.		2	2	
	98	Проплывание дистанций 50 м вольный стиль и комплексное плавание на время. Теория: правила проведения соревнований.	1	1	2	
	99	Развитие силовых качеств. Плавание: 40x25 м, работа ног комплексным плаванием.		2	2	
	100	Развитие силовых качеств. Плавание:		2	2	

		40x25 м, работа рук комплексным плаванием.				
	101	Развитие координации движений, развитие выносливости. Плавание: до 400 м, развитие силовой выносливости.	1	1	2	
	102	Проплывание дистанций 200 м комплексным плаванием и 50 м вольный стиль на время.		2	2	Контрольный срез
	103	Развитие скоростной выносливости. Плавание: проплывание до 800 м, работа с «парашютами».		2	2	
	104	Развитие скоростной выносливости. Плавание: проплывание до 1500 м. с ускорением после поворотов.		2	2	
	105	Упражнения для развития ловкости. Работа в парах в воде. Отработка финиша дельфином.	1	1	2	
	106	Упражнение для развития силы и выносливости. Проплывание длинных дистанций до 1200 м.		2	2	
	107	Проплывание дистанций 200 м. основным стилем на время.		2	2	Контрольный срез
	108	Упражнение на координацию движения. Проплывание коротких дистанций в режиме кролем на груди. Теоретические сведения о технике безопасности в открытых водоемах.		2	2	
		всего	20	196	216	

Приложение №1

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

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 юношеский	2-1 юношеский	1 юн.-3 спортивный	3-2 спортивный	2 спортивный

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 3х10, 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 юношеский	2-1 юношеский	1 юн.-3 спортивный	3-2 спортивный	2 спортивный

Примечание: + - норматив считается выполненным при улучшении показателей.