

Филиал Государственного автономного учреждения  
дополнительного образования Пензенской области  
«МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»  
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в г.Нижний Ломов  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ВОЛНА»



«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 -11-18 лет

**Автор-составитель:**  
педагог дополнительного образования  
Демина Елена Васильевна

г.Нижний Ломов, 2023 г.

Цель рабочей программы на текущий год	Детализированное разучивание техники плавания, развитие специальных физических и морально-волевых качеств личности, формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни и спорту
Задачи на текущий учебный год	совершенствование техники плавания, стартов, поворотов; дальнейшее развитие специальных физических и морально-волевых качеств личности, совершенствование тактических и психологических качеств спортсменов в соревновательной деятельности, обеспечение соревновательной практики.
Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю) всем составом, по группам, а также индивидуально.	4 раза по 2 часа и 1 раз по 1 часу.

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов
1-й год обучения	01 сентября 2023 г.	31 мая 2024 г.	36	324

### Календарно-тематический план для групп 1 года обучения

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
сентябрь	1	Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Плавание без остановок, в полной координации	1	1	2	
	2	Правильное положение тела в воде при плавании кролем на груди.		2	2	
	3	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	4	Самоконтроль. Упражнения для закрепления базовой техники	1	1	2	
	5	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	6	Согласование движение рук и ног при плавании кролем на животе.		2	2	
	7	Упражнения для закрепления базовой техники		2	2	

	8	Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.		2	2	
	9	Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению. Плавание без остановок, в полной координации	1	1	2	
	10	Координация при плавании кролем на груди. Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	11	Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.		2	2	
	12	Положение тела в воде при плавании кролем на спине.		2	2	
	13	Переменное плавание		2	2	
	14	Оказание первой помощи. Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	15	Проплывание средних и длинных дистанций		2	2	
	16	Координация и согласование движений при плавании на спине.		2	2	
	17	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	18	Упражнения для закрепления базовой техники		2	2	
	19	Способы спасения пострадавшего на воде. Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	20	Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.		1	1	
октябрь	1	Переменное плавание		2	2	
	2	Понятие «спортивная этика». Нормы поведения в спорте. Плавание без остановок, в полной координации	1	1	2	
	3	Проплывание средних и длинных дистанций		2	2	
	4	Взаимоотношения участников спортивных процессов. Плавание без остановок, в полной координации	1	1	2	
	5	Упражнения для закрепления базовой техники		2	2	
	6	Работа ног в способе баттерфляй.		2	2	
	7	Интервальная тренировка с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов		2	2	
	8	Мечта и мечтание. Функции мечты. Плавание без остановок, в полной координации	1	1	2	
	9	Мечта, цель и успех. Плавание без		2	2	

		остановок, в полной координации				
	10	Упражнения для закрепления базовой техники		2	2	
	11	Переменное плавание		2	2	
	12	Синхронная работа рук в способе баттерфляй.		2	2	
	13	Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.		2	2	
	14	Мечта, цель и успех. Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	15	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
	16	Мечта, цель и успех. Упражнения для закрепления базовой техники		2	2	
	17	Координация движений рук и ног в способе баттерфляй.		2	2	
	18	Проплывание коротких отрезков дистанции			2	
	19	Работа ног в способе брасс.		2	2	
	20	Упражнения для закрепления базовой техники		2	2	
ноябрь	1	Инструменты целеполагания. Плавание без остановок, в полной координации	1	1	2	
	2	Инструменты целеполагания. Плавание без остановок, в полной координации	1	1	2	
	3	Упражнения для закрепления базовой техники		2	2	
	4	Работа рук в способе брасс.		2	2	
	5	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	6	Координация движений в способе брасс.		2	2	
	7	Упражнения для закрепления базовой техники		2	2	
	8	Интервальная тренировка с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов		2	2	
	9	Воля. Развитие волевой саморегуляции личности. Упражнения для закрепления базовой техники		2	2	
	10	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	11	Воля. Развитие волевой саморегуляции личности. Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	12	Проплывание коротких отрезков дистанции		2	2	

	13	финиш на дистанции. Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	14	Проплывание средних и длинных дистанций		2	2	
	15	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	16	Лень. Причины и пути преодоления. Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	17	Лень. Причины и пути преодоления. Переменное плавание		2	2	
	18	Правила выполнения стартов.		2	2	
	19	Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления. Упражнения для закрепления базовой техники		2	2	
	20	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
декабрь	1	Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления. Плавание без остановок, в полной координации	1	1	2	
	2	Проплывание средних и длинных дистанций		2	2	
	3	Правила выполнения поворотов.		2	2	
	4	Переменное плавание		2	2	
	5	Упражнения для закрепления базовой техники		2	2	
	6	Согласованность «Реального и идеального «Я». Плавание без остановок, в полной координации	1	1	2	
	7	Согласованность «Реального и идеального «Я». Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	8	Согласованность «Реального и идеального «Я». Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	9	Интервальная тренировка с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов		2	2	
	10	Упражнения для закрепления базовой техники		2	2	
	11	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	12	Упражнения для закрепления базовой техники		2	2	
	13	Проплывание коротких отрезков дистанции		2	2	
	14	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	

	15	Кувьрки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.		2	2	
	16	Интервальная тренировка с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов		2	2	
	17	Упражнения для закрепления базовой техники		2	2	
	18	Проплывание средних и длинных дистанций		2	2	
	19	Переменное плавание		2	2	
	20	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
январь	1	Интервальная тренировка с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов		2	2	
	2	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	3	Упражнения для закрепления базовой техники		2	2	
	4	Переменное плавание	1	1	2	
	5	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	6	Проплывание коротких отрезков дистанции		2	2	
	7	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	8	Контрольно-тренировочная серия		2	2	
	9	Упражнения для закрепления базовой техники	1	1	2	
	10	Проплывание средних и длинных дистанций		2	2	
	11	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	12	Переменное плавание		2	2	
	13	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	14	Кувьрки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.		2	2	
	15	Упражнения для закрепления базовой техники		1	1	
	16	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	17	Переменное плавание		2	2	
	18	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	19	Интервальная тренировка с акцентом		2	2	

		внимания на технике плавания и выполнении поворотов				
	20	Проплывание коротких отрезков дистанции		1	1	
февраль	1	Переменное плавание		2	2	
	2	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	3	Проплывание средних и длинных дистанций		2	2	
	4	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	5	Переменное плавание		2	2	
	6	Упражнения для закрепления базовой техники	1	1	2	
	7	Переменное плавание		2	2	
	8	Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.	1	1	2	
	9	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	10	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	11	Интервальная тренировка с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов		2	2	
	12	Упражнения для закрепления базовой техники		2	2	
	13	Переменное плавание		2	2	
	14	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	15	Проплывание коротких отрезков дистанции		1	1	
	16	Переменное плавание		2	2	
	17	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	18	Переменное плавание		2	2	
	19	Упражнения для закрепления базовой техники		2	2	
	20	Плавание без остановок, в полной координации		1	1	
март	1	Интервальная тренировка с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов		2	2	
	2	Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до		2	2	

		прыжка руками вниз.				
	3	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	4	Упражнения для закрепления базовой техники		2	2	
	5	Переменное плавание		2	2	
	6	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	7	Проплывание средних и длинных дистанций		2	2	
	8	Упражнения для закрепления базовой техники		2	2	
	9	Проплывание коротких отрезков дистанции		2	2	
	10	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	11	Интервальная тренировка с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов		2	2	
	12	Проплывание средних и длинных дистанций		2	2	
	13	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	14	Переменное плавание		2	2	
	15	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	16	Упражнения для закрепления базовой техники		2	2	
	17	Проплывание коротких отрезков дистанции		2	2	
	18	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	19	Переменное плавание		2	2	
	20	Упражнения для закрепления базовой техники		1	1	
апрель	1	Упражнения для закрепления базовой техники	1	1	2	
	2	Интервальная тренировка с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов		2	2	
	3	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	4	Проплывание средних и длинных дистанций		2	2	
	5	Переменное плавание		2	2	



	6	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	7	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	8	Переменное плавание		2	2	
	9	Упражнения для закрепления базовой техники		2	2	
	10	Проплывание коротких отрезков дистанции		2	2	
	11	Интервальная тренировка с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов		2	2	
	12	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	13	Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.		1	1	
	14	Переменное плавание		2	2	
	15	Упражнения для закрепления базовой техники		2	2	
	16	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	17	Проплывание коротких отрезков дистанции		2	2	
	18	Упражнения для закрепления базовой техники		2	2	
	19	Интервальная тренировка с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов		2	2	
	20	Проплывание средних и длинных дистанций		2	2	
май	1	Переменное плавание		2	2	
	2	Плавание без остановок, в полной координации. Упражнения для закрепления базовой техники		2	2	
	3	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	4	Интервальная тренировка с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов		2	2	
	5	Проплывание коротких отрезков дистанции		2	2	
	6	Упражнения для закрепления базовой техники		2	2	
	7	Переменное плавание		2	2	

	8	Плавание без остановок, в полной координации		2	2	
	9	Переменное плавание		2	2	
	10	Проплывание коротких отрезков дистанции		2	2	
	11	Интервальная тренировка с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов		2	2	
	12	Упражнения для закрепления базовой техники		2	2	
	13	Переменное плавание		2	2	
	14	Проплывание средних и длинных дистанций		2	2	
	15	Упражнения для закрепления базовой техники	1	1	2	
	16	Переменное плавание		2	2	
	17	Проплывание средних и длинных дистанций		2	2	
	18	Проплывание коротких отрезков дистанции		2	2	
	19	Интервальная тренировка с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов		2	2	
	20	Контрольно-тренировочная серия		11	1	
<b>Итого:</b>			<b>18</b>	<b>306</b>	<b>324</b>	

## Календарный план воспитательной работы объединения

### *Массовые и досуговые мероприятия с учащимися*

<b>Дата проведения</b> <i>(предполагаемая дата или месяц проведения мероприятия)</i>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Статус мероприятия</b> <i>(внутреннее, учрежденческое, муниципальное, региональное, всероссийское)</i>	<b>Форма участия</b> <i>(организаторы, участники, зрители)</i>
Сентябрь-май	Совместные празднования дней рождения воспитанников	внутреннее	организаторы участники
Сентябрь	Поход по святым местам в г. Н.Ломове (воспитание исторической памяти)	внутреннее	организаторы участники

октябрь	«Осенние старты»	внутреннее	организаторы
январь	«Рождественские старты»	внутреннее	организаторы участники
февраль	«Веселые старты к Дню защитника отечества»	внутреннее	организаторы участники
март	«Веселые старты, посвященные Международному женскому дню»	внутреннее	организаторы участники
май	«Семейный заплыв» эстафеты с родителями	внутреннее	организаторы участники
май	Закрытие спортивного сезона, праздник на воде	внутреннее	организаторы участники
август	Спортивные сборы на море	внутреннее	организаторы участники