

Филиал Государственного автономного учреждения  
дополнительного образования Пензенской области  
«МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»  
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в р.п. Тамала  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ВОЛНА»  
имени Марины Владимировны Плотниковой



«Утверждаю»

Директор ГАУДО МФТСЦ

Зелепугин П.В.

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

Форма реализации программы - очная  
Год обучения – 4  
Возраст учащихся – 15-18 лет

**Автор-составитель:**  
тренер-преподаватель  
Молодцов Валерий Александрович

Цель рабочей программы на текущий учебный год	Всестороннее физическое развитие обучающихся, повышение функциональных возможностей их организма через занятия плаванием
Задачи на текущий учебный год	<p>Ознакомить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основным методам оценки технического и тактического мастерства в плавании;</li> <li>- правилам организации и проведения соревнований по плаванию;</li> <li>- основам профессии спортивного судьи, тренера.</li> </ul> <p>Научить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно использовать и распределять силы во время проплывания дистанции;</li> <li>- применять психологическую и тактическую подготовку во время соревнований;</li> <li>- планировать спортивную тренировку;</li> <li>- участвовать в соревнованиях в качестве судьи.</li> </ul>
Режим занятий в текущем учебном году	2 раза в неделю по 1 часу и 2 раза в неделю по 1 часу.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов
4 год обучения	01.09.2023г.	31.05.2024г.	36	216

### КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБЪЕДИНЕНИЯ

Дата проведения (предполагаемая дата или месяц проведения мероприятия)	Наименование мероприятия	Статус мероприятия (внутреннее, учрежденческое, муниципальное, региональное, всероссийское)	Форма участия (организаторы, участники, зрители)

Сентябрь	Весёлые старты на воде посвященные Дню знаний	Внутренние	Организаторы Участники
Октябрь	Соревнования по плаванию среди школьников	Муниципальные	Участники Организаторы
Ноябрь	Соревнования среди учащихся образовательных организаций пензенской области посвященные Дню народного единства.	Зоональные	Участники
Декабрь	Финальные соревнования по плаванию среди школьников	Областные	Участники
Январь	Соревнования по плаванию на призы «Деда мороза»  Рожественские эстафеты по плаванию	Внутренние	Организаторы Участники
Февраль	Соревнования по плаванию посвященные 23 февраля	Внутренние	Участники организаторы
Март	Областные открытые соревнования по плаванию среди школьников посвященные памяти героя России М.В.Плотниковой.	Районные	Участники
Апрель	Соревнования среди учащихся образовательных организаций	Зоональные	Участники

	пензенской области		
Май	Переводные соревнования по плаванию	Внутренние	Участники Организаторы
Июнь	Финальные соревнования по плаванию среди школьников	Областные	Участники

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ДЛЯ ГРУПП 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Ме сяц	№ Занят.	Тема занятия	Кол-во часов всего			При меча ние
			Теория	Практик а	Всего	
СЕНТЯБРЬ	1	Т.Б. при занятиях плаванием. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1	-	1	
	2	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена Упражнения для развития быстроты	1 0,5	- 0,5	1 1	
	3	Упражнения для развития быстроты	0,5	0,5	1	
	4	Упражнения для развития ловкости	1	1	2	
	5	Закрепление техники плавания кроль на груди	0,5	0,5	1	
	6	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	1	1	2	
	7	Закрепление техники плавания кроль на груди	0,5	0,5	1	
	8	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	1	2	
	9	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	10	Упражнения для развития гибкости	1	1	2	
	11	Укрепление мышц плечевого пояса	0,5	0,5	1	

	12	Закрепление техники плавания кроль на спине	1	1	2	
	13	Укрепление мышц плечевого пояса	0,5	0,5	1	
	14	Упражнения для развития силы и выносливости	1	1	2	
	15	Упражнения на растяжку	0,5	0,5	1	
	16	Игры на воде, в зале, на стадионе	1	1	2	
ОКТАБРЬ	17	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	18	Закрепление техники плавания брассом	1	1	2	
	19	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	1	1	
	20	Упражнения на координацию движений	1	1	2	
	21	Укрепление мышц плечевого пояса	-	1	1	
	22	Выполнение стартов, поворотов	1	1	2	
	23	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	-	1	1	
	24	Закрепление техники плавания кроль на груди	-	2	2	
	25	Упражнения на растяжку	0,5	0,5	1	
	26	Закрепление техники плавания кроль на спине	-	2	2	
	27	Упражнения для развития ловкости	-	1	1	
	28	Закрепление техники плавания батерфляем	1	1	2	
	29	Упражнения для развития гибкости	-	1	1	
	30	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	-	2	2	
	31	Закрепление техники плавания брассом	-	1	1	
	32	Упражнения на растяжку	-	2	2	
НОЯБРЬ	33	Закрепление техники плавания батерфляем	-	1	1	
	34	Текущие соревнования	-	2	2	
	35	Упражнения на координацию движений	-	1	1	

	36	Закрепление техники плавания кроль на спине	-	2	2	
	37	Упражнения для развития силы и выносливости	-	1	1	
	38	Закрепление техники плавания брассом	-	2	2	
	39	Укрепление мышц плечевого пояса	-	1	1	
	40	Закрепление техники плавания батерфляем	-	2	2	
	41	Игры на воде, в зале, на стадионе	-	1	1	
	42	Упражнения на координацию движений	-	2	2	
	43	Финиш	0,5	0,5	1	
	44	Упражнения для развития силы и выносливости	-	2	2	
	45	Закрепление техники плавания кроль на груди	-	1	1	
	46	Укрепление мышц плечевого пояса	1	1	2	
	47	Закрепление техники плавания брассом	-	1	1	
	48	Упражнения на растяжку	-	2	2	
ДЕКАБРЬ	49	Финиш	0,5	0,5	1	
	50	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	-	2	2	
	51	Текущие соревнования	-	1	1	
	52	Упражнения для развития силы и выносливости	-	2	2	
	53	Упражнения для развития гибкости	-	1	1	
	54	Закрепление техники плавания батерфляем	-	2	2	
	55	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	56	Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
	57	Упражнения для развития силы и выносливости	-	1	1	
	58	Закрепление техники плавания кроль на спине	-	2	2	
	59	Игры на воде, в зале, на стадионе	-	1	1	
	60	Упражнения на координацию движений	-	2	2	

	61	Закрепление техники плавания кроль на груди	-	1	1	
	62	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	63	Упражнения для развития ловкости	-	1	1	
	64	Закрепление техники плавания батерфляем	-	2	2	
	65	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	1	1	
ЯНВАРЬ	66	Закрепление техники плавания брассом	-	2	2	
	67	Закрепление техники плавания кроль на груди	-	1	1	
	68	Закрепление техники плавания кроль на спине	-	2	2	
	69	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	-	1	1	
	70	Упражнения на координацию движений	-	2	2	
	71	Текущие соревнования	-	1	1	
	72	Закрепление техники плавания брассом	-	2	2	
	73	Упражнения для развития силы и выносливости	-	1	1	
	74	Упражнения на координацию движений	-	2	2	
	75	Выполнение стартов, поворотов	-	1	1	
	76	Закрепление техники плавания кроль на груди	-	2	2	
	77	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	78	Закрепление техники плавания батерфляем	-	2	2	
	79	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	-	1	1	
	80	Упражнения для развития ловкости	-	2	2	
ФЕВРАЛЬ	81	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	1	1	
	82	Упражнения для развития гибкости	-	2	2	
	83	Закрепление техники плавания кроль на спине	-	1	1	
	84	Упражнения на растяжку	-	2	2	

	85	Упражнения на координацию движений	-	1	1	
	86	Укрепление мышц брюшного пояса	-	2	2	
	87	Текущие соревнования	-	1	1	
	88	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	89	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	1	1	
	90	Закрепление техники плавания батерфляем	-	2	2	
	91	Закрепление техники плавания брассом	-	1	1	
	92	Закрепление техники плавания кроль на груди	-	2	2	
	93	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	94	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	2	2	
	95	Закрепление техники плавания брассом	-	1	1	
	96	Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
МАРТ	97	Закрепление техники плавания кроль на спине	-	1	1	
	98	Упражнения на координацию движений	-	2	2	
	99	Текущие соревнования	-	1	1	
	100	Закрепление техники плавания кроль на груди	-	2	2	
	101	Игры на воде, в зале, на стадионе	-	1	1	
	102	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	-	2	2	
	103	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	104	Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
	105	Закрепление техники плавания брассом	-	1	1	
	106	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	107	Закрепление техники плавания кроль на груди	-	1	1	
	708	Упражнения для развития ловкости	-	2	2	
	109	Закрепление техники плавания	-	1	1	



		кроль на спине				
	110	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	2	2	
	111	Текущие соревнования	-	1	1	
	112	Закрепление техники плавания батерфляем	-	2	2	
АПРЕЛЬ	113	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	114	Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
	115	Упражнения для развития ловкости	-	1	1	
	116	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	-	2	2	
	117	Закрепление техники плавания брассом	-	1	1	
	118	Упражнения для развития гибкости	-	2	2	
	119	Укрепление мышц плечевого пояса	-	1	1	
	120	Упражнения на координацию движений	-	2	2	
	121	Упражнения для развития гибкости	-	1	1	
	122	Закрепление техники плавания брассом	-	2	2	
	123	Упражнения для развития силы и выносливости	-	1	1	
	124	Закрепление техники плавания батерфляем	-	2	2	
	125	Выполнение стартов, поворотов	-	1	1	
	126	Закрепление техники плавания кроль на спине	-	2	2	
	127	Закрепление техники плавания кроль на груди	-	1	1	
	128	Выполнение стартов, поворотов	1	1	2	
МАЙ	129	Финиш	-	1	1	
	130	Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
	131	Закрепление техники плавания кроль на спине	-	1	1	
	132	Финиш	-	2	2	
	133	Закрепление техники плавания батерфляем	-	1	1	

	134	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	135	Текущие соревнования	-	1	1	
	136	Выполнение стартов, поворотов	1	1	2	
	137	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	138	Закрепление техники плавания кроль на спине	-	2	2	
	139	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	-	1	1	
	140	Закрепление техники плавания брассом	-	2	2	
	141	Упражнения для развития гибкости	-	1	1	
	142	Закрепление техники плавания кроль на груди	-	2	2	
	143	Закрепление техники плавания кроль на груди	-	1	1	
	144	Финиш Переводные соревнования	- -	1 1	1 1	
ИТОГО:					216	