

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Дельфин»  
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
«СШ «Дельфин»  
Протокол от 28.08.2024г. № 1/ПС



УТВЕРЖДЕНО  
Директором «СШ «Дельфин»  
Е.В. Редькиной  
Приказ от 02.09.2024г. № 105

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«ПЛАВАНИЕ»  
(для обучающихся 14-16 лет)

Уровень: продвинутый (1056 часов)  
Срок реализации: 2 года

Разработчик:  
Андреященко Елена Федоровна,  
тренер-преподаватель, ВКК

Программа рассмотрена  
методическим советом «СШ «Дельфин»  
Протокол от 26.08.2024г. № 6

г. Арамиль  
2024 г.

## Содержание программы

<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>стр. 3-4</b>
<i>Характеристика и краткая история вида спорта</i>	<b>стр. 3</b>
<i>Актуальность программы</i>	<b>стр. 4</b>
<i>Адресат программы</i>	<b>стр. 4</b>
<i>Объем и срок освоения программы</i>	<b>стр. 4</b>
<i>Формы обучения, виды и режим занятий</i>	<b>стр. 4</b>
<b>2. Цель и задачи программы</b>	<b>стр. 4-5</b>
<b>3. Содержание программы</b>	<b>стр. 5-14</b>
<i>Учебный план программы</i>	<b>стр. 5</b>
<i>Учебный (тематический) план первого года обучения</i>	<b>стр. 5-6</b>
<i>Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения</i>	<b>стр. 7-9</b>
<i>Учебный (тематический) план второго года обучения</i>	<b>стр. 10-11</b>
<i>Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения</i>	<b>стр. 11-14</b>
<b>4. Планируемые результаты освоения программы</b>	<b>стр. 14-15</b>
<b>5. Комплекс организационно-педагогических условий программы</b>	<b>стр. 15-17</b>
<i>Календарно-учебный график</i>	<b>стр. 15</b>
<i>Материально-техническое обеспечение</i>	<b>стр. 15</b>
<i>Методическое обеспечение Программы</i>	<b>стр. 16</b>
<i>Формы аттестации и контроля</i>	<b>стр. 17</b>
<b>6. Список литературы</b>	<b>стр. 18</b>
<i>Приложение к программе</i>	<b>стр. 19-20</b>

## 1. Пояснительная записка

*Плавание* – одно из самых ценных среди естественных умений человека. Находясь в естественной для себя стихии, пловец развивается физически, укрепляет иммунитет и, преодолевая дистанции, борется со своей неуверенностью.

Вода с древних времен манила человечество своей красотой, чистотой, люди желали стать частью стихии. В Древней Греции, а также Риме, воины умели переправляться вплавь через бурные реки, а в Египте сохранились надписи первого тренера, который обучал детей и купался с ними, показывая им первые упражнения. Славяне тоже не остались в стороне, первые соревнования по плаванию проводились на реках и водоемах, победителем считался тот, кто вынесет на берега крупную добычу: большую рыбу.

Плавание как вид спорта появилось с развитием цивилизаций и до настоящего времени является зрелищным и захватывающим состязанием. С течением времени выделились направления, способы плавания. Бассейны для проведения международных соревнований с каждым годом становились современнее, развивался детский спорт. Занятие этим необыкновенным видом спорта прочно вошло в насыщенную жизнь человека, помогая ему формировать стойкие жизненные навыки.

История возникновения плавания как вида спорта берет свое начало в конце XIX века. В 1786 году в Париже открылась первая спортивная школа, почти через полвека такое же заведение открывается в Петербурге. Недалеко уже было и до первых международных состязаний: они стартовали в 1889 году в Венгрии, а с началом XX века плавание уже вписано в программы Олимпийских игр.

В 1912 году на Олимпийских играх в Стокгольме в плавании впервые дебютировали женщины.

В СССР начало XX века ознаменовано проведением первых официальных крупных состязаний, в 1913 году на Украине, а в 1914 в Латвии. Спортивные результаты в то время не были высокими, но начало развитию русского, а потом и советского плавания было положено.

В 1922 году пловцов из СССР объединяет сообщество «Дельфин», ставшее первой организацией по плаванию. В середине 30-х годов XX века наши спортсмены начинают удачно выступать в международных заплывах, спортивное советское плавание развивается быстрыми темпами. В 1952 году пловцы участвуют в олимпийских состязаниях, выступают пока не очень успешно, но основные успехи впереди.

Первую серьезную победу в женском плавании одержала школьница из Крыма Галина Прокуменщикова. Она стала чемпионкой на Олимпиаде в Японии в 1964 году, проплыв дистанцию 200 м стилем брасс.

До настоящего времени история российского, а также советского плавания развивалось в России разными темпами: были победы и поражения. Однако на счету советских и российских пловцов достаточно кубков, медалей и чемпионских званий, чтобы считать плавание истинно российским видом спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «плавание» (далее – ДООП, Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и **продвинутый уровень сложности**. На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

*Программа составлена на основании следующих нормативных документов:*

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 года);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

- Устав СШ «Дельфин».

**Актуальность программы** заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 года № 996-р, направленных на физическое воспитание и формирования культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся 14-16 лет, прошедших базовый уровень подготовки по ДООП по виду спорта «плавание» СШ «Дельфин». Так же к обучению допускаются дети, прошедшие обучение по виду спорта «плавание» в других спортивных учреждениях и имеющие соответствующий уровень подготовки.

Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

**Объем программы – 528 часов.**

**Срок освоения программы - 2 года.**

**Форма обучения – очная.**

**Форма организации учебной деятельности** может быть: групповая, малогрупповая, фронтальная, индивидуальная.

**Виды занятий:** вводные, теоретические, практические, комбинированные, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, показательные.

**Режим занятий**

Общее количество часов неделю – 12 часов.

Количество занятий в неделю – 6 занятий по 2 часа или 4 занятия по 3 часа.

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических и морально-волевых качеств обучающихся через овладение техникой и тактикой плавания.

**Задачи:**

*Обучающие*

- дать обучающимся более глубокие, детальные знания о выбранном виде спорта;
- обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- совершенствовать уровень владения навыками и технико-тактическим приемами выбранного вида спорта;
- повысить уровень результатов участия в соревнованиях различного уровня.

#### Воспитательные:

- способствовать формированию у обучающихся положительных качеств, таких как чувство товарищества, личной ответственности, толерантности и взаимопомощи, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- способствовать профилактике асоциального поведения у обучающихся и распространения вредных привычек через занятия выбранным видом спорта;
- прививать и поддерживать у обучающихся чувство патриотизма к своей стране и малой родине, гордости за свою спортивную школу.

#### Развивающие:

- развивать физические качества, необходимых для выбранного вида спорта (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- развивать технические и тактические навыки, характерные для выбранного вида спорта;
- развивать стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности плаванием;
- развивать психологическую стойкость, умение ставить реалистичные спортивные цели.

### 3. Содержание программы

#### 3.1. Учебный план программы

Год обучения	Трудоемкость программы (количество часов)			Форма промежуточной/итоговой аттестации
	Всего	Теория	Практика	
Первый	528	14	514	Осуществляется согласно Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам по видам спорта Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин»
Второй	528	14	514	
<b>Итого:</b>	<b>1056</b>	<b>28</b>	<b>1028</b>	

#### 3.2. Учебный (тематический план)

##### Первый год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма проверки/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие и ИТБ	2	2		Устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	4	4		
2.1.	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта	2	2		Беседа, устный опрос
2.2.	Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)	1	1		Беседа, устный опрос
2.3.	Инструкторская и судейская практика в выбранном виде спорта	1	1		Беседа, устный опрос, визуальный контроль
3.	Общая физическая подготовка	110	4	106	
3.1.	Имитационные упражнения на суше	5		5	Визуальный контроль

3.2.	Укрепление мышц плечевого пояса	25	1	24	Визуальный контроль
3.3.	Укрепления мышц брюшного пресса	25	1	24	Визуальный контроль
3.4.	Упражнения на растяжку	25	1	24	Визуальный контроль
3.5.	Упражнения для укрепления мышц ног	30	1	29	Визуальный контроль
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>90</b>	<b>2</b>	<b>88</b>	
4.1.	Упражнения для развития быстроты	15		15	Визуальный контроль, мониторинг
4.2.	Упражнения для развития силовых качеств	30	2	28	Визуальный контроль
4.3.	Упражнения для развития гибкости	15		15	Визуальный контроль, мониторинг
4.4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10		10	Визуальный контроль, мониторинг
4.5.	Упражнения для развития выносливости	20		20	Визуальный контроль
<b>5.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>160</b>		<b>160</b>	
5.1.	Плавание кролем	40		40	Визуальный контроль, мониторинг
5.2.	Плавание кролем на спине	30		30	Визуальный контроль, мониторинг
5.3.	Плавание баттерфляем	30		30	Визуальный контроль
5.4.	Плавание брассом	30		30	Визуальный контроль, мониторинг
5.5.	Комплексное плавание	30		30	Визуальный контроль, мониторинг
<b>6.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>90</b>		<b>90</b>	
6.1.	Тактика прохождения коротких и средних дистанций	30		30	Визуальный контроль, мониторинг
6.2.	Тактика прохождения длинных дистанций	30		30	Визуальный контроль, мониторинг
6.3.	Тактика прохождения дистанций комплексным плаванием	30		30	Визуальный контроль
<b>7.</b>	<b>Другие виды спорта, подвижные игры и игры на воде</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	Визуальный контроль
<b>8.</b>	<b>Соревновательная деятельность</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	Результаты участия
<b>9.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	Визуальный контроль
<b>10.</b>	<b>Аттестация обучающихся</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	Результаты сдачи контрольных нормативов
	<b>Итого:</b>	<b>528</b>	<b>14</b>	<b>514</b>	

## **Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения**

### **1. Вводное занятие и ИТБ**

*Теория:* знакомство с целями и задачами программы на учебный год, с режимом тренировочной деятельности; повторение инструктажей по технике безопасности во время занятий плаванием, правил внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на объектах спорт.

*Практика:* усвоение полученной информации отслеживается во время учебно-тренировочных занятий.

### **2. Теоретическая подготовка**

#### **2.1. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта**

*Теория:* дальнейшее знакомство обучающихся с основными законодательными актами в области физической культуры и спорта.

*Практика:* знакомство с актуальными приказами Министерства спорта, федеральным стандартом по виду спорта «плавание» и т.д.

#### **2.2. Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)**

*Теория:* углубление и расширение знаний о влиянии и последствиях употребления допинга для здоровья и карьеры спортсмена.

*Практика:* обзор и анализ статей и литературы по данному вопросу, прохождение семинаров и сдача тестов на онлайн-площадках.

#### **2.3. Инструкторская и судейская практика в выбранном виде спорта**

*Теория:* дальнейшее знакомство с теорией судейства и инструкторской деятельности в выбранном виде спорта.

### **3. Общеразвивающие физические занятия**

#### **3.1. Имитационные упражнения на суше**

*Теория:* совершенствование выполнения обучающимися изученных специальных упражнений в спортивной зале.

*Практика:* упражнения на суше для подготовки к плаванию в изучаемых техниках.

#### **3.2. Укрепление мышц плечевого пояса**

*Теория:* совершенствование выполнения изученных движений.

*Практика:* упражнения для кистей рук, мышц плечевого пояса, мышц спины. Ходжение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания.

#### **3.3. Укрепления мышц брюшного пресса**

*Теория:* совершенствование выполнения изученных движений.

*Практика:* скручивания, скручивания с поворотом корпуса, обратные скручивания и др.

#### **3.4. Упражнения на растяжку**

*Теория:* совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

*Практика:* упражнения на растяжку всех групп мышц, шпагат, полушпагат, работа с палкой и др.

#### **3.5. Упражнения на укрепление мышц ног**

*Теория:* совершенствование выполнения изученных движений.

*Практика:* классические приседания, выпад на месте + тяга на одной ноге, приседание с подъемом на носки, выпады вперед с коротким шагом, ягодичный мостик с одной ногой, ягодичный мостик с махом ногой, подъем ноги лежа на животе, прыжки-ножницы, прыжки в приседе, боковые выпады + махи в стороны, узкие приседания с поворотом и др.

#### **4. Специальная физическая подготовка**

##### **4.1. Упражнения на развитие быстроты**

*Теория:* совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

*Практика:* ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 5-10 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой. Челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

##### **4.2. Упражнения на развитие силовых качеств**

*Теория:* совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

*Практика:* отжимание в упоре, кросс-фит, подтягивание; применение отягощений (резиновые амортизаторы и на блочные аппараты с грузами).

##### **4.3. Упражнения на развитие гибкости**

*Теория:* совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

*Практика:* упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой - наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног.

##### **4.4. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств**

*Теория:* совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

*Практика:* прыжки в длину с разбега (примерно 80 -100 см), в высоту с разбега (30-40 см), запрыгивания-спрыгивания на скамейку, выпрыгивания на одной ноге на скамейке, прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки через барьеры двумя ногами. Различные виды скручивания на время и др.

##### **4.5. Упражнения на развитие выносливости**

*Теория:* применение специальных упражнений для развития необходимой выносливости пловца.

*Практика:* бег на длинные дистанции, езда на велосипеде по пересеченной местности, прохождение полосы препятствий с увеличением объема разнообразных прыжковых упражнений.

#### **5. Техническая подготовка**

##### **5.1. Плавание кролем на груди**

*Теория:* совершенствование техники плавания кролем на груди (качественный и временной показатели).

*Практика:* плавание в стиле «кроль на груди» на время.

##### **5.2. Плавание кролем на спине**

*Теория:* совершенствование техники плавания кролем на спине (качественный и временной показатели).

*Практика:* плавание в стиле «кроль на спине» на время.



### **5.3. Плавание баттерфляем**

*Теория:* совершенствование техники плавания баттерфляем (качественный и временной показатели).

*Практика:* плавание в стиле «баттерфляй» на время.

### **5.4. Плавание брассом**

*Теория:* совершенствование техники плавания брассом (качественный и временной показатели).

*Практика:* плавание в стиле «брасс» на время.

### **5.5. Комплексное плавание**

*Теория:* применение выученных стилей плавания в одном тренировочном комплексе.

*Практика:* чередование стилей баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди на дистанции 200 м.

## **6. Тактическая подготовка**

*Теория:* совершенствование тактической подготовки обучающихся.

*Практика:*

6.1. Тактика прохождения коротких и средних дистанций.

6.2. Тактика прохождения длинных дистанций.

6.3. Тактика прохождения дистанций комплексным плаванием.

## **7. Другие виды спорта и подвижные игры**

*Теория:* теория была получена ранее.

*Практика:* игра в баскетбол, волейбол, футбол по упрощенным правилам.

## **8. Соревновательная деятельность**

Продолжение знакомства обучающихся на практике с правилами участия в соревнованиях различного уровня.

## **9. Инструкторская и судейская практика**

*Теория:* наработка опыта обучающихся в инструкторской и судейской практике.

*Практика:* проведение разминки в учебной группе. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений, с объяснением исходных положений и методики их выполнения. Проведение разминки специальной физической подготовки, с объяснением исходных положений и методики исполнения движений.

Судейская практика на учебно-тренировочных заплывах. Оформление судейских протоколов на соревнованиях.

## **10. Аттестация обучающихся**

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования» Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении №1).

**3.3. Учебный (тематический план)  
Второй год обучения**

№	Тема	Количество часов			Форма проверки/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие и ИТБ</b>	2	2		Устный опрос
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>	4	4		
2.1.	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта	2	2		Беседа, устный опрос
2.2.	Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)	1	1		Беседа, устный опрос
2.3.	Инструкторская и судейская практика в выбранном виде спорта	1	1		Беседа, устный опрос, визуальный контроль
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	110	4	106	
3.1.	Имитационные упражнения на суше	5		5	Визуальный контроль
3.2.	Укрепление мышц плечевого пояса	25	1	24	Визуальный контроль
3.3.	Укрепления мышц брюшного пресса	25	1	24	Визуальный контроль
3.4.	Упражнения на растяжку	25	1	24	Визуальный контроль
3.5.	Упражнения для укрепления мышц ног	30	1	29	Визуальный контроль
4.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	90	2	88	
4.1.	Упражнения для развития быстроты	15		15	Визуальный контроль, мониторинг
4.2.	Упражнения для развития силовых качеств	30	2	28	Визуальный контроль
4.3.	Упражнения для развития гибкости	15		15	Визуальный контроль, мониторинг
4.4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10		10	Визуальный контроль, мониторинг
4.5.	Упражнения для развития выносливости	20		20	Визуальный контроль
5.	<b>Техническая подготовка</b>	160		160	
5.1.	Плавание кролем	40		40	Визуальный контроль, мониторинг
5.2.	Плавание кролем на спине	30		30	Визуальный контроль, мониторинг
5.3.	Плавание баттерфляем	30		30	Визуальный контроль
5.4.	Плавание брассом	30		30	Визуальный контроль, мониторинг
5.5.	Комплексное плавание	30		30	Визуальный контроль, мониторинг
6.	<b>Тактическая подготовка</b>	90		90	
6.1.	Тактика прохождения коротких и средних дистанций	30		30	Визуальный контроль, мониторинг
6.2.	Тактика прохождения длинных дистанций	30		30	Визуальный контроль, мониторинг

6.3.	Тактика прохождения дистанций комплексным плаванием	30		30	Визуальный контроль
7.	Другие виды спорта, подвижные игры и игры на воде	20		20	Визуальный контроль
8.	Соревновательная деятельность	6		6	Результаты участия
9.	Инструкторская и судейская практика	40	2	38	Визуальный контроль
10.	Аттестация обучающихся	6		6	Результаты сдачи контрольных нормативов
	<b>Итого:</b>	<b>528</b>	<b>14</b>	<b>514</b>	

### Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения

#### 1. Вводное занятие и ИТБ

*Теория:* знакомство с целями и задачами программы на учебный год, с режимом тренировочной деятельности; повторение инструктажей по технике безопасности во время занятий плаванием, правил внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на объектах спорт.

*Практика:* усвоение полученной информации отслеживается во время учебно-тренировочных занятий.

#### 2. Теоретическая подготовка

##### 2.1. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта

*Теория:* дальнейшее знакомство обучающихся с основными законодательными актами в области физической культуры и спорта.

*Практика:* знакомство с актуальными приказами Министерства спорта, федеральным стандартом по виду спорта «плавание» и т.д.

##### 2.2. Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)

*Теория:* углубление и расширение знаний о влиянии и последствиях употребления допинга для здоровья и карьеры спортсмена.

*Практика:* обзор и анализ статей и литературы по данному вопросу, прохождение семинаров и сдача тестов на онлайн-площадках.

##### 2.3. Инструкторская и судейская практика в выбранном виде спорта

*Теория:* дальнейшее знакомство с теорией судейства и инструкторской деятельности в выбранном виде спорта.

#### 3. Общеразвивающие физические занятия

##### 3.1. Имитационные упражнения на суше

*Теория:* совершенствование выполнения обучающимися изученных специальных упражнений в спортивной зале.

*Практика:* упражнения на суше для подготовки к плаванию в изучаемых техниках.

##### 3.2. Укрепление мышц плечевого пояса

*Теория:* совершенствование выполнения изученных движений.

*Практика:* упражнения для кистей рук, мышц плечевого пояса, мышц спины. Хожение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания.

### **3.3. Укрепления мышц брюшного пресса**

*Теория:* совершенствование выполнения изученных движений.

*Практика:* скручивания, скручивания с поворотом корпуса, обратные скручивания и др.

### **3.4. Упражнения на растяжку**

*Теория:* совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

*Практика:* упражнения на растяжку всех групп мышц, шпагат, полушпагат, работа с палкой и др.

### **3.5. Упражнения на укрепление мышц ног**

*Теория:* совершенствование выполнения изученных движений.

*Практика:* классические приседания, выпад на месте + тяга на одной ноге, приседание с подъемом на носки, выпады вперед с коротким шагом, ягодичный мостик с одной ногой, ягодичный мостик с махом ногой, подъем ноги лежа на животе, прыжки-ножницы, прыжки в приседе, боковые выпады + махи в стороны, узкие приседания с поворотом и др.

## **4. Специальная физическая подготовка**

### **4.1. Упражнения на развитие быстроты**

*Теория:* совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

*Практика:* ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 5-10 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой. Челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

### **4.2. Упражнения на развитие силовых качеств**

*Теория:* совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

*Практика:* отжимание в упоре, кросс-фит, подтягивание; применение отягощений (резиновые амортизаторы и на блочные аппараты с грузами).

### **4.3. Упражнения на развитие гибкости**

*Теория:* совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

*Практика:* упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой - наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног.

### **4.4. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств**

*Теория:* совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

*Практика:* прыжки в длину с разбега (примерно 80 -100 см), в высоту с разбега (30-40 см), запрыгивания-спрыгивания на скамейку, выпрыгивания на одной ноге на скамейке, прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки через барьеры двумя ногами. Различные виды скручивания на время и др.

### **4.5. Упражнения на развитие выносливости**

*Теория:* применение специальных упражнений для развития необходимой выносливости пловца.

*Практика:* бег на длинные дистанции, езда на велосипеде по пересеченной местности, прохождение полосы препятствий с увеличением объема разнообразных прыжковых упражнений.

## **5. Техническая подготовка**

### **5.1. Плавание кролем на груди**

*Теория:* совершенствование техники плавания кролем на груди (качественный и временной показатели).

*Практика:* плавание в стиле «кроль на груди» на время.

### **5.2. Плавание кролем на спине**

*Теория:* совершенствование техники плавания кролем на спине (качественный и временной показатели).

*Практика:* плавание в стиле «кроль на спине» на время.

### **5.3. Плавание баттерфляем**

*Теория:* совершенствование техники плавания баттерфляем (качественный и временной показатели).

*Практика:* плавание в стиле «баттерфляй» на время.

### **5.4. Плавание брассом**

*Теория:* совершенствование техники плавания брассом (качественный и временной показатели).

*Практика:* плавание в стиле «брасс» на время.

### **5.5. Комплексное плавание**

*Теория:* применение выученных стилей плавания в одном тренировочном комплексе.

*Практика:* чередование стилей баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди на дистанции 200 м.

## **6. Тактическая подготовка**

*Теория:* совершенствование тактической подготовки обучающихся.

*Практика:*

6.1. Тактика прохождения коротких и средних дистанций.

6.2. Тактика прохождения длинных дистанций.

6.3. Тактика прохождения дистанций комплексным плаванием.

## **7. Другие виды спорта и подвижные игры**

*Теория:* теория была получена ранее.

*Практика:* игра в баскетбол, волейбол, футбол по упрощенным правилам.

## **8. Соревновательная деятельность**

Продолжение знакомства обучающихся на практике с правилами участия в соревнованиях различного уровня.

## **9. Инструкторская и судейская практика**

*Теория:* наработка опыта обучающихся в инструкторской и судейской практике.

*Практика:* проведение разминки в учебной группе. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений, с объяснением исходных положений и методики их выполнения. Проведение разминки специальной физической подготовки, с объяснением исходных положений и методики исполнения движений.

Судейская практика на учебно-тренировочных заплывах. Оформление судейских протоколов на соревнованиях.

#### **10. Аттестация обучающихся**

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования» Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении №1).

#### **4. Планируемые результаты освоения программы**

##### **Предметные результаты**

По окончании Программы обучающиеся будут  
**ЗНАТЬ:**

- основные законодательные акты в области физической культуры и спорта и федеральный стандарт изучаемого вида спорта;
- технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;
- о вреде употребления допинга для организма человека и последствиях для карьеры спортсмена;
- теорию инструкторской и судейской практики.

**УМЕТЬ:**

- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- результативно плавать в техниках кроль на груди и спине, брасс, баттерфляй;
- уверенно стартовать из воды и с тумбочки, правильно финишировать;
- делать разные виды разворотов в 25 метровом бассейне;
- применять полученные теоретические знания в практике (помощник судьи, инструктор для групп стартового уровня).

##### **Личностные результаты:**

- проявление у обучающихся российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свой город, свою спортивную школу;
- усвоение обучающимися социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма при занятиях физическими упражнениями и выбранным видом спорта, в частности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

##### **Метапредметные результаты**

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение обучающимися оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- умение обучающихся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- понимание обучающимися здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.

## 5. Комплекс организационно-педагогических условий программы

### 5.1. Календарно-учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество часов в неделю/год	Режим занятий	Каникулы и праздничные дни
1 год	1 сентября	31 августа	44*(42/2)	12/528	6 раз в неделю по 2 часа**	В соответствии с установленными государственными праздничными днями и календарным учебным графиком СШ «Дельфин» на текущий учебный год
2 год	1 сентября	31 августа	44*(42/2)	12/528	6 раз в неделю по 2 часа**	

\*программой предусмотрены 42 недели интенсивной учебно-тренировочной деятельности (с сентября по июнь) и 2 недели восстановительных мероприятий (с середины до конца августа).

\*\* допускается увеличение времени занятия до 3 академических часов (с уменьшением количества раз в неделю)

### 5.2. Условия реализации Программы

#### **Материально-техническое обеспечение:**

##### Техническое оснащение:

- настенный секундомер;
- звуковой сигнал для подачи старта;
- фотоаппарат;
- видеокамера.

##### Инвентарь:

##### Для зала:

- гимнастические маты для упражнений;
- фитболы;
- набивные мячи;
- скакалки;
- шведская стенка;
- гимнастические скамейки.

##### Для воды:

##### Спортивные сооружения:

- спортивный зал (75 м<sup>2</sup>; 5\*5 м; температура воздуха 18-23 С; зал оснащен приточно-вытяжной вентиляцией;
- ванна бассейна (25 метров; температура воды в бассейне – 27 С).

##### Спортивная форма обучающихся:

- для зала – спортивная форма (футболка, спортивный костюм, носки, спортивная обувь);
- для воды – плавательные принадлежности (мыло, мочалка, полотенце, обувь для бассейна на, плавки, купальник, шапочка, очки).

#### **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющими высшее или среднее профессиональное образование по направлению «физическая культура».

**Дидактические материалы:** аудио и видео материалы.

### **Методическое обеспечение Программы**

В учебно-тренировочном процессе используются следующие педагогические технологии: личностно-ориентированные, здоровьесберегающие и ИКТ-технологии.

1) *Здоровьесберегающие технологии* являются наиболее значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основаны на возрастных особенностях деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок. Применение данной технологии способствует снижению вероятности травм на занятиях, способствует снижению усталости после физической нагрузки, укреплению здоровья обучающихся и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

Применение данной технологии включает в себя в том числе знакомство с результатами медицинских осмотров детей, учет полученной информации в работе с обучающимися, помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности обучающихся и их семьи в целом, создание здорового психологического климата на тренировках.

2) *Личностно-ориентированные технологии*. Современные условия и требования к учебному процессу невозможно представить без учета личностных физических и психологических качеств обучающегося. В выборе форм, содержания и методов работы учитывается возраст, пол обучающихся, состояние здоровья, уровень подготовленности и индивидуальные особенности обучающегося. При применении данной технологии появляется возможность работы с каждым обучающимся индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.

3) *Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ)*. Использование Интернет-ресурсов для максимальных результатов в теоретических аспектах преподавания (презентации, обучающие видеоролики и т.д.). Презентации и видеоролики высылаются на WhatsApp, Viber родителям обучающихся.

#### **Основные принципы обучения, используемые при реализации Программы:**

- **Принцип сознательности и активности:** без понимания сущности обучения технике, тактике, роли физических качеств при выполнении технических приемов прогресс обучающихся в этом разделе работы будет минимальный. Обучающихся необходимо образовывать.

- **Принцип наглядности:** при создании правильного представления о техническом приеме или тактическом действии у обучающихся появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.

- **Принцип доступности и индивидуализации:** все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого обучающегося.

- **Принцип систематичности:** регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению программного материала.

- **Принцип прогрессирования:** усложнение заданий, увеличение объема нагрузок обеспечит рост технико-тактического мастерства обучающихся плаванию.

#### **Методы обучения, используемые при реализации Программы**

При обучении используются следующие методы: словесный, наглядный, практический.

**Словесный метод:** описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет и др.

**Наглядный метод:** показ упражнений и техники, использование учебных наглядных пособий и применение жестикуляции.

**Практический метод (метод упражнений).** Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки.



### 5.3. Формы аттестации и контроля

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования» Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении №1).

*Текущий контроль* - одна из составляющих оценки качества освоения образовательных программ, направлен на проверку тренером-преподавателем знаний, умений и навыков обучающихся. Текущий контроль проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися общеобразовательной программы).

*Промежуточная аттестация* – форма контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов и определяющая уровень успешности освоения обучающимися образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя годовое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке.

*Итоговая аттестация* – форма, контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов, определяющая успешность подготовки обучающегося по итогам завершения освоения образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя итоговое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке.

## **6. Список использованных источников**

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001 г.
2. Боуи Х. "Тесты в спортивной практике". М.-Берлин ФиС 2002 г.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. "Теоретическая подготовка юных спортсменов" М. ФиС, 2001 г.
4. Вайцеховский С.М., "Книга тренера". М. ФиС 2000 г.
5. Викулов А.Д., Плавание. – М.: "Владос-пресс", 2003 г.
6. Волков В.М., Филин В.П., "Спортивный отбор" М. "ФиС" 1999 г.
7. Высочин Ю.В. "Средства и методы повышения специальной работоспособности и технического мастерства юных и взрослых спортсменов". Сборник научных трудов. Л-д ГОЛИФК 1998 г.
8. Готовцев П.И., Дубровский В.И. "Спортсменам о восстановлении". – М.: "ФиС", 1998 г.
9. Вашляев Б.Ф. "Конструирование тренировочных воздействий". Екатеринбург 2006 г.
10. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. "Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде". – М.: "Физкультура и спорт", 1993 г.
11. Кубаткин В.П. "Тестирование спортивной работоспособности" Моск. областной гос. институт физическ. культ. 1993 г.
12. Медведев А.А. "Многолетнее планирование тренировки". М.ФиС 1991 г.
13. Плавание. "Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР". А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. М.:ФиС, 2009 г.
14. Озолин Н.Г. "Настольная книга тренера". – М.: Астрель, 2003.
15. Плавание. "Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ", под общ. ред. Л.П.Макаренко. – М., 1983.
16. Плавание. "Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и УОР", под общ. ред. А.В.Козлова. – М., 1993.
17. Разводовский В.С., Андреева С.К. "Пути повышения спортивной работоспособности". М.ДОСААФ 1992г.
18. Филин В.П. Фомин Н.А. "Основы юношеского спорта". М. ФиС, 1990г.
19. Фомин Н.А. "Нормирование тренировочных нагрузок". М. ФиС, 1994г.
20. Педролетти М. "Основы плавания" Ростов-на-дону Феникс 2006 г.

### **6.2. Перечень аудиовизуальных средств**

1. "Техника спортивного плавания"; Москва 2001 г.
2. "Олимпийские игры" 2000 г., 2004 г., 2008 г., 2012 г.
3. Г.Д. Горбунов. "Релаксация. Аутогенная тренировка. Гипноз. Отдохновение".
4. А.Б. Кочергин. "Методы совершенствования силовой подготовленности в плавании".

### **6.3. Перечень интернет-ресурсов**

1. [www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru)
2. [www.swimming.ru](http://www.swimming.ru)
3. <http://sportom.ru>

**Приложение №1**

<b>ПЛАВАНИЕ-ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ-2 (528 часов)</b>						
№	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	юноши		девушки	
			1-й год обучения	2-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>						
1	Челночный бег 3x10 м (с)	5	6,5 и <	6,5 и <	6,8 и <	6,8 и <
		4	6,6-7,0	6,6-7,0	6,9-7,3	6,9-7,3
		3	7,1-7,5	7,1-7,5	7,4-7,8	7,4-7,8
		2	7,6-8,0	7,6-8,0	7,9-8,3	7,9-8,3
		1	8,1 и >	8,1 и >	8,4 и >	8,4 и >
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	5	-10 и ниже	-10 и ниже	-17 и ниже	-17 и ниже
		4	от -9 до -5	от -9 до -5	от -16 до -10	от -16 до -10
		3	от -4 до 0	от -4 до 0	от -9 до -5	от -9 до -5
		2	от +1 до +5	от +1 до +5	от -4 до 0	от -4 до 0
		1	от +6 и выше	от +6 и выше	от +1 и выше	от +1 и выше
3	Бросок набивного мяча 1 кг, сидя (см)	5	700	700	560	560
		4	620	620	520	520
		3	560	560	490	490
		2	500	500	450	450
		1	450	450	400	400
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	255 и >	255 и >	235 и >	235 и >
		4	230-254	230-254	215-230	215-230
		3	215-229	215-229	200-214	200-214
		2	200-214	200-214	195-199	195-199
		1	199 и <	199 и <	198 и <	198 и <
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>						
1	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), (см)	10	35	35	25	25
		9	39	39	29	29
		8	43	43	33	33
		7	47	47	37	37
		6	50	50	41	41
		5	53	53	44	44
		4	56	56	47	47
		3	59	59	50	50
		2	62	62	53	53
		1	65	65	56	56
2	Плавание 200 м (комплекс)	10	2.35,00 и <	2.35,00 и <	2.40,00 и <	2.40,00 и <
		9	2.39,00	2.39,00	2.43,00	2.43,00
		8	2.43,00	2.43,00	2.47,00	2.47,00
		7	2.47,00	2.47,00	2.50,00	2.50,00
		6	2.50,00	2.50,00	2.55,00	2.55,00
		5	2.55,00	2.55,00	2.57,00	2.57,00
		4	2.57,00	2.57,00	3.00,00	3.00,00

		3	3.00,00	3.00,00	3.05,00	3.05,00
		2	3.05,00	3.05,00	3.10,00	3.10,00
		1	3.10,00 и >	3.10,00 и >	3.15,00 и >	3.15,00 и >
3	Плавание 100 м (вольным стилем)	10	1.05,00 и <	1.05,00 и <	1.07,00	1.07,00
		9	1.07,00	1.07,00	1.09,00	1.09,00
		8	1.09,00	1.09,00	1.12,00	1.12,00
		7	1.12,00	1.12,00	1.14,00	1.14,00
		6	1.14,00	1.14,00	1.16,00	1.16,00
		5	1.16,00	1.16,00	1.18,00	1.18,00
		4	1.18,00	1.18,00	1.20,00	1.20,00
		3	1.20,00	1.20,00	1.22,00	1.22,00
		2	1.22,00	1.22,00	1.24,00	1.24,00
		1	1.24,00 и >	1.24,00 и >	1.26,00 и >	1.26,00 и >