

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 В КЛАССИЧЕСКИХ ЛАСТАХ»  
(для обучающихся 13-15 лет)

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

Разработчик:  
Сальникова Ольга Альбертовна,  
тренер-преподаватель, 1КК  
Лейер Марина Андреевна,  
руководитель структурного  
подразделения «СШ «Дельфин»

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

г. Арамиль  
2024 года

## Содержание программы

<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>стр. 3-5</b>
<i>Характеристика и краткая история вида спорта</i>	<b>стр. 3</b>
<i>Актуальность программы</i>	<b>стр. 4</b>
<i>Новизна программы</i>	<b>стр. 4</b>
<i>Адресат программы</i>	<b>стр. 4</b>
<i>Объем и срок освоения программы</i>	<b>стр. 5</b>
<i>Формы обучения, виды и режим занятий</i>	<b>стр. 5</b>
<b>2. Цель и задачи программы</b>	<b>стр. 5</b>
<b>3. Содержание программы</b>	<b>стр. 6-15</b>
<i>Учебный план программы</i>	<b>стр. 6</b>
<i>Учебный (тематический) план первого года обучения</i>	<b>стр. 6-7</b>
<i>Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения</i>	<b>стр. 8-11</b>
<i>Учебный (тематический) план второго года обучения</i>	<b>стр. 11-12</b>
<i>Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения</i>	<b>стр. 12-15</b>
<b>4. Планируемые результаты освоения программы</b>	<b>стр. 15-16</b>
<b>5. Комплекс организационно-педагогических условий программы</b>	<b>стр. 16-19</b>
<i>Календарно-учебный график</i>	<b>стр. 16</b>
<i>Материально-техническое обеспечение</i>	<b>стр. 17</b>
<i>Методическое обеспечение Программы</i>	<b>стр. 17-18</b>
<i>Формы аттестации и контроля</i>	<b>стр. 18-19</b>
<b>6. Список литературы</b>	<b>стр. 20</b>
<i>Приложение к программе</i>	<b>стр. 21-22</b>

## 1. Пояснительная записка

Подводное плавание своими корнями уходит в древнейшее искусство ныряния за сокровищами. В рукописи Леонардо да Винчи имеются чертежи всевозможных аппаратов, позволяющих обеспечивать жизнедеятельность под водой. Среди них - автономный скафандр, трубки для обеспечения дыхания, водонепроницаемый костюм, утяжеленные башмаки, перепончатые перчатки. Батискафы, описанные Жюлем Верном, были долгое время областью фантастики. Но все же люди пытались решать технические проблемы.

Например, для более длительного нахождения под водой использовался колокол, спускаемый на тросе, создающий прикрытие и позволяющий работать, не всплывая на поверхность, для осуществления дыхания.

Успех познания подводного мира напрямую зависел и будет зависеть от характера технического оснащения.

На данный момент подводный спорт многолик, он включает в себя множество дисциплин, по ним проводятся самые престижные мировые соревнования:

- плавание в ластах (скоростные и марафонские);
- подводная охота;
- апноэ (фридайвинг - ныряние без акваланга на задержке дыхания);
- подводное ориентирование;
- подводная стрельба;
- подводные игры (регби, хоккей, акватон);
- подводное фотографирование;
- дайвинг.

Самым зрелищным направлением, признанным международным Олимпийским комитетом, является плавание в ластах. Плавание в ластах – это спортивная дисциплина, цель которой – преодоление в ластах различных дистанций за наименьшее время. Правила подразумевают движение спортсмена по поверхности воды или под водой, вызываемое только его мускульной силой и ластами.

Спортсмены соревнуются не только в плавательных бассейнах, но и в открытых акваториях, используя как основной инвентарь (маску для свободного обзора, трубку или баллон для дыхания), а также ласты или моноласты.

В последнее время подводный спорт, благодаря многим положительным качествам, в частности скорости плавания и красоты движения спортсмена, становится все более привлекательным для отдыха и систематических занятий спортом. Плавание в ластах одна из немногих спортивных дисциплин, которая может гордиться тем, что представитель этой дисциплины российский спортсмен Сергей Ахапов занесен в Книгу рекордов Гиннесса, как самый быстрый подводный пловец планеты.

Плавание в ластах - это прекрасный, гармоничный и наиболее пригодный для детского и подросткового возраста вид спорта.

Важным достоинством плавания в ластах является возможность существенно сократить время обучения классическому плаванию без ласт.

Регулярные занятия плаванием в ластах благотворно влияют на здоровье и работоспособность человека, тренируют максимальное число органов и систем организма, при этом являясь одним из наименее травмоопасных видов физической нагрузки.

Как дисциплина подводного спорта плавание в ластах включает следующие виды программы:

- плавание в ластах по поверхности воды с дыханием через дыхательную трубку или без неё (плавание в классических ластах по поверхности);
- плавание в ластах пол водой с дыханием из акваланга (подводное плавание);
- плавание в ластах под водой при произвольной задержке дыхания (ныряние);
- эстафета-соревнования, в которых участники команды поочередно проплывают отдельные этапы дистанции.

Массовое обучение плаванию (плаванию в ластах) – одна из неотъемлемых частей

российской системы физического воспитания.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «плавание в классических ластах» (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**

Плавание широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижность грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких.

Плавание в классических ластах укрепляет мышцы спины и ног прямо в процессе плавания, без перегрузки позвоночника и суставов. Кроме того, ласты – прекрасное профилактическое средство от плоскостопия.

**Новизна программы** заключается в том, что она является единственной в г. Арамиле и Сысертском районе, развивающей самостоятельную дисциплину - плавание в классических ластах. В программе предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование техники плавания в ластах, развитию выносливости и силы.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся 13-15 лет, прошедших базовый уровень подготовки по ДООП по виду спорта «плавание» или «плавание в классических ластах» СШ «Дельфин». Так же к обучению допускаются дети, прошедшие обучение по виду спорта «плавание» или «плавание в классических ластах» 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 – 1056 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 – 4 занятия по 3 часа или 6 занятий по 2 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 в классических ластах.

**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	20	508	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	10	518	
<b>Итого:</b>	<b>1056</b>	<b>30</b>	<b>1026</b>	

#### 3.2. Учебный (тематический план) Первый 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	1	1		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
2.4.	Строение и функции организма человека	1	1		Беседа, устный опрос
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	110	5	105	
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 на укрепление мышц ног	30	2	28	Визуальный контроль
4.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	80	2	78	
4.1.	Упражнения на развитие быстроты	10		10	Визуальный контроль,

					мониторинг
4.2.	Упражнения на развитие силовых качеств	20	1	19	Визуальный контроль
4.3.	Упражнения на развитие гибкости	20		20	Визуальный контроль, мониторинг
4.4.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	20	1	19	Визуальный контроль, мониторинг
4.5.	Упражнения на развитие выносливости	10		10	Визуальный контроль
<b>5.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>170</b>		<b>170</b>	
5.1.	Плавание ногами кролем в классических ластах	40		40	Визуальный контроль, мониторинг
5.2.	Плавание в полной координации кролем в классических ластах	40		40	Визуальный контроль, мониторинг
5.3.	Плавание баттерфляем в классических ластах	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>3</b>	<b>87</b>	Визуальный контроль, мониторинг
7.	Другие виды спорта, подвижные игры и игры на воде	20	1	19	Визуальный контроль
8.	Соревновательная деятельность	40	2	38	Результаты участия
9.	Инструкторская и судейская практика	6	1	5	Визуальный контроль
10.	Аттестация обучающихся	6		6	Результаты сдачи контрольных нормативов
<b>Итого:</b>		<b>528</b>	<b>20</b>	<b>508</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:* знакомство обучающихся с основными законодательными актами в области физической культуры и спорта.

*Практика:* знакомство с актуальными приказами Министерства спорта, с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

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

*Практика:* отрабатывается на соревнованиях.

#### **2.4. Строение и функции организма человека**

*Теория:* знакомство обучающихся с основными знаниями об опорно-двигательном аппарате и мышечном каркасе человека.

*Практика:* просмотр и обсуждение видеофильмов о строении тела человека.

### **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:* беговые упражнения, прыжковые упражнения, эстафетный бег, челночный бег 3 раза по 10 м., бег на скорость, бег с ускорением, бег с переменной скоростью. Плавание на скорость, с ускорением, с переменной скоростью, интервальное плавание с максимальной скоростью.

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

*Теория:* совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

*Практика:* упражнения на развитие силовых качеств с собственным весом, упражнения на развитие силовых качеств с отягощением (гантели, набивные мячи, упражнения в парах).

Плавание в ластах, в лопатках, с использованием сопротивлений и резины.

### **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), с использованием гимнастической стенки. 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. Льжные пробежки. Плавание в аэробной зоне интенсивности.

## **5. Техническая подготовка**

### **5.1. Плавание ногами кролем в классических ластах**

*Теория:* совершенствование техники плавания кролем, отработка поворотов.

*Практика:* плавание кролем в ластах.

## **5.2. Плавание в полной координации кролем в классических ластах**

*Теория:* совершенствование техники плавания, отработка поворота «сальто», старта (качественный и временной показатели).

*Практика:* отработка согласованности движений рук и ног.

## **5.3. Плавание баттерфляем в классических ластах**

*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). Совершенствование поворота с выходом «жим» после отталкивания от бортика.

*Практика:* плавание брассом.

## **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:* знакомство обучающихся с тактической составляющей деятельности пловца, направленной на достижение цели в конкретном соревновании.

*Практика:* отработка тактических вариантов проплывания соревновательных дистанций без учета действий соперников:

- 1) относительно быстрое начало дистанции;
- 2) относительно равномерное проплывание дистанции;
- 3) относительно медленное начало дистанции;
- 4) финишное ускорение;
- 5) рациональное распределение сил в зависимости от длины дистанции.

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

*Теория:* краткий повтор правил игр и видов спорта.

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

## **8. Соревновательная деятельность**

Повтор правил участия в соревнованиях различного уровня.

Обучение оформлению предварительных заявок для участия в соревнованиях.

## **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	1	1		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
2.4.	Строение и функции организма человека	1	1		Беседа, устный опрос
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	110		110	
3.1.	Имитационные упражнения на суше	5		5	Визуальный контроль
3.2.	Укрепление мышц плечевого пояса	25		25	Визуальный контроль
3.3.	Укрепления мышц брюшного пресса	25		25	Визуальный контроль
3.4.	Упражнения на растяжку	25		25	Визуальный контроль
3.5.	Упражнения на укрепление мышц ног	30		30	Визуальный контроль
4.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	90	3	87	
4.1.	Упражнения на развитие быстроты	15		15	Визуальный контроль, мониторинг
4.2.	Упражнения на развитие силовых качеств	30	2	28	Визуальный контроль
4.3.	Упражнения на развитие гибкости	15		15	Визуальный контроль, мониторинг
4.4.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	20	1	19	Визуальный контроль, мониторинг

4.5.	Упражнения на развитие выносливости	10		10	Визуальный контроль
<b>5.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>160</b>		<b>160</b>	
5.1.	Плавание ногами кролем в классических ластах	40		40	Визуальный контроль, мониторинг
5.2.	Плавание в полной координации кролем в классических ластах	30		30	Визуальный контроль, мониторинг
5.3.	Плавание баттерфляем в классических ластах	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>	
<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>40</b>		<b>40</b>	Результаты участия
<b>9.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</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>10</b>	<b>518</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:* знакомство обучающихся с основными законодательными актами в области физической культуры и спорта.

*Практика:* знакомство с актуальными приказами Министерства спорта, с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

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

*Практика:* отрабатывается на соревнованиях.

### **2.4. Строение и функции организма человека**

*Теория:* знакомство обучающихся с основными знаниями об опорно-двигательном аппарате и мышечном каркасе человека.

*Практика:* просмотр и обсуждение видеofilьмов о строении тела человека.

## **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. Хождение 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:* беговые упражнения, прыжковые упражнения, эстафетный бег, челночный бег 3 раза по 10 м., бег на скорость, бег с ускорением, бег с переменной скоростью. Плавание на скорость, с ускорением, с переменной скоростью, интервальное плавание с максимальной скоростью.

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

*Теория:* совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

*Практика:* упражнения на развитие силовых качеств с собственным весом, упражнения на развитие силовых качеств с отягощением (гантели, набивные мячи, упражнения в парах).

Плавание в ластах, в лопатках, с использованием сопротивлений и резины.

#### **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), с использованием гимнастической стенки. 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. Лыжные пробежки. Плавание в аэробной зоне интенсивности.

### **5. Техническая подготовка**

#### **5.1. Плавание ногами кролем в классических ластах**

*Теория:* совершенствование техники плавания кролем, отработка поворотов.

*Практика:* плавание кролем в ластах.

#### **5.2. Плавание в полной координации кролем в классических ластах**

*Теория:* совершенствование техники плавания, отработка поворота «сальто», старта (качественный и временной показатели).

*Практика:* отработка согласованности движений рук и ног.

#### **5.3. Плавание баттерфляем в классических ластах**

*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). Совершенствование поворота с выходом «жим» после отталкивания от бортика.

*Практика:* плавание брассом.

#### **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:* знакомство обучающихся с тактической составляющей деятельности пловца, направленной на достижение цели в конкретном соревновании.

*Практика:* отработка тактических вариантов проплывания соревновательных дистанций без учета действий соперников:

- 1) относительно быстрое начало дистанции;
- 2) относительно равномерное проплывание дистанции;
- 3) относительно медленное начало дистанции;
- 4) финишное ускорение;
- 5) рациональное распределение сил в зависимости от длины дистанции.

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

*Теория:* краткий повтор правил игр и видов спорта.

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

#### **8. Соревновательная деятельность**

Повтор правил участия в соревнованиях различного уровня.

Обучение оформлению предварительных заявок для участия в соревнованиях.

#### **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 *уверенно знать:*

- о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;
- правила личной гигиены спортсмена;
- о вреде употребления допинга для организма человека и последствиях для карьеры спортсмена;

- строение опорно-двигательного аппарата и мышечного каркаса человека, понимать какие упражнения действуют на определенные мышцы пловца.

- уметь:

- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;

- проплывать соревновательные дистанции кролем в классических ластах;

- уверенно стартовать с тумбочки, правильно финишировать; выполнять повороты.

### **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 обучающимися самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;

- 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**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения</b>	<b>Дата окончания обучения</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество часов в неделю/год</b>	<b>Режим занятий</b>	<b>Каникулы и праздничные дни</b>
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:***

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

### ***Инвентарь для зала:***

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

### ***Инвентарь для воды:***

- классические ласты;
- трубка;
- плавательные доски;
- колобашки;
- лопатки различных видов;
- укороченные ласты;
- сопротивления «парашют»;
- нудлы.

### ***Спортивные сооружения:***

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

### ***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:** лично-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.). Презентаций и видеоролики (You Tube), 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. Шумков А., Шумкова Л. «Азбука плавания в ластах». Основные способы плавания в ластах. Основные упражнения на воде, применяемые в тренировке пловцов в ластах. Москва 2013
2. Дейв Сало, Скотт Риуолд. Совершенная подготовка для плавания / Перевод: Игорь Марченко (2015г.)
3. О построении тренировки пловцов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. – Москва, 2013. – 43 с.
4. Йен Маклауд. Анатомия плавания 2013г.
5. Авдиенко В.Б., Давыдов В.Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (теоретические и практические аспекты, ФиС 2015г.
6. Блайт Люсеро Плавание. 100 лучших упражнений, 2014г.
7. Евгения Кононова. Плавание. Библия тренера 2014г.
8. Е. А. Сауров, Н. В. Саурова Сравнительный анализ техники плавания в моноласте пловцов-подводников высокой квалификации как руководство к обучению спортсменов младших спортивных разрядов. Журнал перспективы науки и образования, 2018г.
9. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подготовки «Пед. Образование» проф. «Физ. Культура» М.; Academia, 2014г.
10. Козлов А.В. Орехов Е.Ф. Спортивная тренировка юных пловцов. СПб, 2014г.
11. Белиц-Гейман С.В. Плавание/ М: Просвещение 2015
12. Терри Лафлин. Как рыба в воде ,2012г
13. Терри Лафлин. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче, 2012г.
14. Подводный спорт: плавание в повседневной жизни: материалы международной научно-практической конференции / – 2013.
15. Искусство тренировки пловца. Книга тренера- Читайте подробнее на: <https://rebenokvsporte.ru/podborka-knig-pro-plavanie-metodiki-obucheniya-tehniki>
16. Бакшеев М.Д. Специализированные восприятия в спортивном плавании: монография / М.Д. Бакшеев, А.С. Казызаева, Г.А. Тарасевич; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2012г.
17. Булгакова, Н. Ж. Особенности подготовки юных пловцов // Н. Ж. Булгакова, О.И. Попов, В.В. Смирнов, Т.Г. Фомиченко. – М.: ФГБУ «Федеральный центр спортивного резерва», 2013г.

### 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".

### Перечень интернет-ресурсов:

[https://stydopedya.ru/2\\_38662\\_obuchenie-plavaniyu-v-lastah-i-v-komplekte--.html](https://stydopedya.ru/2_38662_obuchenie-plavaniyu-v-lastah-i-v-komplekte--.html)  
<https://iplav.com/stili/tehnika-plavaniya-v-lastah.html>  
<http://www.ruf.ru/literatura.html>  
<http://akvapalace.ru/services/plavanie-v-lastakh/>  
<https://olympiaperm.ru/address/>  
[https://vk.com/finswimming\\_bereza](https://vk.com/finswimming_bereza)

ПЛАВАНИЕ В ЛАСТАХ-ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ (528 ч.)						
№	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	юноши		девушки	
			1-й год обучения	2-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения
<b>Нормативы по общей физической подготовке</b>						
1	Челночный бег 3x10 м (с)	5	8,3-8,7	8,1-8,5	7,9-8,2	7,7-8,0
		4	8,8-9,2	8,6-9,0	8,3-8,7	8,1-8,5
		3	9,3-9,5	9,1-9,3	8,8-9,2	8,6-9,0
		2	9,6-9,8	9,4-9,6	9,3-9,5	9,1-9,3
		1	9,9	9,7	9,6	9,4
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	5	-11 и ниже		-16 и ниже	
		4	от -10 до 0		от -15 до -5	
		3	от +1 до +10		от -4 до +5	
		2	от +11 до +20		от +6 до +15	
		1	от +21 и выше		от +16 и выше	
3	Бросок набивного мяча 1 кг, сидя (см)	5	310	330	280	295
		4	280	300	250	270
		3	250	270	220	245
		2	220	250	200	235
		1	200	220	190	215
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	186	196	171	181
		4	171-185	181-195	161-170	171-180
		3	156-170	166-180	151-160	161-170
		2	141-155	151-165	141-150	151-160
		1	140	150	140	150
<b>Нормативы по специальной физической подготовке</b>						
1	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата) (см)	10	35		25	
		9	39		29	
		8	43		33	
		7	47		37	
		6	50		41	
		5	53		44	
		4	56		47	
		3	59		50	
		2	62		53	
1	65		56			
2	Плавание 100м в классических ластах	10	1.07,00	1.00,00	1.11,00	1.05,00
		9	1.08,00	1.02,00	1.12,00	1.07,00
		8	1.09,00	1.03,00	1.13,00	1.08,00
		7	1.10,00	1.04,00	1.14,00	1.09,00
		6	1.11,00	1.05,00	1.15,00	1.10,00

		5	1.12,00	1.06,00	1.17,00	1.11,00
		4	1.14,00	1.07,00	1.19,00	1.12,00
		3	1.16,00	1.08,00	1.21,00	1.13,00
		2	1.18,00	1.09,00	1.23,00	1.14,00
		1	1.20,00	1.10,00	1.25,00	1.15,00
3	Плавание 200 м (комплекс)	10	3.10,00	3.02,00	3.25,00	3.15,00
		9	3.13,00	3.04,00	3.26,00	3.16,00
		8	3.15,00	3.06,00	3.27,00	3.17,00
		7	3.20,00	3.08,00	3.28,00	3.18,00
		6	3.30,00	3.10,00	3.30,00	3.19,00
		5	3.32,00	3.12,00	3.35,00	3.20,00
		4	3.34,00	3.14,00	3.40,00	3.21,00
		3	3.36,00	3.16,00	3.45,00	3.22,00
		2	3.38,00	3.18,00	3.50,00	3.24,00
		1	3.40,00	3.20,00	3.55,00	3.26,00