

Управление образования администрации Новооскольского муниципального округа
Белгородской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Новооскольская детско-юношеская спортивная школа
имени Александра Ефимовича Щербака»

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2025 г
протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО «Новооскольская
ДЮСШ им. А.Е. Щербака»
В.А. Белов,
Приказ № 422 от 29.08.2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Плавание для всех»
по виду спорта «Плавание»
Спортивно - оздоровительная группа

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Количество часов в неделю: 6
Всего: 234 час.

Разработчик программы:
тренер-преподаватель
Шаврина Анастасия Викторовна

г. Новый Оскол

2025 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Планируемые результаты освоения рабочей программы.....	5
3. Годовой учебно-тренировочный план рабочей программы.....	6
4. Содержание рабочей программы	7
5. Воспитательная работа.....	13
6. Материально-техническое обеспечение программы.....	14
7. Система оценки результатов освоения рабочей программы.....	15
8. Перечень информационного обеспечения	16
9. Приложения.....	17

Пояснительная записка

Рабочая программа «Плавание для всех» по виду спорта «плавание» (далее – программа) разработана на основе дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по виду спорта «Плавание для всех», утверждённой МБУДО «ДЮСШ им. А.Е. Щербака». Рабочая программа имеет физкультурно-спортивную направленность и является общеразвивающей.

Цель программы: повышение двигательной активности детей школьного возраста, развитие их физических способностей средствами вида спорта плавание, формирование всесторонне развитой личности.

Задачи программы:

- привитие интереса к систематическим занятиям плаванием, овладение основами техники плавания;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- духовно-нравственное и гражданско-патриотическое воспитание обучающихся;
- выявление, развитие и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в избранном виде спорта;
- организация досуга.

Характеристика вида спорта плавания и его отличительные особенности

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки участием в соревнованиях, которые проходят по определённым правилам.

К классическому виду спортивных соревнований относятся состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны 25м или 50 м) путём преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время.

Основная задача пловца в спортивном плавании - подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными, строго регламентированными правилами соревнований, способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

Плавание – олимпийский вид спорта. В настоящий момент олимпийская программа по плаванию включает 16 дистанций у мужчин и 16 - у женщин. До сих пор во всех классификациях и правилах, вместо кроля на груди, упоминается способ вольный стиль, т. е. пловец может плыть любым способом без ограничений и даже менять его по ходу дистанции. Но так как способ кроль на груди является самым быстрым из существующих на сегодня, то пловцы используют именно его.

Программа соревнований на олимпийских играх включает плавание данными способами в бассейне 50 м на различные дистанции:

- вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 м для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 м для мужчин),
- кроль на спине (100, 200 м),
- брасс (100, 200 м),
- баттерфляй (100, 200 м),
- комплексное плавание (200 и 400 м), включающее в себя преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности (сначала баттерфляй, потом кроль на спине, брасс, вольный стиль);
- эстафетное плавание.

В эстафетном плавании 4 по 100 м, 4 по 200 м вольным стилем принимают участие

четыре пловца, которые плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок 100 м (200 м). В комбинированной эстафете - 4 по 100 м каждый из пловцов плывет одним из четырех способов, которые также идут друг за другом в четкой последовательности (первый этап в комбинированном плавании начинается со способа кроль на спине, потом брасс, баттерфляй и вольный стиль).

Занятия проводятся в плавательном бассейне, чаша бассейна длиной 25 м, с 5-ю дорожками и в спортивном зале, оснащенном необходимым оборудованием.

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

Срок освоения программы – 1год. Продолжительность реализации дополнительной общеразвивающей программы составляет 39 учебных недель, 234 часа в год, 6 часов в неделю. Учебный год по программе длится с сентября по июнь.

Наполняемость групп: до30 человек.

Адресат программы. Программа предназначена для мальчиков и девочек с 7 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий и проявляющих интерес к занятиям плаванием. Содержание занятий строится с учётом возрастных и психологических особенностей детей. Программный материал распределяется по гендерному признаку с учётом первоначальных знаний, умений и навыков занимающихся, а также одарённости детей.

Периодичность занятий– 3 занятия по 2 академических часа в неделю.

Во время занятий предусмотрены перерывы для снятия напряжения и отдыха, проводится динамическая пауза, отводится время на подготовку и уборку своего оборудования и спортивного инвентаря.

Возраст обучающихся на который рассчитана образовательная программа:

от 7 до 17 лет,

Формы обучения по образовательной программе - очная; с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (в случае необходимости перехода на дистанционное обучение)

Во время дистанционного обучения теоретические занятия осваиваются вне учреждения с использованием дистанционных технологий, изучением видеоматериалов, а также выполнением упражнений согласно теме занятия.

Формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с одним или несколькими занимающимися;
- самостоятельная работа учащихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

2. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Результатом освоения программы обучающимися является:

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков,
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности,
 - укрепление здоровья спортсменов, привитие интереса к занятиям спортом,
 - овладение основами техники плавания (элементами спортивного стиля плавания кроль на, груди, кроль на спине стартов и поворотов) и её совершенствование,
 - повышение знаний в области теории физической культуры и спорта, физиологии человека, гигиены,
 - отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий плаванием,
 - формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

3. Годовой учебно-тренировочный план

Учебный план на 39 недель тренировочных занятий 1 год обучения

Виды подготовки	Распределение часов по годам обучения
Год обучения	1
Количество часов в неделю	6
Общая физическая подготовка, час	80
<i>Освоение комплексов физических упражнений</i>	50
<i>Развитие гибкости, выносливости, силы, координации</i>	30
Специальная физическая подготовка, час	50
<i>Повышение уровня функциональных возможностей</i>	20
<i>Развитие подвижности в суставах</i>	12
<i>Специальные подготовительные упражнения</i>	18
Техническая подготовка, час	86
<i>Плавательная подготовка</i>	66
<i>Упражнения для совершенствования техники плавания</i>	20
Теоретическая подготовка, час	8
Участие в соревнованиях, час	8
Промежуточная аттестация, час	2
Всего часов	234

ожении 1.

Календарный учебный график представлен в прил

4. Содержание программы. Методическая часть.

Общая физическая подготовка 1 год обучения

Общеразвивающие физические упражнения:

- легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания;
- строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения;
- спортивные и подвижные игры;
- акробатические упражнения.

Освоение комплексов физических упражнений.

- Разминочный бег;
- Бег на короткие дистанции различных стартовых положений;
- Бег на средние дистанции, с изменением направления, с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени назад, «спиной», «боком», приставными шагами, «зигзагом» с касанием с предметом и без;
- Челночный бег, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции;
- Прыжковые упражнения: «многоскоки», выпрыгивания, прыжки на одной ноге;
- Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег «захлестом» голени назад, бег «спиной», «боком», бег приставными шагами, бег «зигзагом» с касанием предметов и без, челночный бег, с изменением направления способа передвижения, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции;
- Упражнения без предметов для укрепления мышц руки и верхнего плечевого пояса: сгибание, разгибание, отведение, приведение рук;
- круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах;
- наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты головы туловища;
- общеразвивающие упражнения: на месте с предметами и без предметов, в движении, спартером;
- спортивные игры: «Броски набивными мячами», «Прыжки на месте, в сторону», «Ускорения на различные дистанции» и др.;
- подвижные игры: «Борьба за мяч», «Кто вперед», «Самый ловкий», «Кто больше осалит», с алки, баскетбол теннисным мячом.

Строевые и порядковые упражнения.

Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчёт. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Сдвигания вперед по обозначению шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с беганаша г, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, центр. Движение в обход. Против ходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагом (приставные, шаги галопа), прыжками.

Скоростно – силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития координационной способности, упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно; собручем; со скалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприсяде с обычными прыжками.

Метания небольших предметов на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений — сверху, сбоку, снизу.

Упражнения для развития гибкости:

- Стоя, ноги врозь. Одновременный выкруток палкой (полотенцем).
- Стоя, ноги врозь. Пружина щиколотки в перед, в стороны.
- Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
- Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для басса).
- Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
- Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
- Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднимание живота вверх.
- Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные стороны стоп. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.
- Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голенищами). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.
- То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для басса»).
- Лежа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.
- Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.
- Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.
- Прыжок вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для басса). Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания пола.

Упражнения для развития выносливости:

- бег равномерный и переменный;
- ходьба на лыжах, катание на велосипеде, плавание; спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол; тренировочные игры со специальными заданиями.

Упражнения для развития координации:

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладеть новыми движениями.

Упражнения:

Из упора присев, поочередно переставляя руки, при этом положение упора лежа, а затем обратное сходное положение;

Из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных кувырок вперед-назад, в стороны; кувырок вперед — прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; кувырок вперед — прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырках назад; различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.

Специальная физическая подготовка.

Специальные подготовительные упражнения:

- подготовительные упражнения для освоения с водой. Очень важно в начальный период обучения плаванию сделать акцент на выполнение таких упражнений, которые будут предупреждать возможность появления у новичков негативных ощущений, связанных с воздействием водной среды, чувства страха, водобоязни, поэтому обучение плаванию начинается с освоения занимающимися водной среды.

- упражнения на ознакомление со свойствами воды. Эти упражнения помогают занимающимся научиться опираться на воду, как о плотный предмет и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью), что необходимо им для эффективного выполнения гребковых движений.

На начальном этапе применяются следующие упражнения:

- погружение в воду и открытие глаз в воде – упражнения помогают преодолеть страх перед водой, научиться ориентироваться в воде, почувствовать выталкивающую силу воды;

- всплывание на поверхность и лежание на воде – упражнения выполняются для освоения с непривычным состоянием невесомости, помогают научиться сохранять равновесие тела в горизонтальном положении на груди и спине;

- выдохи в воду – упражнения на умение задержать дыхание на вдохе, передвигаться в воде с произвольным дыханием и выполнять выдохи в воду, что является основой для ритмичного дыхания при плавании

- скольжение – выполнение скольжений на груди и спине помогают освоить горизонтальное безопорное положение, научиться принимать обтекаемое положение тела, максимально продвигаться вперед с помощью гребковых движений ногами и руками; отработка движений ногами у бортика бассейна, держась руками за поручень.

Повышение уровня функциональных возможностей:

Упражнения с резиновыми амортизаторами (бинтами) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук, один конец которого укреплен постоянно:

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;

- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево(впереднаправо);

- правой рукой(затемлевой)тянутьвнизкбедру;

- стоялевымбоком(затемправым)опуститьправую(левую)рукувниз,тянутьрукувправо(влево);

- стоя лицом — взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;стоя спиной — взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить рукувверхвперед.

Упражнениядлявоспитанияскоростныхкачеств:

4-6-х(10-15м),инт.30-60с.

Плаваниеиспользованиемпредварительнорастянутого резиновогоамортизатора.Стартовыепрыжкииспользованиемразличныхсигналов.

Стартовыепрыжкиизразныхисходныхположений:сзахватом

тумбочки;смахомрук

ами;легкоатлетический старт;сразнымиуглами вылета.

Бег:

Бегнаместе =10с;

Бегнаместесопоройрукамиивысокуюскамейку;

бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;

семенящийбег;

частое перебирание ногами, сидя на высоком

стуле.Быстротаначалдвиженийибыстротанабора скорости:

-бегна3, 6, 10,20, 30,60 м;

Рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), — бег со сменой направления (зигзагом); 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Упражнения для воспитания координационных способностей:

Из упора присев, по очереди переставляя руки, при этом положение упора лежа, а затем обратное сходное положение;

Из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений.

Упражнения для воспитания гибкости:

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений — махи руками, ногами — вперед-вверх, в стороны-вверх;

наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений — ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.;

поворот, наклоны вращения головой;

Упражнения для воспитания выносливости:

Бег равномерный и переменный;

ходьба на лыжах, катание на велосипеде, плавание; спортивные игры (модифицированные) тренировочные соревнования со специальными заданиями.

Упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника.

С набивными мячами (вес до 1 кг):

броски мяча двумя руками (одной) из-за головы; справа сбоку с шагом левой ногой вперед; слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

С гантелями (вес до 0,5 кг):

круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;

круги руками в разных направлениях — одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот;

из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх — сгибание и разгибание

Метания небольших мячей:

метание мяча с отягощением на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений — сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т. п.

ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния.

Техническая подготовка.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Плавательная подготовка:

упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал;

учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук, старты из различных положений;

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней: имитационные упражнения, упражнения для изучения движений при плавании брассом, упражнения для изучения движений при плавании баттерфляем, упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц, игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.

Также общеподготовительные упражнения, позволяющие овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в плавании; специально-подготовительные и соревновательные упражнения, направленные на овладение техникой плавания;

методы целостного и расчлененного упражнения, направленные на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов; техники движений.

Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или связкам элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с различным темпом и ритмом.

Техническая подготовка направлена на непрерывное совершенствование движений пловца во время различных режимов работы, которые изменяются в зависимости от развития двигательных и волевых качеств, функциональной подготовленности обучающегося. Конечной целью этой подготовки является формирование и совершенствование стиля плавания. На базовом уровне одного года обучения подготовка пловцов представляет собой планомерный процесс освоения двигательных умений и навыков, развития двигательных качеств. На этом этапе отсутствует как-либо периодизация. Тренировочные занятия преимущественно направлены на освоение техники плавания всеми способами и применением разнообразных упражнений технической направленности. Подготовка начинающих пловцов характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением материала различных видов спорта и подвижных игр, а также игрового метода. При обучении технике плавания необходимо освоить многообразные подготовительные упражнения. У обучающихся должна формироваться разносторонняя техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий, что является основой для последующего эффективного технического совершенствования. Работа выполняется преимущественно в аэробном режиме. Основное содержание работы - разносторонняя техническая подготовка плавания различными способами, освоение техники стартов, поворотов, преодоления подводных участков дистанций. Работа в воде дополняется двумя-тремя 45 минутными занятиями на суше, в которых основой являются подвижные и спортивные игры, упражнения, направленные на развитие гибкости, силовые (с сопротивлением партнера и использованием массы собственного тела). Важным моментом построения подготовки на этом этапе является отсутствие годичной периодизации, нацеленность на достижение высоких результатов в соревнованиях возрастной группы.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме коротких бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Содержание теории физической культуры и спорта

Техника безопасности при занятиях плаванием.

Специальный инвентарь и оборудование.

История развития плавания.

Физическая культура и спорт в России

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физические упражнения - эффективное средство физического совершенствования человека. Форма и организация занятий по физической культуре и спорту. Роль физической культуры в укреплении здоровья и физического развития граждан России. Основные формы физической культуры и спорта: подготовка к труду, оздоровление населения страны, досуг граждан. Организация физического воспитания в стране.

Начальные навыки гигиены

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся плаванием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур

ур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни.

Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях плаванием. Причины простудных заболеваний и профилактика. Виды закаливания организма. Основы рационального питания пловцов. Режим дня пловца. Вредные привычки и их профилактика. Правильный подбор спортивной одежды, обуви.

Основы здорового питания.

Основы здорового питания. Принципы и особенности здорового питания пловцов.

Значение занятий физической культуры и спорта для жизни.

Психологическая подготовка.

Подготовка спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

Психологическая подготовка: задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике.

5. Воспитательная работа

Цели воспитательной работы:

1. Подготовка учащегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала.

2. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

1. Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.

2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состоятельности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля.

4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения к антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

Основные направления воспитательной работы:

- гражданско-патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- трудовое и эстетическое воспитание;
- безопасность жизнедеятельности;
- работа с одарёнными детьми;
- работа с детьми «группы риска»;
- работа с родителями;
- спортивно-массовые мероприятия.

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении 2.

6. Материально-техническое обеспечение программы

Средства обучения

Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования

№	Наименование	Кол-во изделий	Ед. измерения
1	доска для плавания	25	Шт.
2	поплавок - вставка для ног	25	Шт.
3	лопатка для плавания	25	Шт.
4	скамейка гимнастическая	8	Шт.
5	коврик гимнастический	25	Шт.
6	гимнастические палки	25	Шт.
7	нудлы	25	Шт.
8	соединительный элемент для нудла	25	Шт.
9	ласты	25	Шт.
10	мячи резиновые	25	Шт.
11	мяч ватерпольный	25	Шт.
12	эластичная резина (жгут для плавания)	25	Шт.
13	обруч гимнастический	25	Шт.
14	скакалки	25	Шт.
15	сетка для хранения инвентаря	25	Шт.
16	секундомер	2	Шт.
17	мяч футбольный, мяч футбольный	10-15	Шт.
18	нарукавники	25	Шт.
19	дыхательная трубка	25	Шт.
20	тормозные пояса	25	Шт.

Материально-техническое обеспечение: зал для занятий ОФП на суше, чаши бассейна для занятий в воде, раздевалки и душевые для обучающихся, спортивный инвентарь для занятий на суше и воде. Методическое обеспечение занятий включает в себя наличие методической литературы, учебные видеофильмы, плакаты.

7. Система оценки результатов освоения образовательной программы

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

В ходе освоения программы, предусмотрены следующие виды контроля учащихся:

- текущий контроль;
- промежуточная аттестация.

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебной программы по виду спорта в период обучения. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительную общеразвивающую программу, в рамках одного или нескольких тренировочных занятий в течение года. Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной деятельности, определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными формами текущего контроля могут быть:

- контрольные тренировки;
- соревнования;

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся.

Результатом освоения программы является умение проплыть не менее 25 метров способом кроль на груди.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта плавание.

8. Перечень информационного обеспечения

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М. Физкультура и спорт, 1999.
2. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. - М.: ФИС, 2000.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры).
4. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шанс для стайеров
5. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, А.А. Кашкин, О. И. Попов, В.В. Смирнов. - М.: Советский спорт, 2008.
6. Плавание: Учебник. Под редакцией В. Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
7. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов. Спортивное плавание: учеб. Для вузов физической культуры, под ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. - М.: ФОН, 1996.
8. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. - М.: Спорт Академ Пресс, 2001.
9. Зернов В.И., Ярошевич В. Г. Плавание. Методическое пособие, 1998
10. Приказ об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание от 03.04.2013 г. №164.
11. Физиология спорта. Под ред. Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001
12. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, №1, 2003

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
<http://www.fina.org/> - Международная федерация плавания
<http://www.russwimming.ru/> - Всероссийская федерация плавания

Приложения.
Календарный учебный график

№ п/п	Виды подготовки	Всего часов	Месяцы									
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
1.	Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	-	1	1	1	-	1
2.	ОФП	80	9	11	8	9	6	5	8	11	8	5
2.1	<i>Освоение комплексов физических упражнений;</i>	50	6	8	6	6	4	3	6	4	4	3
2.2	<i>Развитие гибкости, силы, выносливости, координации.</i>	30	3	3	2	3	2	2	2	7	4	2
3.	СФП	50	6	6	6	6	4	6	6	4	4	2
3.1	<i>Повышение уровня функциональных возможностей;</i>	20	3	3	2	3	2	3	2	1	1	-
3.2	<i>Развитие подвижности в суставах;</i>	12	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1
3.3	<i>Специальные подготовительные упражнения.</i>	18	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1
4.	Техническая подготовка	86	10	10	9	8	10	8	9	10	8	4
4.1.	<i>Плавательная подготовка;</i>	66	8	8	6	6	8	7	6	8	7	2
4.2.	<i>Упражнения для совершенствования техники плавания.</i>	20	2	2	3	2	2	1	3	2	1	2
5.	Участие в соревнованиях	8	-	-	-	2	-	2	2	-	2	-
6.	Промежуточная аттестация	2	-	2	-							
	ВСЕГО часов	234	26	28	24	26	20	22	26	26	24	12

План воспитательной работы тренера-преподавателя

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1	Духовно-нравственное	1.Беседа «Состояние и развитие спорта в России» 2. Всемирный день здоровья 3. Беседа «Моральный кодекс спортсмена» 4. Участия в городских мероприятиях, посвященных Дню защиты детей.		ШавринаА.В.
2	Гражданско-патриотическое	1. Участие в мероприятиях, приуроченных к празднованию Дня Победы. 2. Беседы «Люблю свой край родной». 3. Участие в мероприятиях, посвященных Дню России. Беседы «Быть полезным своей стране»		Шаврина А.В.
3	Трудовое	1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.		Шаврина А.В.
4	Эстетическое	1. Просмотр документальных и художественных фильмов об известных спортсменах 2.Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований.		Шаврина А.В.
5	Безопасность жизнедеятельности	1. Беседа по правилам поведения в случае террористической опасности и пи обстреле. 2. Беседа по правилам безопасного поведения учащихся на дорогах и на транспорте «Дорога в		Шаврина А.В.

		<p>ДЮСШ и домой»</p> <p>3.Беседа с детьми «Правила поведения в игровом зале и на спортплощадке».</p> <p>4.Беседа по правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время. Меры предосторожности и правила поведения на льду</p> <p>5. Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале»</p> <p>6. Беседа по правилам безопасности для воспитанников на спортплощадке.</p> <p>7. Беседа «Безопасное поведение на объектах железнодорожного транспорта»</p> <p>8. Беседа по правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время</p>		
6	Работа с одарёнными детьми	1. Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся		Шаврина А.В.
7	Работа с родителями	1. Проведение родительских собраний. 2. Индивидуальные беседы с родителями		Шаврина А.В.
8	Спортивно-массовые мероприятия	1. Культурно - досуговые мероприятия в группах. 2. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий на период осенних каникул (по отдельно составленному плану) 3. Организация и проведение спортивно-		Шаврина А.В.

		массовых мероприятий на период зимних каникул (по отдельно составленному плану) 4. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий на период весенних каникул (по отдельно составленному плану)		
--	--	--	--	--

