

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Вейделевская спортивная школа»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 29 июня 2023 г.  
Протокол № 1



Е.А.Пелехоце

Приказ от 29 июня 2023 г. № 71

**Дополнительная общеразвивающая программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «ПЛАВАНИЕ»**

**Спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки**

**Срок реализации программы: 3 года**

**Год составления: 2023г.**

## 1. Пояснительная записка.

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительной группе (СОГ) (мальчики и девочки-7-14 лет). Составлена на основе примерной дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Плавание», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденных приказом Минспорта России 16 ноября 2022г. № 1004 <sup>1</sup> (далее – ФССП).

Срок реализации данной программы 3 года.

### Цель:

- Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Профессиональное самоопределение;
- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи программы различаются в зависимости от этапа подготовки.

**Спортивно-оздоровительный этап (СОЭ).** На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия плаванием в группах на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям плавания. Продолжительность этапа 3 года. На СОЭ осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

### Основные задачи подготовки:

- Улучшение состояния здоровья и закаливание;
- Устранение недостатков физического развития;
- Привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- Овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- Обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- Поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России \_\_\_\_\_, регистрационный № \_\_\_\_\_).

## 2. Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Этапы	Год обучения	Количество учащихся в группе	Часы	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
СОЭ	До 1 года	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке.
	Свыше 1 года	15	6	

## 3. Годовой учебный план

Разделы подготовки	СОГ
Возраст занимающихся	7-14
Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3
Физическая подготовка на суше и в воде:	296
в т.ч.: ОФП	174
СФП и СТП	122
Соревнования и контрольные испытания	6
Теоретическая подготовка	6
Медицинское обследование	4
Общее количество часов	312

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил О.Т. на учебно-тренировочных занятиях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Обще-годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2 часов.

В программе учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех возрастных групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно, с учетом возраста пловцов и целевой направленности занятий, подбирать необходимый материал.

В зависимости от местных условий, тренер может вносить необходимые коррективы в планирование учебно-тренировочных занятий (учебно-тренировочного процесса).

**Основными задачами для спортивно-оздоровительных групп являются:**

- владение навыком плавания;
- изучение и совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов;

- разносторонняя физическая подготовка на суше;
- овладение минимумом теоретических знаний по спортивному плаванию, основам спортивного режима, умениями и навыками по гигиене спорта;
- формирование у детей интереса к занятиям спортом;
- выявление спортивно-одаренных детей для дальнейших занятий.

#### 4. Тематическое планирование СОГ-1

№	Содержание	Примечание
1	Правила О.Т. на занятиях плаванием в воде и суше.	суша
2	ОРУ, игры.	суша
3	Бег, ОФП.	суша
4	Развитие гибкости, игра на внимание.	суша
5	СФП, эстафеты.	суша
6	Беговые упражнения, развитие скоростных способностей.	суша
7	ОРУ, развитие выносливости.	суша
8	СФП, ОФП, игры.	суша
9	Развитие координационных способностей.	суша
10	Бег, СФП.	суша
11	Развитие силовых способностей, эстафеты.	суша
12	ОРУ, СФП.	суша
13	Имитационные и подготовительные упражнения на суше и в воде.	В воде
14	Передвижения по дну и элементарные гребковые движения руками. Игры: «Невод», «Лодочки».	
15	Передвижения по дну и элементарные гребковые движения ногами. Игра: «Утята и щуки».	
16	Погружение под воду. Игра: «Насос».	
17	Погружение под воду и дыхание. Игра: «Лягушата», «Передача мяча».	
18	Лежание на воде. Простейшие прыжки в воду.	
19	Лежание на воде и скольжение.	
20	Скольжение и простейшие гребковые движения.	
21	Контрольные испытания. Игры.	
22	Облегченный кроль на спине: движения ногами.	
23	Движение ногами в согласовании с дыханием.	
24	Движение руками кр/сп., движение ногами кролем на груди.	
25	Движение руками в согласовании с дыханием кр/сп. и кр/гр.	
26	Согласование движений рук, ног и дыхания на спине.	
27	Согласование движений рук, ног и дыхания на спине. Движение ногами в согласовании с дыханием кролем на груди.	
28	Контрольное испытание: «проплыть 6 м. на спине»	
29	Согласование движений рук, ног и дыхания кр/гр.	
30	Согласование движений рук, ног и дыхания кр/гр.	
31	Согласование движений рук, ног и дыхания кр/гр.	
32	Плавание кр/гр и кр/сп с увеличением отрезков.	
33	Кроль на груди- К.	
34	Облегченный брасс: движения ногами в согласовании с дыханием.	

35	Движения ногами в согласовании с дыханием брассом.	
36	Движения руками в согласовании с дыханием.	
37	Согласование движения рук, ног и дыхания.	
38	Согласование движения рук, ног и дыхания брассом. Движения ногами в согласовании с дыханием баттерфляем.	
39	Согласование движения рук, ног и дыхания брассом. Движения руками в согласовании с дыханием дельфином.	
40	Согласование движения рук, ног и дыхания брассом и дельфином.	
41	Брасс- К. Согласование движений рук, ног и дыхания дельфином.	
42	Баттерфляй- К.	
43	Совершенствование техники плавания различными способами. Изучение облегченных стартов.	
44	Совершенствование техники плавания различными способами. Изучение облегченных стартов и поворотов.	
45	Совершенствование избранного способа плавания, стартов.	
46	Совершенствование избранного способа плавания, поворотов.	
47	Прыжок в воду головой вперед- К.	
48	Проплыть 25 м любым способом- К.	
49-108	СФП, совершенствование различных способов плавания, стартов и поворотов.	
109-117	ОФП, СФП.	суша

## 5. Тематическое планирование СОГ-2-3

№	Содержание	Примечание
1	Правила О.Т. на занятиях плаванием в воде и суше.	суша
2	ОРУ, игры.	суша
3	Бег, ОФП.	суша
4	Развитие гибкости, игра на внимание.	суша
5	СФП, эстафеты.	суша
6	Беговые упражнения, развитие скоростных способностей.	суша
7	ОРУ, развитие выносливости.	суша
8	СФП, ОФП, игры.	суша
9	Развитие координационных способностей.	суша
10	Бег, СФП.	суша
11	Развитие силовых способностей, эстафеты.	суша
12	ОРУ, СФП.	суша
13-190	Техническая подготовка. Совершенствование спортивных способов плавания, стартов и поворотов.	В воде
191-195	ОФП, СФП. Спортивные игры.	суша

## 6. Средства обучения плаванию

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;

- подготовительные упражнения для освоения воды;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организация внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

#### **Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.**

Задачи:

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

#### **Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.**

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;
- ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

#### **Всплывания и лежания на воде.**

Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

#### **Выдохи в воду.**

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

#### **Скольжения.**

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умения вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

#### **Учебные прыжки в воду.**

### **Задачи:**

- устранения инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
- подготовки к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

### **Игры на воде.**

1. Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.
2. Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.
3. Игры с всплыванием и лежанием на воде.
4. Игры с выдохами в воду.
5. Игры со скольжением и плаванием.
6. Игры с прыжками в воду.
7. Игры с мячом.
- 8.

### **6.1. Первый год обучения**

#### **Плавательная подготовка.**

1. Упражнения по освоению воды:
  - погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания;
  - лежание на груди и на спине с размытым положением рук;
  - скольжение на груди, на спине, на боку;
  - упражнения «поплавок», «медуза», «звезда»;
  - соскок в воду с низкого борта;
  - подвижные игры в воде: «невод», «караси и утки», «лягушата», «буксир» и т. д.
2. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания стартов и поворотов:
  - 2.1. Кроль на груди:
    - у бортика (опоры);
    - без опоры с различным положением рук;
    - с доской.
  - 2.2. Упражнения руками с дыханием:
    - стоя на дне движения руками;
    - с доской на задержке дыхания.
  - 2.3. Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди:
    - у опоры (бортика);
    - без опоры попеременно;
    - с доской сцепления.
  - 2.4. Кроль на спине:
    - упражнения движения ногами на спине:
      - а). у опоры (бортика);
      - б). без опоры с различным положением рук;
    - упражнения движения руками на спине:
      - а). без опоры (без движения ногами, в скольжении);
      - б). с доской;
    - упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
      - а). попеременно движения рук и ног;
      - б). на сцепление;
      - в). одновременно движения рук и ног.
  - 2.5. Брасс:
    - упражнения движения ногами брассом:
      - а). у опоры;
      - б). с доской;

- в). без опоры;
- упражнения движения руками брассом:
  - а). стоя на дне;
  - б). с доской;
- в). без опоры (ногами кроль, дельфин);
- упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
  - а). отдельно (руки с подхватом ног);
  - б). на наименьшее количество гребков.
- 2.6. Баттерфляй – дельфин:**
- упражнения движения ногами – дельфин:
  - а). с опорой;
  - б). с доской;
- в). без опоры (на боку, на спине, с размытым положением рук);
- упражнения движения руками – дельфин:
  - а). стоя на дне;
  - б). с доской;
  - в). с ногами кроль на груди, брасс;
- упражнения для согласования рук и ног способа дельфин:
  - а). отдельно (3-х ударный или многоударный дельфин).
- 2.7. Старты:**
- на спине:
  - а). скольжение с ногами кроль, дельфин;
  - б). с движением руками под водой (одной или одновременно руками);
- старт на груди:
  - а). спад в воду из положения сидя на бортике;
  - б). спад в воду из положения сидя на бортике;
  - в). прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук, руки вверх (с махом рук);
- 2.8. Повороты:**
- плоский открытый поворот при плавании кролем на груди, брассом, дельфином, на спине.

### **Общая физическая подготовка.**

1. Строевые упражнения, ходьба, бег.
2. Общеразвивающие упражнения:
  - маховые движения руками вперед, назад;
  - попеременно движения руками вперед, назад;
  - наклоны вперед, в сторону;
  - движения ногами попеременно сидя на полу с опорой рук сзади;
  - упражнение на расслабление;
  - упражнение на координации.

### **6.2. Второй год обучения Плавательная подготовка.**

Упражнения для освоения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов совершенствования в технике.

#### Кроль на груди:

1. Плавание в полной координации.
2. Плавание одними руками.
3. Плавание с помощью одной руки и ногами, другая у бедра, вдох в сторону

прижатой руки.

4. Тоже, но вдох выполняется в сторону гребущей руки.
5. Плавание «на сцепление» исходное положение: одна рука вытянута, другая у бедра.
6. Плавание с «обгоном».
7. Плавание с «двухсторонним дыханием».
8. Плавание попеременное движение руками кролем.
9. Плавание двух -, четырех-, шести- ударным кролем.

#### Кроль на спине:

1. Плавание кролем на спине в полной координации.
2. Плавание попеременное движение руками на спине.
3. Плавание с «подменой» и «обгоном».
4. Плавание на «сцепление».
5. Плавание попеременное движение рук и ног кролем на спине.

#### Дельфин:

1. Плавание дельфином с помощью движений рук.
2. Плавание дельфином с помощью движений ногами с различным положением рук.
3. Плавание движения руками дельфином, ногами – кролем.
4. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

#### Брасс:

1. Плавание движений руками – брасс, ногами – дельфин.
2. Плавание движений руками – брасс, ногами – кроль.
3. Плавание движения руками – брасс с доской.
4. Плавание на спине ногами брассом.
5. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
6. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
7. Плавание брассом с наименьшим количеством гребков.

#### Старты и повороты:

1. Старт со скольжением на дальность.
2. Обычный открытый поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином.
3. Поворот «кувырком вперед» при плавании кролем и на спине.
4. Повороты, применяемые в комплексном плавании.

#### Подвижные игры в воде и элемент водного поло:

1. Пятнашки с нырянием.
2. Салки с мячом.
3. Игра «водное поло» с упрощенными правилами.
4. Эстафеты.

### **Основные тренировочные упражнения.**

1. Проплавание в умеренном темпе дельфином – до 600м, брассом, кролем на спине и комплексно (со сменой способов через 50, 100, 200м) до 1200м, кролем на груди до 1500м.
2. Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе: п х 1000м или п х 800м (отз. 1-3), 4 х 600м и п х 400м (отз. 30-60 секунд).
3. Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыхами:  
п (20) х 50 (отз. 15 сек.); п х 200 (30-60);  
п (15) х 100 (30 сек.); п х 400 (60 сек.)
4. Повторное плавание с уменьшением скорости плавания:  
п х 300 (отд. 1 мин.); п х 500 (1-2 мин.) (п)
5. Переменное плавание на длинные и средние дистанции:

- 1200м (2 x 200 н/сп, кролем в умеренном темпе и 800м к/пл с повышенной скоростью).
6. Прерывистое преодоление дистанций 500м, 800м, 100м в умеренном темпе (в виде п x 100м отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 x 100 отд. 10 сек.)

### **6.3. Третий год обучения**

#### **Общая физическая подготовка.**

1. Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки, метание.
2. Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.
3. Упражнения с партнером.
4. Упражнения в упорах в висах.
5. Упражнения на расслабление.
6. Подвижные и спортивные игры: баскетбол, футбол.

#### **СФП**

1. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания.
2. Упражнения на тренажерах для воспитания силы и силовой выносливости.
3. Упражнения на растягивание и подвижность.

### **7. Контрольные испытания и соревнования суша.**

1. Подтягивания, отжимания.
2. Прыжки в длину с места.
3. Скакалка за 30 секунд.
4. Бег 30м, 60м, 100м, 500м, 1000м, 3000м.
5. Упражнения на пресс 20 секунд.
6. Выкрут рук (наименьшее расстояние).

#### **Плавание.**

Старт 50, 100, 200, 400, 800м – всеми видами плавания  
1500м кролем.

#### **Литература.**

1. Плавание. Государственная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва. «Советский спорт». 2004
2. Л. П. Макаренко. Плавание. Программа для ДЮСШ. Москва. 1983. Издательство ГЦОЛИФКа.
3. Л. П. Макаренко. Техническое мастерство пловцов. Москва. «ФиС». 1975
4. Н. Ж. Бумакова. Отбор и подготовка юных пловцов. Москва. «ФиС». 1986
5. В. М. Зациорский. Биомеханика плавания. Москва. «ФиС». 1981
6. Абсалямов Т. М., Тимакова Т. С. Научное обеспечение подготовки пловцов. Москва.

- «ФиС». 1983
7. Платонов В. Н., Вайцековский С. М. Тренировка пловцов высокого класса. Москва. «ФиС». 1983
  8. Платонов В. Н., Фесенко С. П. Сильнейшие пловцы мира. Москва. «ФиС». 1990
  9. Программы для внешкольных учреждений. Москва. Просвещение. 1977
  10. Правила соревнований по плаванию.
  11. Единая Всероссийская спортивная классификация. Москва. Советский спорт. 2002
  12. Книга-тренер / И. П.Нечунаев.-: Эксмо, 2012