

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ГБОУ «ТАТАРСТАНСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО
ОКРУГА ИМ. ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ГАНИ САФИУЛЛИНА»

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
_____/Габитов Н.А./
Протокол № 1
от « 29 » августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
_____/Ю.И. Зеленков/
от « 29 » августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____/И.В. Плаксина/
Приказ № 235
от « 29 » августа 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ПЛАВАНИЕ»

Направленность: Спортивное

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 2 года

Автор составитель:

Митряков Дмитрий Игоревич

педагог дополнительного образования

г. Нижнекамск, 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5-8 классы

Тема 1. Вводное занятие

История и задачи развития плавания в России. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Начальные сведения об анатомии человека

Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы: нервная, сердечно сосудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварения и выделения. Сенсорные системы-анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная.

Тема 3. Начальные сведения о тренировочном процессе

Знакомство обучающихся с программой работы объединения, обсуждение расписания, календарного плана занятий.

Тема 4. Специальная физическая подготовка

Развитие и совершенствование качеств и навыков, наиболее специфичных для избранного способа плавания или определенной дистанции. Избирательное развитие мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку в плавании, с учётом способа плавания и дистанции. Устранение индивидуальных недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой плавания. Повышение общего объёма и интенсивности тренировочных нагрузок с помощью средств и методов, оказывающих однонаправленное с тренировкой в воде воздействие.

Тема 5. Тактико-техническая подготовка

Обучение способности поддерживать туловище, позвоночник и голову в правильном положении. Развитие способности сохранять динамическую устойчивость тела, обеспечивающую максимальное сопротивление вне зависимости от дыхания, движений рук и ног. Обучение правильному положению конечностей, обращение особого внимания на положение кистей и стоп. Обучение согласованию движений туловища и конечностей для уменьшения сопротивления и увеличения движущей силы.

Тема 6. Морально-волевая и психологическая подготовка

В процессе воспитания нравственности тренер целенаправленно воздействует на формирование личности спортсмена и спортивного коллективизма в целом. Такие формы и методы воспитания, как беседы, лекции, диспуты, собрания, включающие вопросы нравственности, совершенствуют моральные знания спортсмена, влияют на формирование нравственных убеждений и представлений о нравственных ценностях. Однако основным методом формирования норм нравственности является создание в спортивном коллективе практических ситуаций, в которых проявляются нравственные качества спортсмена.

Тема 7. Правила соревнований по плаванию, их организация и проведения

Судейство соревнований по плаванию. Состав судейской коллегии. Обязанности главного судьи, рефери, бокового судьи. Взаимоотношение участников соревнований с судейской коллегией. Обязанности главного судьи соревнований. Взаимоотношение представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

9-11 классы

Тема 1. Начальные сведения о тренировочном процессе

Знакомство обучающихся с программой работы детского объединения, обсуждение расписания, календарного плана занятий.

Тема 2. Специальная физическая подготовка

Развитие и совершенствование качеств и навыков, наиболее специфичных для избранного способа плавания или определенной дистанции. Избирательное развитие мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку в плавании, с учётом способа плавания и дистанции. Устранение индивидуальных недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой плавания. Повышение общего объёма и интенсивности тренировочных нагрузок с помощью средств и методов, оказывающих однонаправленное с тренировкой в воде воздействие.

Тема 3. Тактико-техническая подготовка

Обучение способности поддерживать туловище, позвоночник и голову в правильном положении. Развитие способности сохранять динамическую устойчивость тела, обеспечивающую максимальное сопротивление вне зависимости от дыхания, движений рук и ног. Обучение правильному положению конечностей, обращение особого внимания на положение кистей и стоп. Обучение согласованию движений туловища и конечностей для уменьшения сопротивления и увеличения движущей силы

Тема 4. Морально-волевая и психологическая подготовка

В процессе воспитания нравственности тренер целенаправленно воздействует на формирование личности спортсмена и спортивного коллективизма в целом. Такие формы и методы воспитания, как беседы, лекции, диспуты, собрания, включающие вопросы нравственности, совершенствуют моральные знания спортсмена, влияют на формирование нравственных убеждений и представлений о нравственных ценностях. Однако основным методом формирования норм нравственности является создание в спортивном коллективе практических ситуаций, в которых проявляются нравственные качества спортсмена.

Тема 5. Правила соревнований по плаванию, их организация и проведения

Судейство соревнований по плаванию. Состав судейской коллегии. Обязанности главного судьи, рефери, бокового судьи. Взаимоотношение участников соревнований с судейской коллегией. Обязанности главного судьи соревнований. Взаимоотношение представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел программы	Теория	Практика	Всего
5-8 классы				
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Начальные сведения об анатомии человека	2	1	3
3	Начальные сведения о тренировочном процессе	1	1	2

4	Специальная физическая подготовка пловца	-	34	34
5	Тактико-техническая подготовка	-	15	15
6	Морально-волевая и психологическая подготовка	2	2	4
7	Правила соревнований по плаванию, их организация и проведения	1	1	2
	Итого	7	55	62
9-11 классы				
1	Начальные сведения о тренировочном процессе	1	1	2
2	Специальная физическая подготовка пловца	-	34	34
3	Тактико-техническая подготовка	-	15	15
4	Морально-волевая и психологическая подготовка	4	4	8
5	Правила соревнований по плаванию, их организация и проведения	2	2	4
	Итого	7	56	63

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- воспитание патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки, учитывающего культурное, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, традициям, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом этнокультурных особенностей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной, творческой и других видах деятельности;
- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа, знание истории, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям, ценностям народов России и народов мира;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

Метапредметные результаты:

- умение соблюдать нормы поведения на занятиях, на соревнованиях;
- умение успешно выполнять поставленные задачи;
- умение слушать собеседника и вести диалог;
- умение делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы группы;
- искать и выделять необходимую информацию;
- принимать и сохранять учебно-спортивную задачу;
- определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль;
- вносить дополнения и коррективы в план и способы действий;
- проявлять познавательную инициативу;
- умение излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку объекта;
- умение анализировать, находить ошибки, устанавливать их причины, определять пути исправления.

Предметные результаты:

- обучение плаванию и обучение технике спортивных стилей плавания;
- уметь правильно делать «старт»;
- знать основные правила поведения в бассейне;
- развитие и совершенствование физических качеств (ловкость, сила, быстрота);
- уметь играть подвижные спортивные игры;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- уметь владеть техникой страховки и самостраховки.

Лист согласования к документу № РП Плавание от 10.10.2025
Инициатор согласования: Плаксина И.В. Директор
Согласование инициировано: 10.10.2025 10:14

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Плаксина И.В.		 Подписано 10.10.2025 - 10:14	-