

Министерство образования Белгородской области  
Областное государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Корочанский сельскохозяйственный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ  
ПЛАВАНИЕ**

**Для специальности:**

**36.02.01** «Ветеринария»; **35.02.05** Агронмия; **36.02.02** Зоотехния; **35.02.07**  
Механизация сельского хозяйства; **35.02.06** Технология производства и  
переработки сельскохозяйственной продукции; **38.02. 01** Экономика и  
бухгалтерский учёт (по отраслям);



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 0A223C7F47841671A213386890A44826  
Владелец: Рожкова Светлана Яковлевна  
Действителен: с 16.05.2023 до 08.08.2024

Короча 2023

РАССМОТРЕНО:  
на заседании ЦМК  
протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_  
председатель \_\_\_\_\_  
Степаненко О.С.

«УТВЕРЖДАЮ»:  
зам. директора по УР  
\_\_\_\_\_ Старовойтова Н.А.

Организация-разработчик:  
ОГАПОУ «Корочанский СХТ»

Разработчик:  
Фесенко А.С., преподаватель ОГАПОУ «Корочанский СХТ»

**Программа  
секции «Плавание»  
адресована:  
обучающимся ОГАПОУ «Корочанский СХТ» 1- 4 курса**

**I.Пояснительная записка**

В состав секции включены обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции «Плавание».

**Цель занятий:**

-формирование интереса и потребностей, обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризация плавания среди обучающихся техникума, пропаганда ЗОЖ.

**Задачи занятий:**

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами в плавании;
- участвовать в спартакиаде техникума и в городских, областных соревнованиях по плаванию;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у обучающихся нравственные качества целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у обучающихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить обучающихся проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

**Условия реализации программы секции «Плавание»:**

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по плаванию, пополнение материальной базы плавательными досками и др. инвентарём.

### Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции «Плавание»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности обучающегося и его способностей.

### Методические условия:

- наличие необходимой документации:
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции: «Плавание».

### **Ожидаемые результаты работы:**

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства.
2. Овладение теоретическими и практическими основами плавания.
3. Участие в спартакиаде техникума по плаванию, формирование сборной команды техникума для участия в Спартакиаде студентов Корочанского района и Белгородской области по плаванию.
4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.
5. Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в техникуме.
6. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

## II. Содержание

### Практические занятия – 90 (часов)

#### **Общая физическая подготовка.**

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

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

Подготовительные упражнения для освоения с водой.

Всплывание и лежание на поверхности воды.

Освоение дыхания в воде.

Скольжения.

Учебные прыжки и соскоки в воду.

Разучивание движений руками и дыхания.

#### **Практические занятия**

##### **Упражнения в воде**

- Скольжение на груди с различным исходным положением рук, а также в сочетании с элементарными гребками руками.
- Движения ногами кролем в положении лежа н/с, руки за головой прямые.
- Скольжение на груди с движением ногами кролем и различным исходным положением рук.
- Упражнения для изучения дыхания в воде, начиная с простейших и заканчивая упражнениями "вдох и выдох" в воду с поворотом головы.
- Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы, затем это же упражнение, но уже без доски.
- Движения руками кролем. Вначале упражнения выполняются стоя на дне бассейна, затем с продвижением по дну.
- Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания.
- Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.
- Гребок правой (левой) рукой - вдох. Вначале упражнение выполняется наместе, затем с продвижением по дну вперед, затем в скольжении на груди.
- Плавание при помощи ногами кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру (вдох в сторону).

-Согласование гребковых движений руками с дыханием. Вначале упражнение выполняется наместе, затем с продвижением ногами по дну бассейна, затем в скольжении.

-Согласование движений руками, ногами и дыхания. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

### **Упражнения на воде**

-Скольжение н/с с различным и.п. рук.

-Скольжение н/с с элементарными гребками руками.

-Сидя на бортике бассейна, опустить прямые ноги в воду, носки оттянуть и слегка повернуть внутрь. Движения ногами кролем.

-Плавание с доской н/с - ноги кролем.

-Плавание н/с - ноги кролем, с различным и.п. -рук.

-Плавание н/с - ноги кролем, поочередные гребки руками.

-Плавание н/с - при помощи движений ногами кролем и гребковыми движениями руками "Мельница" на сцепление.

-Плавание н/с с полной координацией движений, постепенно увеличивая дистанцию.

-Техника стартов и поворотов

**Контрольные игры и соревнования.** Соревнования по плаванию.

Установка участникам перед соревнованиями. Разбор соревнований.

Характеристика соперников. Тактический план.

### **Материально-технические условия:**

Для проведения занятий в кружке плавания необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Плавательные доски - 30 штук.
2. Гимнастические палки – 15 штук.
3. Мячи разных размеров – 10 штук.
4. Спасательные жилеты – 30 штук.

## Список литературы.

### Основная литература:

1. Плавание. Учебник для вузов /Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: ФиС, 2001. - 400 с., ил.
2. Учебник для ин-ов физ.культ. /Под ред. Н.Ж. Булгаковой, 1984.
3. Гончар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб.-Мн “четыре четверти”; 1998. - 352 с.
4. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов.- М., ФиС, 1986.
5. Гордон С.М. Техника спортивного плавания.- М.: ФиС, 1986.
6. Жуков Р.С., Франченко А.С. Комментарии к правилам соревнований по плаванию (с экз. бил.). - Кемерово: Кемеровский гос. университет, 2001. - 76 с.
7. Каунсилмен Дж. Спортивное плавание: пер. с англ..- М.: ФиС, 1982.
8. Макаренко Л.Г. Юный пловец.- М., ФиС, 1983.
9. Плавание. Правила соревнований.- М., ФиС, 1983.- 32 с.