

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА  
«ДВОРЕЦ СПОРТА «НОРД»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

от «01» сентября 20 до г.

Протокол № 4

УТВЕРЖДЕНА



приказом директора  
ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»

от «01» сентября 20 до г. № 102

**Дополнительная образовательная общеразвивающая  
программа  
спортивно – оздоровительной направленности  
«Плавание»**

**Возраст обучающихся: 7-18 лет  
срок реализации программы: 3 года**

**составил программу:  
инструктор по физической культуре  
Сыропятова Олеся Игоревна**

г. Нарьян-Мар

2020 год

## Содержание:

Пояснительная записка	3
Нормативная часть	5
Учебный план	6
Методическая часть	8
Психологическая подготовка	16
Система контроля и зачетные требования	17
Перечень информационного обеспечения	19

## Пояснительная записка

Программа по плаванию разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования спортивной направленности, в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Приказ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным и общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерство спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660);

- Устав ГБУ ДО НАО «ДС «Норд».

Плавание - это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а так же один из самых популярных видов спорта, жизненно необходимый навык для человека и тесно связанный с трудовой деятельностью отдельных профессий. 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, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах, определена общая последовательность изучения программного материала. Спортивно - оздоровительные группы создаются при учреждениях дополнительного

образования детей. Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда педагога дополнительного образования устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования. К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в ГБУ ДО НАО ДС «Норд». В группах СОГ осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

**Цель программы** – овладение обучающимися жизне- и здоровьесберегающим навыком плавания.

**Основные задачи** занятий в спортивно-оздоровительных группах по плаванию:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, подвижных игр и освоение техники плавания;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно - полезной деятельности;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий плаванием.

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных группах (СОГ). Программа рассчитана на детей возраста 5 -18 лет.

Программа по плаванию для спортивно-оздоровительных групп разработана на основании программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (г. Москва 2006 г. программа подготовлена А.А. Кашкиным, И.О. Поповым, В.В. Смирновым ), и в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность государственных учреждений спортивной направленности. Предлагаемая учебная программа дополнительного образования детей «Обучение плаванию» имеет оздоровительную и физкультурно - спортивную направленность. Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная и адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения.

Программа предусматривает занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет

оптимальное соотношение разносторонней физкультурно-оздоровительной и спортивной подготовки.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что позволяет проводить занятия в различных формах, в том числе и в игровой, тем самым занимающиеся смогут усвоить преподаваемый материал в предлагаемых формах. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий поможет улучшить эмоциональный фон тренировочной обстановки и будет способствовать достаточному усвоению материала. Многие дети не могут справиться с тренировочными нагрузками, предлагаемыми в спортивных школах. Для занятий в спортивно-оздоровительных группах от занимающихся не требуется в обязательном порядке высокой функциональной подготовки и развитых физических качеств. Группы создаются в целях наибольшего привлечения школьников к спортивным занятиям.

Учебный материал программы для обучающихся в спортивно-оздоровительной группе и представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки пловцов: теоретическую, физическую, техническую и психологическую.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле, рекомендация по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организацию медико-педагогического и психологического контроля и управления

### **Нормативная часть**

Программа разработана для обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе общеразвивающей программы.

**Минимальный возраст для зачисления, минимальное количество обучающихся в группе и максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа.**

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное количество обучающихся в группе (человек)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю (часов)
Спортивно-оздоровительный	весь период	7	10	6

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда педагога дополнительного образования за работу в спортивно-оздоровительных группах устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных учреждений.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 5-18 лет.

#### Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
1.	Теоретическая подготовка	8	8	8
2.	Общая физическая подготовка, общая специальная подготовка	84	84	84
3.	Общая плавательная подготовка	58	58	58
4.	Технико-техническая подготовка	50	50	50
5.	Игры на воде	16	16	16
6.	Контрольные испытания	4	4	4
7.	Соревнования	2	2	2
<b>Итого часов</b>		<b>222</b>	<b>222</b>	<b>222</b>

План составлен с расчетом 37 недель занятий непосредственно в условиях учреждения и 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам.

#### ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебных часов по ПЛАВАНИЮ  
в спортивно-оздоровительной группе (3 ч.)

№	содержание занятий	сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Всего
		теоретическая подготовка									

1	Правила поведения в бассейне	1				1					2
2	Правила, организация и проведения Соревнований			1					1		2
3	Гигиена физических упражнений		1								1
4	Влияние физических упражнений на организм человека				1						1
5	Основы техники плавания и методики тренировки	1					1				2
		<b>практические занятия</b>									
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	4	4	4	3	30
3	Общая плавательная подготовка	7	7	7	7	6	6	6	6	6	58
4	Технико-тактическая подготовка	5	5	6	6	6	6	6	5	5	50
5	Игры на воде	2	2	2	2	2	2	2	1	1	16
6	Контрольные испытания	2								2	4
7	Участие в соревнованиях			1					1		2
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>222</b>

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки.**

Разделы подготовки	Процентное соотношение (%)
Теоретическая подготовка	3 – 4
Общая физическая подготовка	38 – 40
Общая плавательная подготовка	25 – 27
Техническая подготовка	25 – 27
Соревнования и контрольные испытания	5 – 6

## Планирование занятий

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточный для освоения программы.

На обучение на спортивно-оздоровительном этапе допускаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Зачисление обучающихся производится при наличии медицинской справки установленной формы, электрокардиограммы, заявления, и договора с законным представителем. Минимальный возраст зачисления в учреждение – 5 лет. Максимальный возраст обучающихся – 18 лет.

В программе особое внимание уделено подготовительным и развивающим основным физическим качествам упражнениям на суше и в воде, выполнению по окончании обучения в каждой возрастной группе установленных требований и образовательных стандартов по всем имеющимся в программе разделам: знаний, упражнений на суше, упражнений для освоения с водой, упражнений в воде.

### **Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:**

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

## Методическая часть.

### **Теоретическая подготовка**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

*1. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.* Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

*2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.* Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям.



Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Оздоровительно-реабилитационное и кондиционное плавание.

4. *Основы техники плавания и методики тренировки.* Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

5. *Правила, организация и проведение соревнований.* Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

#### **Физическая подготовка**

Физическая подготовка пловца ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

#### **Общая физическая подготовка**

*Строевые упражнения, ходьба и бег:* построение в шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т.д. размыкания и смыкания; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противоходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук ( в том числе руки вытянуты вверх ладонями вперед); бег на носках, чередование бега с ходьбой и т.д.

*Общеразвивающие упражнения:* упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

#### **Общая плавательная подготовка**

*Подготовительные упражнения по освоению с водой.* Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

*Дыхательные упражнения:* из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

*Лежание и скольжение.* На груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

*Упражнения для изучения техники* спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

*Кроль:* на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

*Брасс:* движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений.

*Баттерфляй:* движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

*Повороты:* простые открытые и закрытые при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине.

*Стартовый прыжок:* с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине.

*Учебные прыжки:* соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина, прыжки вниз ногами с метрового трамплина; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.

*Подвижные игры и развлечения на воде:* Игры: «Невод», «Байдарки», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Виет», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч» и т.д.

#### **Техническая подготовка.**

*Совершенствование техники плавания:* способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.

*Проплывание:* кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров.

Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами).

## **Организационно-методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий.**

### **Возрастные особенности детей 7-10 лет при обучении плаванию:**

Семилетний возраст является переломным этапом в развитии ребенка. Интенсивные и неравномерные темпы роста тела детей, характерные для предыдущих лет, замедляются. Увеличение роста и веса идет более пропорционально. Интенсивно протекают морфологические изменения в тканях, органах, происходит их функциональное совершенствование.

К началу младшего школьного возраста двигательная функция организма проходит значительный путь развития. Существенные изменения наблюдаются и в строении мышц. Если раньше мышца росла в основном в длину, то теперь она начинает расти и в толщину. Особенно интенсивно развиваются мышцы туловища и конечностей. В этот период увеличение силы на 1 кг. веса тела по сравнению с другими возрастными периодами достигает наибольшего прогресса. Ребенок становится более стройным, с заметными контурами мускулатуры. Корковые отделы двигательного анализатора приближаются по степени зрелости к мозгу взрослых людей, Дети 7-10 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы. В этом возрасте они относительно быстро осваивают основы современной техники спортивных способов плавания, чему способствует высокая подвижность в суставах и естественность движений. Но при освоении сложных элементов техники плавания у детей наблюдаются различные сопутствующие движения. Детям этого возраста свойственна также высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда у них менее устойчиво внимание и большая утомляемость. Быстрыми темпами совершенствуется нервная регуляция произвольной мышечной деятельности, повышается функциональная активность каждой мышечной единицы. Происходит освоение центральной нервной системой развивающихся возможностей мышечной массы.

В этот период времени целесообразно применять разносторонние упражнения на суше и в воде, развивающие мускулатуру юного пловца. У детей 7—10 лет мышца сердца по своему развитию намного отстает от мышцы взрослого человека. Небольшой объем сердца и незначительная величина выброса крови в единицу времени не позволяют достичь больших величин максимального потребления кислорода, развить и поддержать высокую мощности мышечной деятельности. Усиление сердечной деятельности происходит главным образом за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Например, при одной и той же работе умеренной мощности частота сердечных сокращений в минуту равна: у детей -  $134 \pm 6$ ; у подростков -  $127 \pm 7$ ; у юношей -  $123 \pm 8$  Частота сердечных сокращений у детей в покое также повышена. Мышца сердца ребенка благодаря широкому просвету коронарных сосудов и быстрому кровообращению обильно снабжается кровью. Значительная эластичность стенок кровеносных сосудов, невысокий уровень

артериального давления расширяют функциональные возможности сердца. Поэтому сердце у детей младшего школьного возраста сравнительно выносливо. Оказывается, что при соблюдении постепенности для них посильны продолжительные тренировочные упражнения «мягкого» характера: кроссовый бег и бег на лыжах в умеренном темпе, плавание с умеренной интенсивностью и т.п. Относительно продолжительные упражнения в спортивном плавании посильны для детей потому, что здесь в работе принимают участие почти все основные мышечные группы, выполняющие своеобразную роль «мышечного насоса», помогающего сердцу.

С 7 лет происходит заметное увеличение жизненной емкости легких. На развитие дыхательного аппарата ребенка большое влияние оказывают занятия спортом. Показатели функции дыхания у 8-9-летних пловцов со стажем 1—2 года соответствуют показателям 12—13-летних подростков, не занимающихся плаванием; а показатели пловцов в возрасте 10—11 лет соответствуют показателям возрастной группы школьников 14—15 лет. Хорошо влияют на развитие дыхательного аппарата различные циклические упражнения на суше и специальные дыхательные упражнения.

Дети младшего школьного возраста обладают повышенной двигательной активностью. Они могут бегать и играть по несколько часов в день. При правильной организации занятий по плаванию работоспособность детей может долго не снижаться. Для этого в занятии надо чередовать разнообразные по структуре, направленности и темпу движения, а непродолжительные скоростные упражнения выполнять с оптимальным отдыхом. Занятия должны быть эмоциональными. Для этого успешно используются игровые и соревновательные ситуации. Напротив, быстрая утомляемость и медленное восстановление наблюдаются после однообразных или продолжительных упражнений высокой интенсивности, которые обычно выполняются в ущерб технике движений.

#### **Возрастные особенности детей 10-14 лет при обучении плаванию**

Различия в физическом развитии мальчиков и девочек младшего школьного возраста незначительны. Девочки по росту, весу, скорости и силе несколько уступают мальчикам 7—9 лет. В 10 лет эти показатели начинают выравниваться, и девочки приближаются к мальчикам по спортивным результатам. Но в перспективе многолетней подготовки приходится признать и существенные различия. В 11—14 лет у девочек обычно вместе с бурным физическим развитием наблюдается стремительный рост спортивных результатов. Чтобы эти результаты были устойчивыми, необходимо уже с 9-10 лет заложить надежные основы технической и физической подготовки. Поэтому углубленную спортивную работу с девочками надо начинать на 1—2 года раньше, чем с мальчиками. Методика подготовки юных пловцов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма.

Эмпирическое решение вопросов тренировки пловца, оторванное от медико-биологических и педагогических данных, приводит к слепому

экспериментированию на детях, что в условиях современного спорта с его огромными нагрузками недопустимо и опасно для здоровья. Но паспортный возраст иногда не совпадает с биологическим. При одном и том же календарном возрасте в ряде случаев существует диапазон различий от 2 до 3 лет в уровне и темпах биологического развития детей. Поэтому при подготовке юных пловцов надо, прежде всего, учитывать биологический возраст. Это требует от педагога знаний закономерностей роста и формирования детского организма, практического умения ориентироваться в этих вопросах.

Основной особенностью почти всего школьного этапа жизни ребенка являются бурный рост и коренные изменения в организме, завершающиеся достижением биологической зрелости. Это так называемый пубертатный период — период полового созревания, который обычно подразделяется на предпубертатный и собственно пубертатный. Процесс роста и развития организма на этом этапе протекает неравномерно и с большими индивидуальными различиями, обусловленными многими факторами.

Предпубертатный период является подготовительным и характеризуется ярко выраженным ростом тела ребенка в длину. Он особенно отчетливо заметен у девочек, у которых рост ускоряется с 8—9 и особенно интенсивно с 10 лет. Наибольшие темпы роста тела у них наблюдаются до 13 лет, а веса — в период от 11 до 14 лет.

У мальчиков интенсивный рост организма начинается позднее, примерно с 11 лет. С этого возраста скорость роста длины тела и прибавка веса постепенно повышаются, достигая максимума к 14—15 годам. Собственно пубертатный период часто называют «поясом перелома». В это время происходит окончательное формирование половых особенностей. Это характеризуется бурными морфологическими и функциональными изменениями в тканях и органах, которые скачкообразно переводят организм в течение полутора-трех лет в состояние зрелости.

У мальчиков «пояс перелома» захватывает возраст 13—16 лет, в течение которых предпубертатный и собственно пубертатный периоды переходят один в другой. У девочек «пояс перелома» приходится на возраст 12—14 лет и более выражен, чем у мальчиков. В этот период наблюдается некоторое замедление роста тела, более выраженное у девочек. В то же время увеличение поперечных размеров тела и веса продолжается. У девочек наибольший темп прибавки веса приходится на период с 11 до 14 лет, а у мальчиков — с 13 до 15 лет.

#### **Возрастные особенности детей 15-18 лет при обучении плаванию**

В юношеский период плавно заканчивается биологическое формирование организма и начинается становление.

К 15—18 годам показатели эффективности вегетативных систем почти достигают уровня взрослых. Это относится к содержанию гемоглобина в крови и миоглобина в мышечной ткани, проценту использования кислорода в легких, жизненной емкости легких, максимальной легочной вентиляции и т.п.

У девушек в возрасте 16—18 лет сердечно-сосудистая система достигает максимального уровня тренированности и способна переносить предельные

нагрузки; у юношей это происходит на 2—3 года позднее. В дальнейшем степень тренируемости сердечно-сосудистой системы у юношей становится на 20—30% выше, чем у девушек.

К началу юношеского возраста состояние двигательной функции достигает уровня взрослых. Продолжается рост тела в ширину. Соотношение веса мышц к весу тела примерно составляет: у детей 8 лет — 27%, у подростков 15 лет — 32%, у юношей 17—18 лет — 44%. Высокими темпами нарастает мышечная сила. Сила юношей в эти годы превышает силу девушек. К 17—18 годам мышца полностью созревает как рабочий орган. Далее происходит стабилизация возрастного развития мышцы, хотя естественное увеличение поперечника мышечных волокон и прирост силы могут продолжаться до 25—30 лет.

Юношеский возраст благоприятен для использования упражнений с отягощениями с целью развития силы. Но полного соответствия между увеличившейся мышечной массой и развитием сердца и сосудов еще нет. В целом функциональные возможности юношеского организма гораздо ниже, чем взрослого. Это проявляется при продолжительных циклических упражнениях околопредельной и предельной, интенсивности, в силовых упражнениях с максимальными отягощениями. Осторожность в использовании таких упражнений диктуется еще и тем, что юным спортсменам свойственна переоценка своих сил. Высокая эмоциональность и реактивность организма, характерные для подросткового возраста, присущи и юношескому.

На анатомические, физиологические и психологические особенности пловцов заметный отпечаток накладывают многолетние занятия спортом. В юношеских группах мы встречаемся, как правило, с одаренными спортсменами, отличающимися хорошим физическим развитием и специфическим для пловцов телосложением. Высоких спортивных результатов в большинстве случаев добиваются атлетически развитые спортсмены. Это можно объяснить правильным отбором и многолетней физической подготовкой пловцов в возрастных группах. Известную роль играет здесь акселерация — ускорение темпов и повышение уровня физического развития современной молодежи. Дети и подростки развиваются в среднем на 1,5—2 года быстрее, чем 10—20 лет назад. Бурное развитие организма наблюдается к 15—18 годам. На развитие ребенка существенное воздействие оказывают физические нагрузки. В сочетании с гигиеническим режимом мышечная деятельность вызывает усиленное развитие мышц, костной ткани, вегетативных органов и систем, а также коры головного мозга.

Об этих закономерностях следует помнить, планируя многолетнюю подготовку пловцов. Юношеский организм остается столь же пластичным, как и у подростков. Он отлично адаптируется к плаванию, но легко раним при неумелом применении «острых» нагрузок («до отказа»). Источником физического перенапряжения на тренировках может также стать инфекция. Часто это наблюдается у юных пловцов, страдающих хроническим

тонзиллитом или заболеваниями носоглотки. После лечения и устранения очага инфекции высокая работоспособность восстанавливается.

В юношеские годы психическое состояние спортсмена очень изменчиво. Появляются новые интересы и новые черты гражданской зрелости. Более сознательно подходят к воспитанию воли, закаляя ее в условиях нелегкого режима занятий в спортивной и общеобразовательной школах, в процессе выполнения напряженных, а иногда и изнурительных тренировочных и соревновательных упражнений. В этот период изменяются отношения между девушками и юношами. При ослаблении воспитательной работы со стороны педагога новые интересы в ряде случаев могут сыграть роль «сбивающих факторов».

Перед началом занятий в бассейне месяц (сентябрь) посвящается общеразвивающим и специальным упражнениям на суше (в спортивном зале, спортивной площадке на улице, на бортике бассейна).

Методика, которая лежит в основе данной программы, отвечает всем известным требованиям:

- доступна обучающимся дошкольно-школьного возраста;
- соответствует задачам и условиям проводимых занятий;
- включает методические резервы увеличения динамических действий на воде;

- начинается обучение с одновременного обучения движений руками и ногами всеми способами плавания. При этом сокращается до минимума формирование навыка проплывания нескольких метров облегченными способами уже на первых занятиях в удобных сочетаниях для каждого обучаемого;

- ускоряет освоение спортивных способов; способствует постепенному освоению остальных способов;

- постоянно увеличивается максимально возможное проплываемое расстояние без отдыха сначала одним лучше получающимся способом, а затем и остальными, меняя их.

Для соблюдения правильного построения занятий необходимо четкое использование всех педагогических принципов обучения со строгим выполнением таких методических условий, как:

- преемственность упражнений: от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному;

- постепенность: от простого к сложному;

- использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного навыка плавания.

Для повышения эффективности обучения следует также руководствоваться положением, что сочетание врожденных морфологических и функциональных особенностей характеризует одаренность в том или ином виде деятельности. Должна быть поставлена задача – найти для обучаемого те движения, то сочетание движений, которые бы отвечали его способностям, его одаренности. Как показала практика, обучение, построенное на таком

принципе, более эффективно. Кроме того, это повышает еще и заинтересованность к занятиям самих обучаемых.

При определении последовательности освоения упражнений следует учитывать закономерность переноса навыков. Особенно эффективно использование этого положения на начальном этапе обучения, когда все движения выполняются в упрощенных формах, т.е. в облегченных способах, доступных обучаемым. Это дает возможность быстрее осваивать более сложные, спортивные, но имеющие много общего в структуре движений с облегченными способами, в которых движения руками и ногами из спортивных способов.

При обучении используется групповой метод обучения, когда занимающихся обучают общим для всех плавательным движениям сначала поперек бассейна, т.е. по его ширине, затем по длине бассейна. Осваивают они их по-разному, индивидуально. Применение такого подхода наиболее эффективно именно на начальном этапе, когда обучающиеся еще не раскрыли своих способностей, а основы техники движений остаются общими для всех. Впоследствии для освоения движений используется поточный метод – по периметру бассейна.

Кроме того, на начальном этапе обучения, который продолжается два месяца – октябрь, ноябрь обучаемым предоставляется возможность из большого количества движений разных способов, начиная с рук, а затем ног и их различных сочетаний выбрать те, которые у каждого лучше получаются. Результатом этого является выбор способа плавания, который соответствует индивидуальным особенностям каждого занимающегося. Именно овладение этого своего первого, легче получаемого способа помогает в дальнейшем осваивать остальные более сложные способы, как по элементам, так и в полной координации.

Следующий этап: декабрь, январь, февраль, март посвящается совершенствованию спортивных способов. Кроме того, необходимо на протяжении всего года (2-3 раза в месяц) проводить тестирование плавательной подготовленности проплыwania максимально возможного расстояния без отдыха и выполнения стандартов, как своим избранным способом, так и разными, меняя их во время проплыwania.

Завершается год проведением водно-спортивных праздников.

### **Психологическая подготовка**

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели. Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на



тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого обучающегося. Воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

### **Система контроля и зачетные требования**

Контроль на спортивно-оздоровительном этапе подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль физической и специальной физической подготовки проводится с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

**Методические указания по организации промежуточной (после каждого периода обучения) и годовой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.**

При проведении промежуточной и итоговой (годовой) аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной и итоговой (годовой) аттестации определяется образовательной организацией.

Промежуточная и итоговая (годовая) аттестация обучающихся предусматривается два раза в год: текущая - в декабре месяце и годовая в мае месяце учебного года.

Обучающиеся аттестуются по дисциплинам:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- плавательная подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

**Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этап начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Выкрут прямых рук вперед-назад
	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении

При оценке технической (плавательной) подготовленности обучающегося учитываются следующие компоненты:

- Обтекаемость (длина скольжения).
- Оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе).
- Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.
- Техника плавания всеми способами: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации.
- Оценка темпа и шага на соревновательной скорости.

**Нормативы технической и плавательной подготовки  
для зачисления в группы на спортивно-оздоровительный этап**

Техническая и плавательная подготовка		
Наименование компонента	юноши	Девушки
Обтекаемость (длина скольжения)	6 метров	6 метров
Техника плавания всеми способами:		
25 м с помощью одних ног	+	+
25 м с помощью одних рук	+	+
25 м в полной координации	+	+

Перевод обучающихся производится решением педагогического совета на основании выполнения контрольно-нормативных показателей по общей физической и спортивно-технической подготовке и оформляется приказом директора. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

### Перечень информационного обеспечения

1. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. -216 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.,1991, - С.543
3. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: Методические рекомендации/ под ред. И.И. Столова.- М.:Советский спорт, 2007. -136с.
4. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб.- Мн.: «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 1998.- 352с.
5. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству/ Мишель Педролетти. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 176с.
6. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан. Плавание: игровой метод обучения. -Олимпия Пресс, 2006.
7. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
8. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
9. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
10. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
11. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
12. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования/ Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. – М.: ФиС, 1983.
13. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель. 2003.
15. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ)/ Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. – М., 1977.
16. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. Ред. Л.П. Макаренко. – М., 1983.
17. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 1993.
18. Плавание: Учебник/ Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
19. Плавание: Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 2001.