Департамент образования, культуры и спорта
Ненецкого автономного округа

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Ненецкого автономного округа
«Дворец спорта «Норд»

Принята на заседании методического
(педагогического) совета

от «28» мая 2025 г.

Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Исполняющий обязанности директора
ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»
_____В. В. Рочев
«19» июня 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«Плавание»

возраст обучающихся 10-18 лет
срок реализации программы – 3 года
ID – номер программы в Навигаторе: 130

Разработчик:
Ледков Руслан Алексеевич,
педагог дополнительного образования

г. Нарьян-Мар
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Название раздела/пункта	Номер страницы
1.	**Комплекс основных характеристик программы**	2
1.1	Пояснительная записка	2
1.2	Цель и задачи программы	6
1.3	Учебный план	7
1.4	Содержание программы	8
1.5	Планируемые результаты	17
2.	**Комплекс организационно-педагогических условий**	18
2.1	Календарный учебный график	18
2.2	Условия реализации программы	19
2.3	Формы аттестации	19
2.4	Оценочные материалы	20
2.5	Методические материалы	22
	Список литературы	23

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных группах ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»».

1) Нормативно-правовые основания для реализации ДООП

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

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.12.2024) «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391);

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41, с изменениями на 27 октября 2020 года);

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПиН 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);

Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Дворец спорта «Норд»;

Локальные акты учреждения.

2) Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» имеет физкультурно-спортивную направленность. Она позволяет целенаправленно и эффективно воздействовать на все компоненты физического состояния ребенка, включая разнообразные физические качества, двигательные способности, телосложение, здоровье, а также формировать связанные с этой деятельностью знания, умения, интересы, потребности, ценностные ориентации.

Для современных детей независимо от возраста характерны ограничения двигательной активности, ухудшение физических качеств. Работа за партой и у компьютера в режиме ближнего видения, с большими зрительными и умственными нагрузками негативно сказывается на качестве учебного процесса и здоровье детей. Ситуация усугубляется низким уровнем культуры здорового образа жизни школьников. Растущий дефицит гуманности в кризисном обществе, социальная напряженность, деформация семей отрицательно влияют на нравственное и физическое здоровье подрастающего поколения. В сложившихся условиях одним из эффективных средств, которые помогли бы ребенку справиться с возросшей нагрузкой и остаться здоровым, являются физкультурно-спортивные занятия.

Эмоциональная привлекательность, относительная доступность делают их притягательной силой для детей и подростков.

3) Актуальность

Актуальность данной программы предполагает использование физического воспитания в решении социально-культурных и психологических задач в процессе обучения и развития детей.

Плавание является наиболее эффективной формой физического воспитания детей, так как развиваются почти все группы мышц. Программа «Плавание» призвана оберегать жизнь и здоровье детей, через обучение их и закрепление полученных навыков и знаний. Программа соответствует интересам и потребностям детей, направлена на развитие мотивации личности ребенка к самопознанию и творчеству. Важную роль играет и в формировании разнообразных психических качеств и способностей детей, выступая как "школа воли", "школа эмоций", "школа характера", поскольку вся физкультурно-спортивная деятельность предъявляет высокие требования к проявлению волевых качеств. Развитие рефлексии и саморегуляции, создание условий для самоопределения, самореализации, самоутверждения в процессе занятий физической культурой способствует созданию целостной, органично развитой личности. Обладая активной жизненной позицией, личность станет полноценной составляющей общества и выйдет на более высокий уровень готовности в решении жизненно важных для нее задач и проблем. *Воспитательное значение* во многом зависит от организации процесса. Систематические занятия содействуют воспитанию у обучающихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей детей.

Воспитательная работа включает в себя информирование о вреде употребления алкоголя, пользе здорового питания, важности физической активности и общения со сверстниками. Приобщение к основам здорового и трезвого образа жизни необходимо для формирования соответствующих навыков. Работа по профилактике алкогольной зависимости заключается в систематическом объяснении негативных последствий употребления алкоголя, укреплении моральных принципов и самосознания детей.

Эмоциональное значение заключается в снятии психологической напряженности у детей, создании оптимистического настроения. *Оздоровительно-гигиеническое значение* состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребенка, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Давление воды на грудную клетку вызывает

усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

Лечебное значение плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении сколиоза у детей. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Самовытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки. 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.

4) Отличительные особенности данной ДООП от существующих программ.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная и адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения.

Данная программа ориентирована на применении широкого комплекса форм и методов проведения занятий. В процессе занятий используются: групповые, командные и индивидуальные формы организации детей, игровые, развлекательные, а так же занятия с участием родителей (открытые уроки). В структуру программы входят: теория, практика и соревновательная деятельность.

5) Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» разработана для детей в возрасте 7-18 лет, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей в данной направленности. К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, указанного возраста, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Программа предусматривает занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней физкультурно-оздоровительной и спортивной подготовки.

6) Уровень программы, объём и сроки реализации ДООП.

Уровень программы- базовый. Срок реализации программы – 3 года. Необходимое количество академических часов- 666 часов.

7) Язык реализации ДООП.

Язык реализации программы — русский.

8) Формы обучения.

Форма обучения- очная.

Возможна дистанционная форма обучения *(при возникновении условий временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и/или другим основаниям)*

9) Режим занятий.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Академический час – 40 мин, с перерывом в 10 минут. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность.

10) Особенности организации образовательного процесса.

Состав группы - постоянный, занятия - групповые. Виды занятий по программе групповые, командные, игровые, развлекательные и т. д.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы – создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию; 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.

1.3 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
Итого часов		222	222	222

План составлен с расчетом 37 недель занятий непосредственно в условиях учреждения.

1.4 Содержание программы

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. Укрепление ценностей здорового образа жизни. Принципы ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи.

4. 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.

5. 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.

6. 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 носах, 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 проплывание 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 6-7 лет при обучении плаванию

Процесс обучения плаванию органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен носить в первую очередь оздоровительный характер, при этом необходимо обязательно учитывать возрастные особенности детского организма. Доступность и полезность занятий плаванием для дошкольников давно научно обоснована, исследована и доказана результатами целого ряда исследователей и практиков. Плавательные движения дошкольник совершает при помощи крупных мышечных групп верхних и нижних конечностей, туловища, которые к 6-7 годам достаточно хорошо развиты. Сердечно-сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Органы кровообращения находятся в облегченных условиях, благодаря горизонтальному положению тела в воде, снижается давление на еще не сформированный до конца опорно-двигательный аппарат. Благотворно сказываются занятия плаванием на развитии дыхательной системы. Большая динамическая работа ног при плавании в безопорном положении оказывают укрепляющее воздействие на формирование стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием. В лечебной физической культуре плавание находит все более широкое применение в качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений в осанке, тугоподвижности суставов и различных последствий полиомиелита. На занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать состояние дыхательной и сердечнососудистой систем. Дошкольник дышит поверхностно и более часто, чем взрослый. Это ведет к некоторому застою воздуха в легких, а растущий организм ребенка требует ускорения доставки кислорода к тканям. Поэтому особенно важны в этом возрасте занятия физическими упражнениями и в первую очередь плаванием. Известно, что именно при занятиях плаванием особенно быстро увеличивается жизненная емкость легких.

Деятельность ССС дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Нервная регуляция сердца у них несовершенна. Поэтому оно быстро возбуждается, легко нарушается его ритмичность сокращений и довольно быстро сердечная мышца утомляется при физических нагрузках. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физическими упражнениями нужно разнообразить и чаще их чередовать со сменой упражнений.

У детей 6-7 лет процесс образования костей не завершен и в скелете много хрящевой ткани. Этим объясняется мягкость и податливость костей. Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше развивается кора головного мозга, управляющая всей его жизнедеятельностью. В результате влияния физических упражнений на организм у детей образуется много новых условных рефлексов, они становятся активнее, внимательнее, координированнее, укрепляется ОДА, дыхание

становится более глубоким и ритмичным, деятельность ССС становится более эффективной.

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±6; у подростков-127±7; у юношей -123 ± 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 кровен0сных 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 нескольку 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, быстроте 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 миоглобиина 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 получающегося 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 проплывания максимально возможного расстояния без отдыха и выполнения стандартов, как своим избранным способом, так и разными, меняя их во время проплывания.

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 обучающего. 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.

1.5 Планируемые результаты

Предметные результаты (требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе, т.е. что он должен знать и уметь).

Личностные результаты (готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению).

Метапредметные результаты (регулярные, познавательные, коммуникативные).

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» (1 года обучения)

В соответствии с данным календарным учебным графиком составляются графики 2-ого и 3-ого года обучения.

№	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
		практические занятия									
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
	ВСЕГО ЧАСОВ:	**27**	**24**	**26**	**25**	**24**	**25**	**24**	**24**	**23**	**222**

2.2 Условия реализации программы

Учебное помещение ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41.

Материально-техническое обеспечение.

Реализация ДООП «Плавание» проходит в учебном помещении, которое имеет два плавательных бассейна. Большой бассейн (525,5 кв. м.) состоит из 4 дорожек по 25 метром. Детский бассейн (244.8 кв.м.). В каждом бассейне имеется две раздевалки с душем (мужская и женская).

Для организации учебных занятий предоставляется спортивный зал для подготовки к занятиям (зал сухого плавания). Так же в бассейне имеется гидромассажная ванна для расслабления.

Перечень оборудования учебного помещения, спортивное оборудование и инвентарь: колобашки, ласты, лопатки, мячи, обручи, сетка для водного волейбола.

Требования к специальной одежде обучающихся: спортивная форма, купальный костюм (плавки спортивные), шапочка для плавания (резиновая), очки, шлепки, мыльные принадлежности, полотенце.

2.3 Формы аттестации

В качестве критериев текущего контроля и промежуточной аттестации выбран ряд контрольных упражнений для данной возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

2.4 Оценочные материалы

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.

Методические указания по организации промежуточной (после каждого периода обучения) аттестации обучающихся.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной аттестации определяется образовательной организацией.

Промежуточная аттестация обучающихся предусматривается два раза в год: в декабре и 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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки группы СОГ

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 х 10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3 х 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 группы СОГ

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 обучении.

2.5 Методические материалы

Настоящий раздел представляет краткое описание общей методики работы в соответствии с направленностью содержания и индивидуальными особенностями учащихся.

1) Методы обучения: словесный, наглядный, практический, имитационный, игровой;

2) Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

3) Педагогические технологии: индивидуального обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, разноуровнего обучения, дистанционного обучения, игровой деятельности;

4) Описание форм учебных занятий: теоретические занятия, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков.

5) Перечень дидактических материалов: задания, упражнения;

6) Алгоритм занятия.

Примерная структура занятия и его этапов:

1. Подача нового материала;
2. Подготовка и мотивация учащихся к самостоятельному выполнению учебного задания;
3. Выявление места и причины затруднения при выполнении учебного действия;
4. Построение плана достижения цели и алгоритма действий;
5. Самостоятельная работа;
6. Анализ проделанной работы. (Выявление и исправление основных ошибок при выполнении упражнений).

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
3. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан. Плавание: игровой метод обучения. -Олимпия Пресс, 2006.
4. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования/ Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. – М.: ФиС, 1983.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель. 2003.
6. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству/ Мишель Педролетти. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 176с.
7. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 1993.
8. Плавание: Учебник/ Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
9. Плавание: Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 2001.
10. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. -216 с.
11. Плавание: Искусство тренировки пловца. Книга тренера. Авдиенко В.Б. ,Солопов И.Н., издательство «ИТРК», 2019.
12. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче, Джон Делвз, Терри Лафлин, 2011.
13. Теория и методика плавания , издатель SelfPub, автор: Анастасия Дегтярева, 2022.