

# Муниципальное бюджетное учреждение

## дополнительного образования

### Климовская детско-юношеская спортивная школа

**Принята:**

на заседании педагогического  
совета МБУДО  
Климовская ДЮСШ

**Протокол**

№ 2 от 30.12.2021 года

**Утверждено:**

Приказом МБУДО  
Климовской ДЮСШ

№ 1/3 от 10.01.2022 года

## Дополнительная общеразвивающая программа

### по плаванию

Срок реализации программы: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень реализации: базовый

**Разработчик:**

Тютюнник Ольга Алексеевна  
тренер-преподаватель,  
заместитель директора по УВР

**Рецензенты:**

Щетинин Александр Дмитриевич  
Отличник народного образования  
Брянской области  
учитель первой категории

Торбик Василий Васильевич  
учитель высшей категории

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	10
3. Содержание программы.....	12
4. Методическое обеспечение образовательной программы.....	23
5. Система контроля и зачетные требования.....	35
6. Информационное обеспечение программы.....	37

## 1. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р)
- Приказом Министерства 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»;
- Письмом Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказом Минобрнауки РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Климовской детско-юношеской спортивной школы р.п Климово.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

### *Отличительные особенности вида спорта плавание*

Плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50—80% больше тепла, чем на воздухе (вода обладает теплопроводностью в 30 раз и теплоемкостью в 4 раза большей, чем воздух). Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Если плавание проводится в естественном водоеме, то закаливающий эффект оказывают и естественные факторы природы — солнце и воздух.

Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног.

Плавание отлично тренирует деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем. У людей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объема сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается от 60 до 55 (50) уд/мин. Для сравнения: у не занимающихся спортом частота сердечных сокращений обычно колеблется в пределах от 65 до 57 уд/мин. Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость 4 легких (ЖЕЛ), поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха: вдоха — из-за давления воды на грудную клетку, выдоха — из-за сопротивления воды. Люди, систематически занимающиеся плаванием, имеют высокие показатели ЖЕЛ и экскурсии грудной клетки (величина ЖЕЛ у пловцов-спортсменов находится в пределах 7000см<sup>3</sup>).

Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и др.

Общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по плаванию направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

**Актуальность программы** в том, что она предназначена для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, в том числе и лиц с ОВЗ, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в спортивной школе способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в спортивно - оздоровительных (СО) группах.

**Новизна программы**, заключается в том, что она не нацелена на подготовку профессиональных спортсменов, а развивает «многие свойства личности понемногу», не выделяющие явно каких-либо приоритетов среди многообразных способностей ребенка. С другой стороны, программа взаимосвязана с дополнительной предпрофессиональной образовательной программой в области физической культуры и спорта по виду спорта плавание, реализуемой в детско-юношеской спортивной школе.

**Педагогическая целесообразность программы** определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы.

### ***Основополагающие принципы:***

- принцип индивидуализации – предполагает учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности – программа построена на доступном в изложении материале;
- принцип последовательности - определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической подготовки;
- принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и комплексного контроля).

***Цель программы*** – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие привлечение обучающихся занятиям спортом к участию в спортивно-массовых мероприятиях; отбор перспективных детей и подростков.

### ***Задачи Программы:***

#### ***Образовательные:***

- содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

#### ***Развивающие:***

- развить любознательность как основу познавательной активности детей;
- развить координацию движений и основные физические качества;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### ***Воспитательные:***

- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

### ***Условия реализации программы***

Данная дополнительная общеразвивающая программа по плаванию предназначена для обучающихся от 7 до 18 лет, имеет нормативный срок освоения 1 год и предусматривает следующие периоды подготовки:

- 1 спортивно-оздоровительный этап (СО-1) - 1 год;

Образовательная организация имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

По характеру деятельности — образовательная.

Направленность — физкультурно-спортивная.

По форме занятий — групповая или индивидуальная, очная.

Срок реализации программы зависит от возраста зачисления обучающегося.

Продолжительность одного академического занятия - 45 минут (2 по 45 мин.)

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировочных занятий, отдыха занимающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Количество занятий в неделю - 1 раз в неделю.

Продолжительность программы: 36 недель в году.

Количество часов по программе – 36.

**Материально-технические условия:** плавательные доски, игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров, игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров, надувные круги разных размеров, нарукавники, очки для плавания, поролоновые палки (нудолсы), мячи разных размеров, обручи плавающие и с грузом, шест, поплавки цветные (флажки), нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой, музыкальный плеер, диски с музыкальными композициями соответствующее требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Тип программы: физкультурно-спортивная. Обучение ведется на русском языке.

Условия набора детей: на занятия допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте, при наличии документов установленных Правилами приема на обучение в МБУДО Климовской ДЮСШ.

**Наполняемость групп:** разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципальному заданию на текущий год. Минимальная наполняемость учебных групп на спортивно-оздоровительном этапе не менее 15 человек.

**Кадровое обеспечение программы:**

Требования к образованию и обучению: высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Особые условия допуска к работе: Отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством РФ. Прохождение обязательных периодических медицинских осмотров.

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы.

До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено тренерами-преподавателями и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

Специфика видов спорта предусматривает возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

Дополнительно к основному педагогическому работнику могут привлекаться другие работники, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс: хореографы, педагоги-психологи, тьюторы, сурдопереводчики и иные работники, при условии их одновременной работы с обучающимися.



При реализации предметных областей по избранным видам спорта, правилами которых предусмотрено исполнение двигательных композиций под музыку, должно быть предусмотрено музыкальное сопровождение.

**Требования по формированию групп на спортивно-оздоровительном этапе.**

Этап подготовки	Год обучения	Наполняемость групп (человек)	Продолжительность недельной нагрузки (часов)	Требования к спортивной подготовке на конец года
СО	1 год	15-30	1	Выполнение нормативов ОФП

**Формы и режим занятий.** Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные, теоретические занятия.

Занятия учебных групп проводятся один раз в неделю по 1 академическому часу по расписанию, утвержденному администрацией ДЮСШ, составленному с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и знакомство обучающихся с основами выбранного вида спорта.

***Ожидаемый результат освоения программы***

В результате регулярного посещения занятий обучающиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по плаванию;

**УМЕТЬ:**

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- у обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию.

**ЗНАТЬ:**

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечнососудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правильную терминологию, используемую в плавании;
- места занятий и инвентарь.

**Способы проверки ожидаемых результатов** осуществляются с использованием педагогического контроля, определяющего эффективность реализации программы.

Применяются следующие виды и формы контроля:

предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером-преподавателем в форме тестирования;

текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером-преподавателем в форме наблюдения;

промежуточный и итоговый контроль проводится один раз в полугодие в форме тестирования.

Оценка качества реализации программы включает в себя промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся, согласно локальным нормативным актам МБУДО Климовской ДЮСШ.

## **2. Учебный план**

### ***Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям***

Учебный план Программы содержит:

- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.

Основной целью учебного плана является содействие реализации программы.

Учебный план программы рассчитан на 36 недель практических и теоретических занятий. Учебный год начинается 1 сентября, заканчивается примерно 31 мая. (1 час составляет 45 мин.)

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией учреждения дополнительного образования с учетом

наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений.

Спортивно-оздоровительный этап охватывает всех желающих заниматься плаванием и решает задачу физического развития и подготовленности занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники плавания в процессе систематических многолетних физкультурно-спортивных занятий.

### ***1 ЭТАП (Спортивно-оздоровительный)***

По окончании первого года обучения, обучающиеся должны:

1. Знать общие основы плавания;
2. Иметь представление о технических приемах плавания;
3. Научиться распределять свою физическую нагрузку;
4. Владеть понятиями терминологии и жестикуляции;
5. Держаться на воде с помощью плавательных средств;
6. Обучится плаванию различными способами

#### **Учебный план спортивно-оздоровительного этапа отделения плавания**

<b>№</b>	<b>Разделы подготовки</b>	<b>Спортивно-оздоровительный этап</b>
<b>1</b>	Теоретическая подготовка	<b>3</b>
<b>2</b>	Общая физическая подготовка	<b>15</b>
<b>3</b>	Специальная физическая подготовка	<b>10</b>
<b>4</b>	Техническая подготовка	<b>7</b>
<b>5</b>	Участие в соревнованиях	В течении года
<b>6</b>	Контрольные испытания.	<b>1</b>
	<b>Итого часов за 36 недель</b>	<b>36</b>

**Годовой учебно-тематический план-график  
для спортивно-оздоровительных групп по плаванию (1 год)**

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Все го часов
1	Теоретические занятия	0,34	0,34	0,34	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	<b>3</b>
2	ОФП	1,7	1,6	1,7	1,7	1,7	1,7	1,6	1,6	1,7	<b>15</b>
3	СФП	0,19	1,78	1,18	1,19	0,2	1,19	1,29	2,29	0,69	<b>10</b>
4	Техническая подготовка	0,77	0,78	0,78	0,78	0,77	0,78	0,78	0,78	0,78	<b>7</b>
5	Соревнования	В течении года									
6	Контрольные нормативы		0,5							0,5	<b>1</b>
	<b>Итого</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>36</b>

**Календарный учебный график**

дата месяц	дата																														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<b>Сентябрь</b>											1							1							1						
<b>Октябрь</b>		1							1						1								1								1
<b>Ноябрь</b>						1						1							1								1				
<b>Декабрь</b>				1							1							1							1						
<b>Январь</b>	к	к	к	к	к	к	к	к							1								1							1	
<b>Февраль</b>					1							1							1							1					
<b>Март</b>					1							1							1						1						
<b>Апрель</b>		1								1						1								1							1
<b>Май</b>							1						1									1						1			

### **3. Содержание программы**

#### ***Теоретическая подготовка***

Теоретическая подготовка - совокупность знаний, способствующих тренировочному процессу. Проводится в форме бесед, лекций на тренировке. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

Контроль усвоения знаний проводится в виде опроса. Проверки знаний бывают повседневными, периодическими. Повседневная проверка проводится на каждом занятии (теоретическом и практическом) в форме вопросов или беседы. Периодический контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию правил соревнования, поведения, тактике, и др.).

#### ***1-й ЭТАП (Спортивно-оздоровительный)***

- История возникновения и развития плавания.
- Правила безопасности при занятиях плаванием.
- Правила соревнований по плаванию.
- Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.
- Режим дня спортсмена.
- Значение технической подготовки в плавании.
- Значение ОФП в подготовке пловцов.

Тема 1. История развития плавания. Общие основы плавания  
Становление плавания как вида спорта; последовательность и этапы обучения пловцов; общие основы плавания

Тема 2. Техника безопасности. Профилактика травматизма

Тема 3. Правила соревнований по плаванию и методика судейства.  
Правила соревнований; действующие правила соревнований; методика судейства соревнований; терминология и жестикуляция.

Тема 4. Гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела.  
Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь.

Тема 5. Режим дня и питания.

Тема 6. Техническая подготовка пловцов. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства; основные задачи

технической подготовки; особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения; определение и исправление ошибок; задачи тренировочного процесса; показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость). Основы совершенствования технической подготовки; методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовкой.

Тема 7. Физическая подготовка. Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к воспитанникам объединения при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Тестирование.

### ***Общая физическая подготовка***

#### ***1-й ЭТАП (Спортивно-оздоровительный)***

*Общеразвивающие упражнения на суше:*

- ОРУ на месте без предметов;
- ОРУ в движении без предметов;
- ОРУ с набивными мячами;
- ОРУ в парах.

*Общая физическая подготовка (ОФП)*

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой).

- Строевые упражнения, ходьба и бег.
- Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся.
- Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки.
- Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.
- Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и 13

ритма, соотношения шагов и дыхания. Бег на местности в чередовании с ходьбой.

- Броски и ловля набивных мячей, передача мяча друг другу, в кругу парах; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди. Броски и ловля мяча в положении сидя.

## **Специальная физическая подготовка**

### ***1-й ЭТАП (Спортивно-оздоровительный)***

*Специальная физическая подготовка (СФП) на суше.* Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими и плавания. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно 20 увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

*Плавательная подготовка спортсмена.* Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.). Передвижение с изменением направлений ("змейка", "хоровод" и т. д.). Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряжённо и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.

Погружение в воду на задержанном вдохе и открывании 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 воде).

Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами 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 ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. "Брасс": движения ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с движением; общее согласование движений. "Баттерфляй": движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

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

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: "Невод", "Байдарки", "Каноз", "Лягушата", "Поезд в тоннеле", "Буксиры", "Попади торпедой в цель", "Винт", "Дельфины", "Кто дальше проскользит!", "Кто лучше!", "Прыжки в обруч" и т. д.

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортик; из положения, стоя, согнувшись с бортика; со стартовой тумбочки; метрового трамплина; прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Освоение техники плавания способом "кроль" на груди, на спине, "брасс", "баттерфляй". Плавание с помощью одними руками, плавание с помощью одной руки, другая вытянута вперёд, или прижата к туловищу (только для "кроля" на груди и на спине). Плавание с помощью движений одними ногами, с различными положениями рук. Плавание с полной координацией движений, совершенствование техники дыхания.

Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. Проплавание разными способами с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами дистанций 25, 50 м.

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

***Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды:***



«Кто выше?». Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие - поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

«Полоскание белья». Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоскания белье.

«Переправа». Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».

«Лодочки». Играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три — вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала».

«Карусель». Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 -круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите - карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

«Рыбы и сеть». Играющие располагаются в произвольном порядке — это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы. «Караси и карпы» Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные

«караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды-«Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию.

***Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде:***

«Кто быстрее спрячется под водой?». Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают - так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры - «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой. Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

«Хоровод». Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении. Методические указания. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

«Морской бой». Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза. Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

«Лягушата». Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

«Насос». Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду). Методические указания. До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

«Спрячься!». Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце

резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры.

Методические указания. Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки - меньше.

«Водолазы». Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды - 120-150 см. Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы. Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него - «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

Методические указания. Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

«Поезд в туннель». Вариант 1. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, — это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, — это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов». Вариант 2. «Поезд» проходит через пластмассовый круг («туннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «туннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

#### ***Игры с всплыванием и лежанием на воде:***

«Винт». Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на

бок, на грудь, снова на спину. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

«Авария». По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды - это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин) - «пока не подоспеет помощь».

Методические указания. До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

«Слушай сигнал!». Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок. Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

### ***Техническая подготовка***

#### ***1-й ЭТАП (Спортивно-оздоровительный)***

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость).
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

*Упражнения по освоению с водой:*

1. Ходьба в воде, бег в воде;
2. Погружение в воду с головой;

3. Нырание под воду;
4. Выпрыгивание в воде;
5. «Поплавок», «звезда», «медуза»;
6. Скольжение без движений ногами «стрелочка»;
7. Скольжение с движением ногами «торпеда»;
8. Игра «Ловцы жемчуга».

*Упражнения на дыхание:*

1. Опускание головы в воду на задержке дыхания;
2. «Вдох- выдох в воду»;
3. «Вдох-погружение до дна - выдох-всплывание»;
4. «Вдох- произнести букву «У»;
5. У бортика в положении лёжа «вдох-выдох в воду».

*Упражнения на скольжение:*

1. Скольжение на груди с толчком от дна бассейна;
2. Скольжение на спине с толчком от дна бассейна;
3. Скольжение на груди с толчком от бортика бассейна;
4. Скольжение на спине с толчком от бортика бассейна.

*Упражнения по изучению способа плавания кролем на спине:*

1. Движение ног кролем на спине у бортика;
2. Движение ног кролем на спине с доской;
3. Движение ног кролем на спине, руки вдоль туловища;
4. Движение ног кролем на спине с гребком одной рукой;
5. Согласование движений ног, дыхания с различным положением рук.

*Упражнения по изучению способа плавания кролем на груди:*

1. Движения ног кролем на груди у бортика;
2. Движения ног кролем на груди с доской;
3. Движения ног кролем на груди с доской и дыханием;
4. Движения ног кролем на груди с доской, держась одной рукой за доску и поворотом головы для «вдоха-выдоха в воду»;
5. Согласование движений ног, рук, дыхания кролем на груди.

*Вхождение в воду:* по трапу бассейна, соскоком вниз ногами с бортика.

*Передвижение по дну бассейна:* ходьба, бег, прыжки вверх и вперёд с гребковым движением рук.

*Упражнения на всплытие и лёжа на груди:*

- «Поплавок»;
- «Звезда»;
- «Медуза»;
- «Стрела».

*Кроль на груди:*

- Движения руками;
- Движения ногами;
- Согласование движений руками и дыхания;
- Скольжение на груди с последующим подключением – ног; – рук; – дыхания.

*Кроль на спине:*

- Скольжение рук вдоль туловища;
- С подключением работы ногами и гребка одной рукой;
- С гребком, выполняемым одновременно правой и левой руками;
- С попеременным выполнением гребка правой и левой рукой.

*Плавание стилем Брасс:*

Упражнения по изучению техники старта с тумбочки:

- Прыжки с бортика бассейна «солдатиком»;
- Прыжки с тумбочки «солдатиком»;
- Спад с тумбочки;
- Учебный старт с тумбочки.

*Упражнения по изучению техники старта из воды*

- Изучение исходного положения в воде, держась руками за поручень;
- Скольжение на спине без движений ногами кролем;
- Скольжение на спине с движениями ногами кролем;
- Выпрыгивание из воды в положении лёжа на спине на воду;
- Старт из воды в согласовании (исходного положения и прыжка).

#### **4. Методическое обеспечение программы**

##### ***Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков.***

Понятие о биологическом и паспортном возрасте. Большая часть многолетней спортивной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости.

Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костномышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем

организма. Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются.

У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет слишком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем. Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности.

По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию) они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств. Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

*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. Кортиковые 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 уроке 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 10-13 лет при обучении.* 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—13 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 медикобиологических 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 тренера 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 и 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 15-17 лет при обучении плаванию.* Пловцы ДЮСШ к 15—17 годам обычно имеют 6—8-летний стаж регулярных занятий спортивным плаванием. Реальной целью для них становится достижение результатов кандидатов в мастера спорта по плаванию. В юношеский период плавно заканчивается биологическое формирование организма и начинается становление.

К 15—17 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—17 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 мужчин становится на 20—30% выше, чем у женщин. 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 37 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 38 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. Спортсмены осознают политическую значимость выступления российских пловцов на международных соревнованиях. Они рассматривают свою подготовку как трудную, но почетную борьбу за утверждение авторитета и могущества социалистической системы. 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 тренера новые интересы в ряде случаев могут сыграть роль «сбивающих факторов».

От тренера требуется педагогическое мастерство, большой такт и гражданская убежденность, чтобы из одаренного юноши или девушки воспитать волевого бойца, беззаветно любящего спорт и способного сознательно отказаться от некоторых видов развлечений и некоторых действительных или мнимых «благ» жизни.

### ***Воспитательная работа***

Важным условием успешной работы со спортсменами является:

- единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена;
- итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);
- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательными средствами являются:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив;

- Система морального стимулирования.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

*Самостоятельная работа.* Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения и др.). Силовые упражнения (сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа). Упражнения на гибкость, расслабление. Кросс, спортивные игры, плавание.

### ***Особенности организации учебно-тренировочного процесса***

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с сентября месяце. Однако это не исключает возможности приема в группу на протяжении всего учебного года. Прием детей ведется с доступом от врача. Поступающие сдают приемные тесты для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки учебных групп. В конце учебного года занимающиеся сдают контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке для перевода в следующую группу.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме занятия по общепринятой схеме, согласно расписанию, которое составляется с учётом занятий в общеобразовательной школе, наличия тренировочной базы, учебного плана.

Для достижения высоких результатов на любом уровне подготовки спортсменов, тренер-преподаватель, планируя свою работу, должен:

- 1) создать условия для проведения регулярных занятий, проводить занятия в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма;

- 2) обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями занимающихся;

- 3) постоянно совершенствовать техническую подготовку, а детей, которые с опережением осваивают новые элементы, переводить в группы следующего года досрочно;

- 4) систематически вести воспитательную работу, прививать занимающимся любовь к избранному ими виду спорта, интерес к регулярным

занятиям и росту их спортивного мастерства, учить соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитывать преданность своему клубу;

5) укреплять здоровье занимающихся, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены, режима спортсмена; учитывать особенности в музыкальном обеспечении занятий в соответствии с возрастом детей.

### ***Методические приемы и формы организации занятий***

В тренировочном процессе широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов.

<b>Раздел</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Методы и приемы организации учебнотренировочного процесса</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
Теоретическая подготовка	беседа; просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов; самостоятельное чтение специальной литературы; практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебнометодической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
Общая физическая подготовка	учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке - врачебный контроль
Специальная физическая подготовка	учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература;	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.
Техническая подготовка	- учебно-тренировочное занятие -	- словесный; - наглядный; - практический;	- фотографии; - рисунки; - учебные и	контр.упр. нормативы и контр.

	групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	методические пособия; учебно-методическая литература; спортивный инвентарь.	тренировки. текущий контроль.
Соревнования	- контрольная тренировка; соревнование	- практический;	- спортивный инвентарь	протокол соревнований, промежуточный, итоговый

### ***Методы организации занятий.***

*Фронтальный метод* помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

*Групповой метод* позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

*Индивидуальный метод* обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

В процессе занятия в зависимости от возраста и уровня подготовленности обучающихся используются:

*Игровой метод* - придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

*Структурный метод* - последовательное разучивание и усвоение движений.

*Метод усложнения* - обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение.

*Метод сходства* - помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

*Метод блоков* - используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком.



## ***Техника безопасности в процессе реализации программы***

### ***Общие требования безопасности.***

К занятиям по плаванию допускаются занимающиеся прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по плаванию необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы и утопления при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды;

- купание сразу после приёма пищи или большой физической нагрузки.

При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасения утопающих, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения занятия. С допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

### ***Требования безопасности во время занятий***

Входить в воду только с разрешения тренера-преподавателя и во время купания не стоять без движений.

Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя.

Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при нахождении вблизи других пловцов.

Не оставаться при нырянии долго под водой.

### ***Требования безопасности в аварийных ситуациях***

Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

#### *Требования безопасности по окончании занятий*

Выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.

При низкой температуре после купания, чтобы согреться, сделать несколько гимнастических упражнений.

Проверить по списку наличие всех воспитанников.

Сделайте несколько гимнастических упражнений.

Не покидайте место купания без разрешения тренера-преподавателя.

О всех недостатках, замеченных во время купания-плавания, сообщить тренеру-преподавателю.

#### *Техника безопасности на занятиях на суше*

Во время занятий бегом на улице соблюдать следующие правила техники безопасности:

Техника безопасности при беге: спортсмен должен внимательно следить за командами тренера и чётко их выполнять. Бежать по кругу можно только в одном направлении – против движения часовой стрелки.

При групповом старте на короткие дистанции бежать необходимо только по своей дорожке. Во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку.

#### *Техника безопасности: прыжки и спортивные снаряды*

Во время занятий прыжками и занятий на спортивных снарядах соблюдать следующие правила техники безопасности:

Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом грунте, не приземляться при прыжках на руки.

При прыжках в длину, прежде чем выполнять разбег, следует проследить, чтобы яма приземления была свободна.

При прыжках в высоту нужно соблюдать очерёдность разбега с правой и с левой стороны.

На снарядах можно делать упражнения только при наличии подложенных матов.

Обнаружив неисправность снаряда, надо немедленно прекратить упражнение.

## **5. Система контроля и зачетные требования**

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения программы) аттестация обучающихся.

Порядок, форма и условия прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с «Положением о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной, итоговой аттестации обучающихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Климовская детско-юношеская спортивная школа», утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с приказом директора на каждый учебный год.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 6 упражнений для обучающихся 6-8 лет, и 7 упражнений старше 8 лет.

Все упражнения оцениваются по бальной системе.

Каждое упражнение оценивается:

1 балл – ниже норматива (низкий);

2 балла – норматив (средний);

3 балла – выше норматива (высокий).

Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 12 баллов или больше за 6 упражнений или набравшие в сумме 14 баллов или больше за 7 упражнений переводятся на следующий год обучения. Обучающие набравшие в сумме меньше баллов за все упражнения, остаются повторно в группе того же года обучения.

#### Контрольные нормативы для спортивно - оздоровительных групп

Специальная физическая подготовка (СФП)	Общая физическая подготовка (ОФП)	Теория и методика физической культуры и спорта
50 м любым способом, без учета времени	- бросок набивного мяча 1 кг (сидя) - челночный бег 3 x 10м - выкрут прямых рук вперед-назад - наклон вперед стоя на возвышении	собеседование

#### Оценочные нормативы

Специальная физическая подготовка (СФП)	Общая физическая подготовка (ОФП)		Теория
	Мальчики	Девочки	

50 м любым способом, без учета времени	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бросок набивного мяча 1 кг сидя (не менее 220 см)</li> <li>- челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)</li> <li>- выкрут прямых рук вперед назад (не более 60 см)</li> <li>- наклон вперед стоя на возвышении (не менее -1 см)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бросок набивного мяча 1 кг сидя (не менее 210 см) - челночный бег 3 x 10 м (не более 11,0 с)</li> <li>- выкрут прямых рук впередназад (не более 60 см)</li> <li>- наклон вперед стоя на возвышении (не менее -1 см)</li> </ul>	собеседование
--	---	---	---------------

## 6. Информационное обеспечение программы

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде и под водой. М.: Физкультура и спорт, 2019.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
3. Викулов А.Д. «Плавание» изд. Владос пресс Москва 2018 г.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта . – М.: Физкультура и спорт, 2018.
5. Зепов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 2017.
6. Костюнин С.А., Дундуков А.Н. «Методические рекомендации по начальному обучению плаванию» Липецк 2019.
7. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 2018.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003.
9. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2016.
10. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М., Физкультура и спорт, 2019.

### **Перечень интернет-ресурсов:**

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт федерации плавания Брянской областной [Электронный ресурс] (<https://swim-bryansk.ru/>).
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).