

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ
ЦЕНТР» СНЕЖНЕСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ КОМСОМОЛЬСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол №_1_от 15.08.2025г

Утверждено приказом
директора МБУ ДО ДООСЦ

№ 32-од/2 от 15.08.2025


И.В. Крячко

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР" СНЕЖНЕСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ
КОМСОМОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ,
Крячко Инна Валерьевна, ДИРЕКТОР

18.03.24 11:15
(MSK)

Сертификат 5B90E6CD3482C9AAFDA150F54BEE6FFD

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Плавание»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Продолжительность реализации: 1 год
Тип программы: модифицированная
Уровень: базовый

составитель: педагог дополнительного образования
Татаринцева Лидия Юрьевна

п. Снежный, 2025 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» разработана на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273 ФЗ. Нормативной основой программы являются:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее - Концепция);
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок), с изменениями в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 30.09.2020 №533;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО ДООСЦ

Нормативная часть программы разработана на основании типовой учебной программы «Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» («Плавание», Москва 2004 год).

Программа модифицирована с учетом имеющихся условий для работы по основам плавания для детей школьного возраста.

Программа по плаванию на практике реализует принципы государственной политики в области физической культуры и спорта. Важнейшим из них является принцип непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности, с учётом интересов всех граждан при разработке и реализации программ развития физической культуры и спорта.

Уровень освоения программы – стартовый, предполагает применение и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебной и тренировочной деятельности.

Тип программы: одноуровневая, общеразвивающая.

По форме организации содержания и педагогического процесса программа является комплексной, узкопрофильной.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность. Программа отвечает социальным запросам обучающихся и их родителей, так как направлена на улучшение здоровья участников образовательного процесса. В Хабаровском крае готовится к реализации президентская программа «Плавание для всех», задачей которой является научить плавать каждого ребенка.

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста по ряду причин значительно ухудшилось. Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья обучающихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Оздоровительные занятия по плаванию помогают обучающимся приобрести жизненно важные умения и навыки, послужат эффективным способом физического развития и укрепления здоровья.

Незнание правил безопасного поведения на воде, а тем более неумение плавать, могут привести к несчастному случаю. Плавание является жизненно необходимым навыком.

Педагогическая целесообразность. Умение плавать выступает необходимым условием сохранения жизни и укрепления здоровья школьников.

Занятия плаванием способствуют формированию здорового образа жизни, который включает в себя выполнение правил личной гигиены, режим дня, активный отдых. Занятия плаванием повышают защитные свойства иммунной системы, увеличивая сопротивляемость к простудным заболеваниям, совершенствуют работу вестибулярного аппарата, улучшают чувство равновесия. Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием

оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребёнка, повышает эмоциональную устойчивость.

Новизна и отличительные особенности.

В программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки обучающихся, обеспечивающей оздоровительный эффект. Программа предполагает обучение как спортивным, так и облегченным, неспортивным способам плавания, поворотам, нырянию, учебным прыжкам в воду, играм в воде и начальной тренировке.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Материально-техническая база Центра позволяет проводить занятия в бассейне в различных игровых формах. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

Особенностью занятий по плаванию является то, что упражнения проводятся на суше и в воде.

Адресат программы: Настоящая программа предназначена для обучения плаванию детей 7-17 лет, независимо от уровня подготовленности и физических качеств, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий плаванием.

Возраст обучающихся:

Модуль 1. 7-11 лет. Количество обучающихся в группе: 7-10 человек.

Модуль 2. 12-17 лет. Количество обучающихся в группе: 7-12 человек.

Объем и сроки освоения программы, режим занятий

Срок реализации программы составляет 1 год, 108 часа.

Режим занятий: Продолжительность занятий – 1 академический час (45 минут) 3 раз в неделю. Количество недель - 36.

Продолжительность и режим занятий осуществляются в соответствии с САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в образовательных организациях».

Цель программы: физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся посредством обучения плаванию.

Задачи:

предметные:

- обучать технике и основным навыкам плавания;
- знакомить обучающихся с правилами безопасности на воде;
- формировать общие представления о плавании, его значении в жизни человека;

метапредметные:

- развивать и совершенствовать физические качества (выносливость, быстрота, ловкость);
- укреплять здоровье, закаливать организм обучающихся;
- развивать коммуникативные навыки, умения работать в команде.

личностные:

- развивать интерес к самостоятельным занятиям плаванием;
- мотивировать к здоровому образу жизни и ответственному отношению к своему здоровью.

Учебный план

№	Тема	Модуль 1 7-11 лет			Модуль 2 12-17 лет			Формы промежуточного контроля
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Техника подготовки к плаванию.	2	1	1	2	1	1	беседа, контроль выполнения упражнений
2.	Специальная физическая и общефизическая подготовка.	24	0	24	20	0	20	Показ, тренировочные упражнения, работа в группах, мониторинг, игра
3.	Изучение элементов техники плавания.	30	0	30				Показ, тренировочные упражнения, работа в группах, мониторинг, игра
4.	Изучение способов плавания: кроль на груди и кроль на спине.	26	0	26	10	0	10	Показ, тренировочные упражнения, работа в группах, мониторинг, игра
5.	Изучение техники выполнения старта с низкого бортика или тумбочки простого поворота.	6	0	6				Показ, тренировочные упражнения, работа в группах, мониторинг, игра
6.	Скольжения на груди с различными и.п. рук, элементарными гребковым движением в скольжении. Закрепление умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами.	6	0	6	10	0	10	беседа, контроль выполнения упражнений, игра
7.	Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине. Совершенствование умений	10	0	10	10	0	10	беседа, контроль выполнения упражнений, игра

	выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде.							
8.	Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде.				10	0	10	беседа, контроль выполнения упражнений, игра
9.	Разучивание спада в воду из положения, сидя на низком бортике. Закрепление скольжения на груди и на спине.				5	0	5	беседа, контроль выполнения упражнений, игра
10	Разучивание техники плавания способом кроль на груди.				3	1	2	беседа, контроль выполнения упражнений, игра
11	Разучивание спада в воду из положения, сидя на низком бортике.				5	0	5	наблюдение, соревнование, выполнение упражнений, игра
12	Соревнование по плаванию способом кроль на груди.	4	0	4	4	0	4	наблюдение, соревнование
13	Разучивание техники плавания кролем на груди, дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями.				10	0	10	наблюдение, соревнование
14	Ознакомление с техникой плавания кролем на спине. Разучивание техники движений руками в кроле на спине. Совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений.				5	2	3	наблюдение, соревнование, выполнение упражнений, игра
15	Разучивание техники плавания на спине, выполнение поворота. Совершенствование навыка плавания кролем на груди.				8	0	8	наблюдение, соревнование, эстафета
16	Закрепление техники плавания на спине, выполнение поворота. Оценка умений.				3	0	3	наблюдение, соревнование
17	Контрольные испытания	1	0	1	3	1	2	проплывание контрольного отрезка с выполнением задания
	Итого часов	108	1	107	108	5	103	

Содержание программы

Тема 1. Техника подготовки к плаванию.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Беседа об организации и гигиене занятий, правилах поведения в бассейне. Требования к занятиям.

Поведение в чаше бассейна. Поведение во время проведения учебно-тренировочного занятия.

Понятие о гигиене человека в условиях спортивной деятельности.

- Беседа о спортивных стилях плавания. Показ фото и видео материала.

- Определение уровня подготовки детей.

Практика: На суше - комплекс общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения. В воде: организованный вход в воду; построение вдоль бортика, расчет на первый второй и распределение на пары.

Подготовительные упражнения в воде.

Тема 2. Специальная физическая и общепфизическая подготовка.

Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения.

Практика: На суше - комплекс общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения. В воде: 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.

Подвижные игры в воде: «Баба сеяла горох».

Тема 2.2 Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Практика: На суше - комплекс общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения. Имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине. В воде: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине в сочетании с дыханием и на задержке дыхания;

Подвижные игры в воде «Волны на море», «Рыбы и сеть».

Тема 2.3 Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании.

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. Подводящие упражнения. В воде: - упражнения маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах.

- Упражнения волнообразные движения.

- Сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах;

- Круговые движения плечевого пояса.

Подвижные игры в воде «Море волнуется», «Хожение по дну».

Тема 3. Изучение элементов техники плавания.

Тема 3.1 Подготовительные упражнения для техники плавания.

Практика: на суше - комплекс общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения. В воде: вход в воду прыжком ногами вниз; передвижения в воде; погружения под воду; скольжения на груди с толчком от дна или бортика бассейна; скольжение с элементарными движениями руками и ногами; соскоки с низкого бортика ногами вниз.

Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы («Кто быстрее спрячется в воде под плавательную доску»).

Тема 3.2 Погружение в воду с головой, подныривание, открывание глаз под водой.

Практика: На суше - комплекс общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения. В воде: 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).

Подвижные игры в воде «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Водолазы».

Тема 3.3 . Всплывание и лежание на воде.

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения.

В воде: Упражнения «поплавок», «медуза», «стрела».

- Упражнение «звёздочка» на груди и на спине.

Лежание на груди и спине с различными положениями рук.

Подвижные игры в воде «Винт», «Слушай сигнал!», «Авария».

Тема 3.4 Выдохи в воду.

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. Подводящие упражнения. В воде: Выдохи у поверхности воды; опустив лицо в воду; погрузившись в воду с головой; передвигаясь по выступу, опустив лицо в воду (для вдоха поднимать голову вперёд); выдохи, поворачивая голову для вдоха налево, направо; то же, передвигаясь по выступу.

Подвижные игры в воде, «Ваньки-встаньки», «У кого больше пузырей», «Фонтанчики».

Тема 3.5 Учебные прыжки в воду.

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. Подводящие упражнения. В воде: 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, прыжки вниз ногами.

Подвижные игры в воде, «Прыжки в обруч», «Клоунада», «Каскад».

Тема 4. Изучение способов плавания: кроль на груди и кроль на спине.

Тема 4.1. Упражнения для изучения движений ногами и дыхания (кроль на груди).

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. Подводящие упражнения. Имитация движений ногами кролем из различных исходных положений (на полу и на скамье).

В воде: Движения ногами кролем из различных исходных положений, с различным положением рук, с дыханием.

- Плавание при помощи движений ногами с доской.
- Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: прямые руки впереди, одна рука впереди, другая – вдоль туловища, обе руки вдоль туловища.

Подвижные игры в воде «Медуза», «Звезда», «Кто дальше».

Тема 4.2 Упражнения для изучения движений руками и дыхания (кроль на груди).

Практика: На суше - комплекс общеразвивающих упражнений. Имитация движений руками кролем. В воде – имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой), то же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду), то же с поворотом головы для вдоха.

- Плавание при помощи движений одной рукой (с доской).
- Плавание при помощи поочерёдных движений руками кролем в согласовании с дыханием.

Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем «Фонтан», «Торпеды».

Тема 4.3. Упражнения для изучения общего согласования движений (кроль на груди).

Практика: На суше - комплекс общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения. В воде: Плавание с непрерывной работой ног, присоединение движений руками кролем на груди.

- Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (шести ударная координация).
- Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Подвижные игры в воде с надутой волейбольной камерой или надувными шарами «Охотники и утки».

Тема 4.4. Упражнения для изучения движений ногами (кроль на спине).

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. Подводящие упражнения. Имитация движений ногами кролем на спине из различных исходных положений (на полу и на скамье).

В воде: Движения ногами кролем на спине, держась руками за бортик бассейна.

- Плавание при помощи движений ногами с доской в руках.
- Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища, одна рука впереди, другая вдоль туловища, обе руки вытянуты вперёд (голова между руками).

Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем «Фонтан», «Торпеды».

Тема 4.5. Упражнения для изучения движений руками (кроль на спине).

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. Подводящие упражнения, имитационные упражнения- круговые движения обеими руками назад («мельница»). В воде: Плавание при помощи движений одной рукой (с доской).

- Плавание при помощи поочерёдных движений руками с доской.
 - Плавание при помощи одновременных движений руками с акцентом на ускорение к концу гребка.
 - Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук.
 - Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счётов.
- Подвижные игры в воде «Переплыви друга». Свободное плавание.

Тема 4.6. Упражнения для изучения общего согласования движений (кроль на спине).

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. Подводящие упражнения. В воде: Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

- Плавание с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Подвижные игры в воде «Борьба за мяч». Свободное плавание.

Тема 4.7. Эстафета.

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

Свободное плавание.

Тема 5. Изучение техники выполнения старта с низкого бортика или тумбочки и простого поворота.

Тема 5.1. Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки.

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжки вверх из исходного положения для старта (с махом руками вперёд-вверх; под команду). В воде: Спад в воду с отталкиванием в конце падения.

- Стартовый прыжок с бортика бассейна.
- Стартовый прыжок с тумбочки (со скольжением до всплытия; с движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями).
- Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полёта.
- Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем «Фонтан», «Торпеды». Свободное плавание.

Тема 5.2. Старт из воды при плавании на спине.

Практика: На суше - комплекс общеразвивающих упражнений; Выполнение в медленном темпе движений, как при старте из воды у гимнастической стенки. В воде: Выполнение движений, как при старте из воды от бортика с последующим скольжением на спине; пронося руки вперёд над водой; с толчком ногами.

-Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Подвижные игры в воде «Кораллы». Свободное плавание.

Тема 5.3. Простой поворот.

На суше - комплекс общеразвивающих упражнений. Имитация поворота на суше, стоя лицом к стенке зала. В воде: Разучивание элементов поворота у бортика: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на шит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой.

Выполнение поворота в целостном виде.

Подвижные игры в воде «Веселые старты».

Тема 6. Скольжения на груди с различными и.п. рук, элементарными гребковым движением в скольжении. Закрепление умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами.

Практика: На суше - комплекс общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения. В воде: вход в воду прыжком ногами вниз; передвижения в воде; погружения под воду; скольжения на груди с толчком от дна или бортика бассейна; скольжение с элементарными движениями руками и ногами; соскоки с низкого бортика ногами вниз. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы («Кто быстрее спрячется в воде под плавательную доску»).

Тема 7. Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине. Совершенствование умений выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде.

Практика: На суше - комплекс общеразвивающих упражнений; имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой руками сзади и лежа на гимнастической скамейке. В воде: разминка, . разучивание попеременных движений ногами, как при плавании кролем, совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении на груди и на спине, умения дышать в воде. Самостоятельная подготовка к предстоящим контрольным испытаниям.

Тема 8. Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде.

Практика: На суше - комплекс общеразвивающих упражнений. В воде: разминка, совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде. Оценка умений скользить на груди и

на спине, погружаться и выполнять выдохи в воду. Эстафета в скольжении с мячом в руках. Подвижные игры в воде с надутой волейбольной камерой или надувными шарами («Охотники и утки»).

Тема 9. Разучивание спада в воду из положения, сидя на низком бортике.

Закрепление скольжения на груди и на спине.

Практика: На суше - комплекс общеразвивающих упражнений. В воде: Разминка. Обучение умению продвигаться вперед с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами. Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем (фонтан, торпеды).

Тема 10. Разучивание техники плавания способом кроль на груди.

Теория: беседа о технике плавания кролем на груди (краткая характеристика, основы правильной техники плавания, последовательность в изучении техники, контрольные нормативы).

Практика: На суше: Разминка в движении. Имитация техники движений руками кролем на груди. В воде: разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений руками и ногами в чередовании с дыхательными упражнениями. Разучивание техники движений. Выполнение индивидуальных заданий, подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем (фонтан, торпеды).

Тема 11. Разучивание спада в воду из положения, сидя на низком бортике.

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. В воде: Разминка с использованием скольжений с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжений с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений. Совершенствование навыка дыхания в воде. Разучивание спада в воду в положении сидя на низком бортике. Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем (фонтан, торпеды).

Тема 12. Соревнование по плаванию способом кроль на груди.

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. В воде: Разминка с использованием скольжений с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжений с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений. Проплыть способом кроль на груди 25 метров.

Тема 13. Разучивание техники плавания кролем на груди, дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями.

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. Подводящие упражнения. В воде: разучивание техники движений руками в кроле на груди. Совершенствование умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем, различных гребковых движений руками.

Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем «Найти клад».

Тема 14. Ознакомление с техникой плавания кролем на спине. Разучивание техники движений руками в кроле на спине. Совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений.

Теория: беседа о технике плавания кролем на спине (краткая характеристика способа; основы правильной техники плавания на спине; последовательность в изучении техники; контрольные нормативы).

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений, имитационные упражнения. В воде: разминка с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов плавания на спине, дыхательных упражнений. Разучивание техники движений руками в кроле на спине. Эстафеты с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов техники плавания на спине.

Тема 15. Разучивание техники плавания на спине, выполнение поворота. Совершенствование навыка плавания кролем на груди.

Практика: На суше: комплекс общеразвивающих упражнений. Подводящие упражнения. В воде: плавание с помощью движений ногами кролем с плавательной доской в вытянутых вперед руках и без нее (руки вытянуты вперед; руки у бедер). Подвижная игра «Переплыви друга».

Тема 16. Закрепление техники плавания на спине, выполнение поворота. Оценка умений.

Практика: На суше: Комплекс общеразвивающих упражнений. В воде: отработка техники движений руками. Плавание с помощью движений ногами и руками кролем на спине в вытянутых вперед руках и работая рук. Подвижная игра: «Кто быстрее? «Попади в круг».

Оценка умений: а) плавать с помощью движений ногами кролем на спине (25 м); б) выполнять учебные повороты; в) выполнять соскок в воду вниз ногами со стартовой тумбы.

Тема 17. Контрольные испытания.

Теория: Беседа о ГТО: нормативы 3 ступени ГТО, требования к сдаче теста по плаванию.

Практика: На суше: Комплекс общеразвивающих упражнений. В воде: разминка с использованием плавания кролем на спине с полной координацией движений и по элементам. Контрольные испытания плавания кролем на груди и спине (по выбору), на дистанции 50 м (без учета времени) со старта. Свободное плавание, игры.

Планируемые результаты

предметные:

Обучающиеся:

- получат необходимые знания о плавании, роли и значении плавания в жизни человека и влиянии физических упражнений на самочувствие;
- научатся правилам безопасности на воде;
- научатся основным элементам техники плавания кролем;
- научатся выполнять вход в воду, повороты в воде, финиширование.

метапредметные:

Обучающиеся:

- повысят общую физическую подготовку, разовьют выносливость, быстроту, ловкость;
- укрепят здоровье через закаливание плаванием;
- разовьют коммуникативные навыки, умения работать в команде.

личностные:

Обучающиеся:

- выработают устойчивое позитивно-эмоциональное отношение к воде;
- приобщатся к регулярным занятиям спортом, здоровому образу жизни.

Формы обучения и виды занятий по программе

В процессе занятий используются следующие формы организации деятельности обучающихся:

- индивидуальная (индивидуально-групповая);
- работа по подгруппам (по звеньям);
- круговая тренировка.

Педагог имеет возможность использовать разнообразные формы проведения занятий:

- практическая работа;
- игра;
- соревнования, контрольные занятия.

Структура занятия:

1. Разминка на суше.
2. Игровая разминка в воде.
3. Основная часть: упражнения для развития навыков: ныряние, прыжки в воду, скольжение, продвижение в воде, дыхание, имитационные и игровые упражнения.
4. Заключительная часть: свободное плавание, игры, релаксация.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие кадрового, материально-технического и методического обеспечения программы:

Кадровое обеспечение	Педагоги дополнительного образования, имеющий специальную подготовку (инструктор по физической культуре, тренер-преподаватель)
Материально-техническая база	<u>Помещение:</u> Занятие проводится в МБУ ДО ДООСЦ <u>Спортивный инвентарь и оборудование:</u> 1. Плавательные доски.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров. 3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров. 4. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр 5. Наукавники. 6. Очки для плавания. 7. Поролоновые палки (нудолсы) . 8. Мячи разных размеров. 9. Обручи плавающие и с грузом. 10. Шест.
<p>Методические и дидактические материалы</p>	<p><u>Методические разработки:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Инструкции по охране труда, техники безопасности на воде. 2. Комплексы общеразвивающих упражнений. 3. Комплексы специальных упражнений; 4. Комплексы дыхательных упражнений; 5. Инструкции «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне»; 6. Иллюстрации с изображением водных видов спорта; 7. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы плавания;

Методическое обеспечение

Обучение плаванию начинается с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как, игры, забавы и развлечения в воде. Игры и упражнения повышают интерес к занятиям плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию. Широко применяются игровые упражнения и соревнования.

Методы и приемы обеспечения дополнительной образовательной программы: словесные, наглядные, практические.

Практические:

- метод упражнений (метод разучивания по частям метод разучивания в целом, выполнение тренировочных упражнений);
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - в целом, - по частям. Так же используется метод имитации упражнения (движения).

Словесные (описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет и другие): создают у обучающихся

предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные (показ упражнений и техники плавания, использование учебных наглядных пособий, применение жестикуляции): применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Так же большое значение имеют приемы с использованием: обсуждения, анализа и исправления ошибок, оценки (самооценки) двигательных действий, индивидуальной страховки и помощи партнеру.

Для повышения эмоциональности и динамизма занятий применяются соревновательный и игровой методы: применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Образовательные технологии

При реализации программы используются следующие образовательные технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии:

- санитарно-гигиенические – соблюдение личной гигиены и гигиенических условий для занятия физической культурой и спортом;
- психолого-педагогические - учет возрастных особенностей обучающихся, психологический климат на занятиях, эмоциональный комфорт, доброжелательная обстановка, эмоциональные разрядки на занятиях;
- физкультурно-оздоровительные - направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировка силы, выносливости, гибкости и других качеств. Средства технологии: подвижные игры на воде, эстафеты, тренировочные упражнения, закаливающие процедуры.

2. При проведении занятий учитывается уровень физического развития и физической подготовленности обучающихся. Индивидуальный подход к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств составляют *технология дифференцированного обучения*.

Индивидуальная образовательная траектория

Учитывая то, что образовательная программа по плаванию ориентирована на обучающегося со средними физическими способностями, возможно, что более слабые могут недостаточно хорошо ее усвоить, а наиболее способные потерять мотивацию к обучению.

Поэтому программой предусмотрено планирование индивидуального образовательного маршрута, который разрабатывается для обучающихся, слабо усваивающих программу и для обучающихся с высоким уровнем физического развития.

Индивидуальный образовательный маршрут обучающегося строится на основе его физических данных и зависит от мотивации обучающегося к занятиям и успехов в обучении.

Для определения необходимости индивидуального образовательного маршрута того или иного обучающегося проводится мониторинг качества

физической подготовки и освоения программы. По представлению тренера-преподавателя методический совет утверждает для обучающихся, показавших низкий (высокий) результат усвоения ДОП индивидуальную образовательную траекторию.

Педагог (тренер-преподаватель) совместно с методическим советом, медицинским работником, родителями (законными представителями), разрабатывают ИОМ (содержательный компонент), затем в календарном плане фиксируется разработанный способ его реализации (технология организации образовательного процесса).

Контроль результатов обучения

Формы контроля. Основным способом определения результативности освоения программы является педагогическое наблюдение.

Формой подведения итогового и промежуточного контроля является выполнение контрольных упражнений (испытаний) – проплывание контрольного отрезка с выполнением задания:

Для обучающихся 7-11 лет

№ п/п	Контрольное упражнение	Отлично	Хорошо	Удов-но
1	Скольжение на груди, руки за головой, без работы ног.	Более 10 метров.	5-6 метров.	Менее 3 метров.
2	Погружение под воду с продолжительным выдохом	Более 12 погружений подряд.	6-8 погружений подряд	Менее 5 погружений подряд
3	Плавание кролем на груди в полной координации без дыхания	Более 15 метров	10 метров	Менее 6 метров
4	Плавание на спине в полной координации	25 метров	15 метров	Менее 10 метров

Для обучающихся 12-17 лет

№ п/п	Контрольное упражнение	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет
1	Плавание кролем на груди и кролем на спине с полной координацией движений с дыханием со старта.	20 м – отлично 15 м – хорошо 12 м – удовлетворительно	25м – отлично 20 м – хорошо 15м – удовлетворительно	50 м – отлично 15 м – хорошо 12 м – удовлетворительно
2	Плавание кролем на спине с полной координацией движений с дыханием со старта.	более 15 м – отлично 10 м – хорошо Менее 10 м –	более 20 м – отлично 15 м – хорошо 10 м –	более 25 м – отлично 25 м – хорошо

		удовлетворительно	удовлетворительно	20 м – удовлетворительно
3	Комплексное плавание. Проплывание дистанции 50 м или 100 м комплексно со старта с выполнением поворотов.	без ошибок и остановок – отлично с 1 остановкой – хорошо с 2,3 остановками – удовлетворит.		

Основными формами фиксации образовательных результатов являются:

- фото- и видеоматериалы занятий обучающихся, размещенные на сайте учреждения;
- журналы учета посещаемости занятий (анализ реализации программ, наполняемость и сохранность контингента обучающихся на занятиях, приток новых детей);
- отзывы обучающихся и родителей (удовлетворенность участием в программе).

Список литературы

1. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать / М: Просвещение, 2007 г.
2. Викулов А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс», 2006 г.
3. Кошанов А. И. Начальное обучение плаванию / Чистые пруды, 2006 г.
4. Осокина Т.И. Как научить детей плавать / М: Просвещение 2005 г.
5. Осокина Т.И, Тимофеева Е.А. Обучение плаванию школьников / М: Просвещение 2011 г.
6. Карпенко Е., Коротнова Т. Плавание. Игровой метод обучения и др./ Terra-Спорт, 2009 г.
7. Люсеро Б. Плавание: 100 лучших упражнений / Блайт Люсеро; - М.: Эксмо, 2011 г.
8. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАккдемПресс, 2008 г.
9. Мельникова О. А.. Плавание. Теория. Методика. Практика /– Омск: Изд-во ОмГТУ, 2009 г.
10. Нечунаев.И. П. Плавание. Книга-тренер / — М. : Эксмо, 2012 г.
11. Чертов Н.В. Плавание / Ростов-на-Дону: ПИ ЮФУ, 2007 г.
12. Плавание. Примерная программа для ДЮСШ.-М.: Советский спорт, 2006
13. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Плавание», Москва 2004 год.
14. Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
15. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983
16. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.
17. <http://infourok.ru/-31253.html>
18. http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/1

Приложение 1

Календарный учебный график Модуль 7-11 лет

№ занятия	Дата* (указывается после составления расписания занятий)	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
СЕНТЯБРЬ					
1-3		Практика	3	Техника подготовки к плаванию.	МБУ ДО ДООСЦ Спортивный зал
4-6		Практика	3	Общеразвивающие упражнения	МБУ ДО ДООСЦ Спортивный зал
7-9		Практика	3	Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.	МБУ ДО ДООСЦ Спортивный зал
10-13		Практика	4	Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании.	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн, Спортивный зал
ОКТАБРЬ					
14-17		Практика	4	Подготовительные упражнения для техники плавания.	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
18-21		Практика	4	Погружение в воду с головой, подныривание, открывание глаз под водой.	
22-25		Практика	4	Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
26-28		Практика	3	Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
НОЯБРЬ					
29-31		Практика	3	Подготовительные упражнения для техники плавания.	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
32-34		Практика	3	Погружение в воду с головой, подныривание, открывание глаз под водой.	
35-37		Практика	3	Плавание попеременное движение руками кролем.	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
38-40		Практика	3	Плавание двух -, четырех-, шести-ударным кролем.	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
ДЕКАБРЬ					

41-45		Практика	5	Всплывание и лежание на воде.	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
46-48		Практика	3	Выдохи в воду.	
49-51		Практика	3	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки.	
52-54		Практика	3	Старт из воды при плавании на спине.	
ЯНВАРЬ					
55-57		Практика	3	Учебные прыжки в воду.	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
58-60		Практика	3	Упражнения для изучения движений ногами и дыхания (кроль на груди).	
61-63		Практика	3	Плавание с «подменой» и «обгоном». Плавание на «сцепление».	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
ФЕВРАЛЬ					
64-67		Практика	4	Упражнения для изучения движений руками и дыхания (кроль на груди).	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
68-71		Практика	4	Упражнения для изучения общего согласования движений (кроль на груди).	
72-75		Практика	4	Плавание в полной координации. Плавание одними руками	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
МАРТ					
76-79		Практика	3	Упражнения для изучения общего согласования движений (кроль на груди).	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
80-84		Практика	4	Упражнения для изучения движений ногами (кроль на спине).	
85-88		Практика	6	Упражнения для изучения движений руками (кроль на спине).	
АПРЕЛЬ					
89-92		Практика	4	Упражнения для изучения движений руками (кроль на спине).	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
93-96		Практика	4	Упражнения для изучения общего согласования движений (кроль на спине).	
97-100		Практика	4	Эстафета.	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
МАЙ					
101-104		Практика	4	Простой поворот.	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
105-108		Практика	4	Контрольные испытания.	
Итого часов			108		

Календарный учебный график Модуль 12-17 лет

№ занятия	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
СЕНТЯБРЬ					
1-3		Практика	3	Техника подготовки к плаванию.	МБУ ДО ДООСЦ Спортивный зал
4-6		Практика	3	Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании.	МБУ ДО ДООСЦ Спортивный зал
7-9		Практика	3	Скольжения на груди с различными и.п. рук, элементарными гребковым движением в скольжении.	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
10-13		Практика	4	Закрепление умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
ОКТАБРЬ					
14-17		Практика	4	Совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.	МБУ ДО ДООСЦ Спортивный зал
18-21		Практика	4	Плавание с помощью одной руки и ногами, другая у бедра, вдох в сторону прижатой руки. Тоже, но вдох выполняется в сторону гребущей руки.	МБУ ДО ДООСЦ Спортивный зал
22-25		Практика	4	Совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений.	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
26-28		Практика	3	Плавание с «двухсторонним дыханием». Плавание попеременное движение руками кролем.	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
НОЯБРЬ					
29-31		Практика	3	Скольжения на груди с различными и.п. рук, элементарными гребковым движением в скольжении.	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
32-34		Практика	3	Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине.	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
35-37		Практика	3	Закрепление умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
38-40		Практика	3	Совершенствование умений выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде.	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
ДЕКАБРЬ					
41-45		Практика	5	Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине.	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
46-48		Практика	3	Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде.	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн

49-51		Практика	3	Плавание с «подменой» и «обгоном». Плавание на «сцепление».	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
52-54		Практика	3	Совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
ЯНВАРЬ					
55-57		Практика	3	Разучивание спада в воду из положения, сидя на низком бортике. Закрепление скольжения на груди и на спине.	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
58-60		Практика	3	Разучивание техники плавания способом кроль на груди.	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
61-63		Практика	3	Совершенствование умений выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде.	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
ФЕВРАЛЬ					
64-67		Практика	4	Разучивание техники плавания способом кроль на груди.	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
68-71		Практика	4	Разучивание спада в воду из положения, сидя на низком бортике.	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
72-75		Практика	4	Соревнование по плаванию способом кроль на груди.	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
МАРТ					
21-23		Практика	6	Разучивание техники плавания кролем на груди, дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями.	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
24		Практика	6	Ознакомление с техникой плавания кролем на спине. Разучивание техники движений руками в кроле на спине. Совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений.	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
		Практика	6	Разучивание техники выполнения поворота «сальто» и применение его в соревновательном процессе.	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
АПРЕЛЬ					
89-92		Практика	4	Ознакомление с техникой плавания кролем на спине. Разучивание техники движений руками в кроле на спине. Совершенствование умения плавать кролем на груди с	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн

				полной координацией движений.	
93-96		Практика	4	Разучивание техники плавания на спине, выполнение поворота. Совершенствование навыка плавания кролем на груди.	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
97-100		Практика	4	Эстафеты	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
МАЙ					
101-104		Практика	4	Закрепление техники плавания на спине, выполнение поворота. Оценка умений.	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
105-108		Практика	4	Контрольные испытания	МБУ ДО ДООСЦ Бассейн
Итого часов				108	

Инструкции по технике безопасности для обучающихся на занятиях воде в бассейне.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям в бассейне допускаются:

Обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне;

Прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При нахождении в бассейне учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся. График проведения занятий в бассейне определяется расписанием занятий.

а. Опасными факторами в бассейне являются:

- **физические** (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);

- **химические** (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

- Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

- О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю проводящему занятия в бассейне.

- Занимающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и пользоваться им.

- Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.

- Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Изучить содержание настоящей инструкции.

2.2. С разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

2.3. Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).

2.4. Надеть купальный костюм и шапочку.

2.5. Осторожно войти в помещение бассейна.

2.6. С разрешения тренера-преподавателя войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

2.7. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Во время занятий занимающийся обязан:

- Соблюдать настоящую инструкцию;
- Неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- При поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- Выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- Использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя, проводящего занятия.

3.2. Занимающимся запрещается:

- Выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- Хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- «Топить» друг друга;
- Снимать шапочку для плавания;
- Бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
- Прыгать в воду с бортиков и лестниц;
- Висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
- Нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.
- Вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.

4.2. Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

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

4.4. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

4.5. При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия.

4.6. При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

С разрешения тренера-преподавателя выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.

Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.

С разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера-преподавателя, проводящего занятия.

Примечания:

В соответствии с Постановлением Министерства Здравоохранения РФ и Главного Государственного санитарного врача РФ от 30 января 2003 г. № 4 «О введении в действие СанПиН 2.1.2.1188-03. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества» температура воды в бассейнах должна иметь следующие значения:

Вид бассейна (назначение)	Температура воды
Спортивный	24 - 28
Учебные для детей	30 - 32
Учебные для детей старше	29 - 30

Температура воздуха должна быть на 1 - 2 градуса выше температуры воды.

6. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

6.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

6.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

6.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов.

6.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

7. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, отстраняются от занятий.

Приложение 3

Методические материалы к программе

Комплекс общеразвивающих упражнений:

1) вращение рук вперед (в ладонях зажато по хоккейной шайбе) с одновременными прыжками на двух ногах; то же, но вращение рук назад (здесь и далее каждое упражнение выполняется не менее 15 раз).

2) стоя вокруг прямых рук назад и вперед (руки захватывают концы натянутого шнура или полотенца – чем уже хват, тем эффективнее упражнение);

3) лежа на груди на коврик, руки вытянуты вперед, прогнуться, отрывая руки и ноги от пола, выполнять непрерывные рывки до отказа левой рукой и правой ногой одновременно, затем правой рукой и левой ногой одновременно и т.д;

4) сидя на пятках (на коврик) покачивания вперед – назад на стопах, отрывая колени как можно выше от пола;

5) стоя ноги на ширине плеч, носки стоп развернуты до отказа в стороны, приседания на всей ступне, держась рукой за стенку (спинку стула); б) имитация стартового прыжка с тумбочки (выпрыгивание вверх). 7) имитация гребков руками, как при плавании дельфином, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор.

Имитационные упражнения:

1) Ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточкой» (ладонь повернута - назад), как при выполнении имитационных движений, нажимая ладонью плоской кисти на рейку гимнастической стенки, плечи партнера, имитация попеременных гребковых движений, как при передвижении по дну бассейна («идем вперед - отталкивая воду назад «идем назад - отталкиваем воду ладонями вперед»);

2) Стоя выполнить сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами (подобно тому, как сдувается с ладони легкий предмет/), затем в меру глубокий вдох через рот, задержать дыхание на 3-4 с., вновь сделать выдох-вдох и т.д.;

3) Повторить предыдущее дыхательное упражнение, сочетая его с приседаниями (в и.п. выполняется выдох-вдох, во время приседания дыхание задержано, как при погружений под воду).

Подготовительные упражнения в воде:

1. Организованный вход в воду; построение вдоль бортика расчет на первый второй и распределение на пары.

2. Подготовительные упражнения в воде:

- передвижение по дну парами в обход и по диагонали ванны бассейна то же, но в колонне по одному;

- бег в воде вперед, назад, боком (приставными шагами) в чередовании с ходьбой; бег и ходьба по кругу, взявшись за руки (хоровод);

- в полуприседе (подбородок касается воды) выполнить подряд 10-15 дыханий (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания на воде);

- ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей); прыжки вперед на двух ногах с одновременными гребковыми движениями руками назад;

- стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды) выполнить подряд 15-10 дыханий (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания на вдохе), стараясь во время выдоха выдуть в воде перед собой воронку;
 - стоя в наклоне вперед окунание лица в воду, открывание глаз, рассматривание дна; повторить это же упражнение в сочетании с предыдущими (следить, чтобы во время приподнимания лица над водой и выполнения выдоха-вдоха ученики не подносили рук к лицу);
 - погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов (водолазы);
 - передвижение в колонне по одному с подныриваем в обруч, полностью погруженным в воду (поезд идет в тоннель);
 - присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка, выполнять подряд не менее 5 прыжков;
 - дыхательные упражнения (в дальнейшем постоянно чередовать упражнения в движениях с дыхательными упражнениями, так чтобы на первых шести уроках дыхательные упражнения занимали примерно одну треть всего времени занятий в воде)
 - то же, что и упражнение № 9, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различными исходными положениями рук;
 - бег с руками, вытянутыми верх ладоням вперед; прыжки на двух ногах с аналогичным положением рук; то же, но одна рука вытянута вверх, другая у бедра (заключительные повторения провести в соревновательной форме);
 - бег в наклоне вперед, удерживая прямыми руками плавательную доску на поверхности воды перед собой; то же, но, опустив лицо в воду (заклучительные повторения провести в соревновательной форме);
3. Скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).

Упражнения в воде:

- 1) Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой в него руками.
- 2) Передвижения в воде (шагом, бегом, прыжками с различными и.п. рук и с гребковыми движениями руками) в чередовании с дыхательными упражнениями.
- 3) Погружения под воду с открыванием глаз. Передвижение с подныриванием под предметы (шест, обруч и т.п), (здесь и далее не забывать о чередовании упражнений, выполняемых на задержке дыхания, с дыхательными упражнениями).
- 4) Скольжения на груди с толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед: одна рука вытянута, другая у бедра; обе руки у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках (в случае необходимости использовать пассивные виды скольжений с непосредственной помощью преподавателя).
- 5) Скольжение с элементарными движениями руками и ногами:

- Скольжение на груди, руки вытянуты вперед: в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше;
 - То же, но гребок выполнить другой рукой;
 - То же, но гребок выполнить двумя руками одновременно
 - Скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше
- 6) Ознакомление со скольжением на спине руки вытянуты у бедер
- 7) Соскоки с низкого бортика ногами вниз.

Разучивание техники движений руками в кроле на спине:

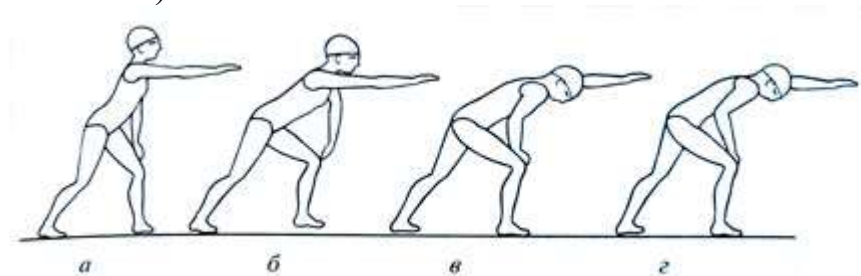
- 1) в скольжении на спине одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2 – 3 цикла попеременных движений руками;
- 2) то же упражнение, но с надувным кругом между бедер (уделить данному упражнению основное внимание);
- 3) плавание на спине с надувным кругом между ног с помощью гребков одновременно двумя руками до бедер;
- 4) плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одновременно двумя руками;
- 5) плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (другая вытянута у бедра);
- 6) то же упражнение, но рука вытянута вперед;
- 7) повторить упражнение № 2, доведя кол-во циклов попеременных движений руками до 5 – 6.

Имитационные упражнения на суше.

- 1) Имитация гребка с опорой на одну ногу.

Необходимо встать одной ногой вперед и опереться на нее, как показано на рис. «а» и «б».

После этого **имитируются все фазы гребка**: вкладывание руки в воду, гребок, выход руки из воды и ее последующий пронос для нового вкладывания (см. рис «в» и «г»).



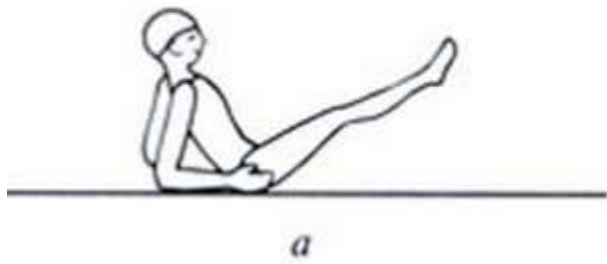
Выполнив это задание несколько раз, можно также попробовать его делать с выполнением дыхания в сторону.

- 2) Лежа на скамье.

Ложимся на скамью таким образом, чтобы руки свисали с обеих сторон. Желательно, чтобы и голова также находилась за пределами скамьи. В этом положении, начинаем делать гребки:



3) Упражнения для обучения движению ногами при плавании кролем на груди.



a



б



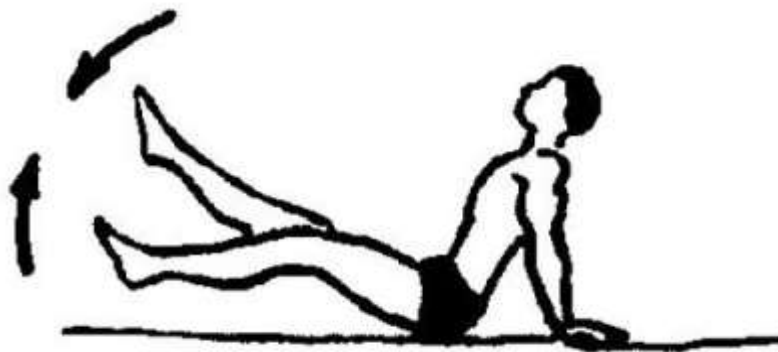
в



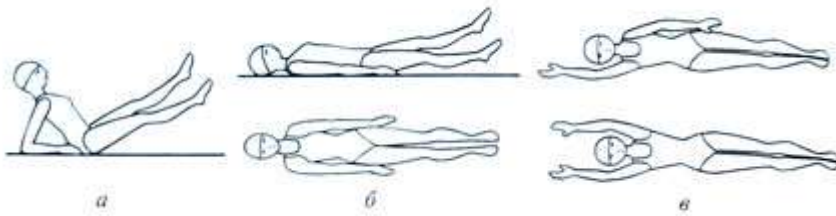
г

4) Имитация ударов ног при плавании кролем на спине.

4)



5) Упражнения для обучения движению ногами при плавании кролем на спине на суше.



6) Упражнения Кифута

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КРОЛЯ

