

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС  
«ВОЛГА»

**ПРИНЯТО**

На Педагогическом совете  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
протокол № \_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАУ ДО ФОК «Волга»  
\_\_\_\_\_ Гришанов А. В.  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Приказ директора от \_\_\_\_ г. №\_\_

**Дополнительная общеразвивающая программа**

физкультурно-спортивной направленности

**спортивно-оздоровительный- (стартовый (ознакомительный) уровень**

**Вид спорта: ПЛАВАНИЕ**

Срок реализации 1 лет

Возраст обучающихся: 7-15 лет.

Разработчик(и) программы:  
тренер-преподаватель по  
плаванию Фомичева Е. С.

Рецензенты:  
Агусева Марина Анатольевна  
Зам. директора по УВР УТО МАУ ДО ФОК «Волга»  
Моклакова Ольга Вячеславовна  
Инструктор-методист УТО МАУ ДО ФОК «Волга»

ВОРОТЫНЕЦ

2019 г.

## Оглавление

Оглавление.....	2
Пояснительная записка.....	3
1.1. Введение.....	4
1.2. Аннотация.....	5
1.3. Направленность, цели и задачи образовательной программы.....	5
1.4. Характеристика вида спорта.....	7
1.5. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение по образовательным программам.....	8
1.6. Максимальное и минимальное количество обучающихся по образовательным программам.....	8
1.7. Условия реализации программы.....	9
1.8. Планируемые результаты.....	11
2. Учебный план.....	17
2.1. Учебный план по образовательной программе спортивно-оздоровительного уровня в области физической культуры и спорта по виду спорта «плавание».....	17
2.2. Календарный учебный график.....	18
2.3. План учебного процесса.....	19
2.4. Расписание учебно-тренировочных занятий.....	20
3. Методическая часть образовательной программы.....	20
3.1. Избранный вид спорта.....	20
3.1.1. Организация учебно-тренировочного процесса.....	20
3.1.2. Основы методики обучения технике спортивных способов плавания.....	23
3.1.3. Примерный учебный план технической и тактической подготовки.....	26
3.2. Теоретическая подготовка.....	52
3.3. Соревновательная деятельность.....	53
3.4. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное	

количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание.....	53
3.5. Объем учебных нагрузок.....	54
3.6. Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.....	54
4. Система контроля и зачетные требования.....	57
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.....	58
4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.....	59
5. Требования к условиям реализации и срокам обучения по образовательным программам.....	60
6. Методические материалы.....	62
7. Приложение.....	64

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **1.1 ВВЕДЕНИЕ**

Настоящие положение разработано с целью установления единых подходов к разработке и написанию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и предпрофессиональных программ в МАУ ДО ФОК «Волга» и экспертной оценке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и предпрофессиональных программ на соответствие нормативной базе. Требования призваны выделить основные отличия, образовательных программ в соответствии с действующим законодательством от любых других документов, а также от других видов образовательных программ, дифференцировать программы по направленностям и видам спорта.

Настоящая Программа учитывает:

1. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7598); требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля: психофизические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.
2. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
3. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» от 19 января 2018 года № 41. В соответствии с ч.1 ст.34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ « О физической культуре

и спорте в Российской Федерации» и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, и определяет условия и минимальные требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

4. Приказ Минспорта России от 21.01.2019 № 37 « О внесении изменений в правила вида спорта «плавание», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 августа 2018 г. № 728» в соответствии с п.18 порядка разработки общероссийскими спортивными федерациями правил вида спорта или видов спорта и представления их на утверждение, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.05.2018 № 506.

## **1.2. АННОТАЦИЯ**

Удовлетворение индивидуальных потребностей, создание условий для физического воспитания и развития, формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта- ПЛАВАНИЕ.

## **1.3. НАПРАВЛЕННОСТЬ, ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**Программа предусматривает - Физкультурно-спортивную направленность.**

**Данная программа направлена на:**

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в частности по виду спорта плавание;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового

образа жизни.

**Цель**– отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта)плавание.

Данная цель достигается в ходе образовательного и тренировочного процессов, направленных на формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни, развитие способностей детей в избранном виде спорта.

**Основными задачами реализации программы являются:**

- 1)укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.
- 2)формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
- 3)получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта
- 4)удовлетворение потребностей в двигательной активности
- 5)подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта
- 6)отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития.
- 7)подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

## 1.4 ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА

Плавание- один из наиболее массовых и популярных видов спорта современности, относится к циклическим видам спорта и включает в себя шесть дисциплин - вольный стиль, брасс, кроль на спине, баттерфляй, комплексное плавание, эстафетное плавание. Спортивное плавание -это прежде всего борьба за скорость в преодолении определенных дистанций. Для этого необходимо овладеть такой техникой плавания, которая позволяет показывать наивысшую скорость и в то же время экономно расходовать силы.

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании — подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными, строго регламентированными правилами соревнований,, способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

В настоящий момент олимпийская программа по плаванию включает 16 дистанций у мужчин и 16 — у женщин. До сих пор во всех классификациях и правилах вместо кроля на груди, упоминается способ вольный стиль, т.е. пловец может плыть любым способом без ограничений и даже менять его по ходу дистанции, но так как способ кроль на груди является самым быстрым из существующих на сегодня, то пловцы используют именно его.

Программа соревнований на Олимпийских играх включает плавание данными способами в бассейне 50 м на различные дистанции: вольный стиль(50, 100, 200, 400, 800 м для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 м для мужчин), кроль на спине (100, 200 м), брасс (100, 200 м), баттерфляй (100, 200 м), комплексное плавание (200, 400 м), включающее в себя преодоление

равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности (сначала баттерфляй, потом кроль на спине, брасс, вольный стиль) и эстафетное плавание.

В эстафетном плавании 4 по 100 м, 4 по 200 м вольным стилем принимают участие четыре пловца, которые плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок 100 м (200 м), в комбинированной же эстафете 4 по 100 м, каждый из пловцов плывет одним из четырех способов, которые также идут друг за другом в четкой последовательности ( первый этап в комбинированном плавании начинается со способа кроль на спине, потом брасс, баттерфляй и вольный стиль).

#### 1.5. МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ОБУЧЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ

Уровни сложности	Продолжительность подготовки		Минимальный возраст для зачисления
Спортивно-оздоровительный (Стартовый (ознакомительный) уровень)	от 1 до 5 лет		СОГ-1 7 лет
		СОГ-2 8-9 лет	СОГ-2 8-9 лет
			СОГ-3 10-11 лет
			СОГ-4 12-13 лет
			СОГ-5 14-15 лет

#### 1.6. МАКСИМАЛЬНОЕ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ

Максимальное и минимальное количество обучающихся с учетом пропускной способности по залам в



## МАУ ДО ФОК «Волга»

Минимальная наполняемость группы:

малая чаша: 8 человек.

Большая чаша: 10 человек.

Максимальный количественный состав группы:

Малая чаша: 16 человек.

Большая чаша: 30 человек.

### 1.7 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа предусматривает:

Срок обучения 5 лет.

Очную форму обучения.

Профиль: Плавание

Тип программы: Общеразвивающий

Уровень программы:

#### 1. Спортивно-оздоровительный-стандартный, ознакомительный.

Приемные нормативы для спортивно-оздоровительного этапа обучения по общей физической подготовке.

СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ -4	СОГ-5
<b>Челночный бег</b> <b>3x10м(сек)</b> мальчикам — 11,5; девочкам — 12,0 .	<b>Челночный бег</b> <b>3x10м(сек)</b> мальчикам — 11,0; девочкам — 11,5.	<b>Челночный бег</b> <b>3x10м(сек)</b> мальчикам —10,5; девочкам — 11,0.	<b>Челночный бег</b> <b>3x10м(сек)</b> мальчикам —10,0; девочкам — 10,5.	<b>Челночный бег</b> <b>3x10м(сек)</b> мальчикам —9,5; девочкам — 10,0
<b>бросок</b> <b>набивного мяча</b> <b>1 кг (м)</b> мальчикам — 3,8; девочкам — 3,3	<b>бросок</b> <b>набивного мяча</b> <b>1 кг (м)</b> мальчикам — 4,0; девочкам — 3,6.	<b>бросок набивного</b> <b>мяча 1 кг (м)</b> мальчикам — 4.3; девочкам — 4.0.	<b>бросок набивного</b> <b>мяча 1 кг (м)</b> мальчикам —5,0; девочкам — 4,5.	<b>бросок набивного</b> <b>мяча 1 кг (м)</b> мальчикам —6,0; девочкам — 5,6.
<b>наклон вперед с возвышения (+)</b>				
<b>выкрут прямых рук вперед-назад (+)</b>				

**прыжок в длину с места (+).**

**Материально-техническая база:**

Помещение для занятий: Универсальный зал, зал единоборств.

Спортивное оборудование: Шведская стенка, брусья параллельные, перекладина (высокая и низкая).

**Необходимый инвентарь для реализации программы:**

1. Плавательные доски
2. Колобашки
3. Ласты
4. Лопатки
5. Резиновые мячи
6. Тонущие предметы
7. Обручи
8. Скамейка
9. Резиновый амортизатор

**Методы обучения:**

-словесный метод:

1. беседа, рассказ, объяснения, разбор;
2. указания, распоряжения, описания.

- наглядный метод:

1. использование учебных, наглядных пособий видеозаписей, соревнований квалифицированных пловцов;
2. демонстрация (живой показ, пример);

- практический метод:

1. метод упражнений;
2. целостный и расчленённый методы разучивания;
3. соревновательный метод;
4. игровой метод;
5. метод круговой тренировки;

6. дистанционный равномерный и переменный.

Настоящая образовательная программа по спортивному плаванию реализует на практике следующие **принципы**:

- систематическое проведение занятий;
- от простого к сложному (при обучении физическим упражнениям);
- простота и доступность (физических упражнений);
- индивидуальный подход;
- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности.

**Учебно-методические материалы:**

1. Методика обучения плаванию, в частности, методы и средства обучения.
2. Техника спортивных способов плавания — современные варианты техники плавания кролем на груди, кролем на спине, дельфином и брассом, поворотов и стартов со стартовой тумбы и из воды.
3. Методика спортивной тренировки — физическая, техническая, психологическая, теоретическая, тактическая подготовка. Управление тренировочным процессом, планирование тренировки на день, неделю, месяц.
4. Прикладное плавание — спасание утопающих.

## **1.8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Планируемые результаты освоения программы обучающимися**

**Примерный учебный план теоретической подготовки**

### **1. Техника безопасности.**

Основы безопасности во время занятий в спортивном зале, на спорт. площадке, на стадионах, в бассейне. Правила пожарной безопасности. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации.

### **2. История развития плавания.**

Зарождение плавания (первые соревнования, специалисты, появление разрядной классификации и нормативов). Современная история развития ( Всероссийская федерация плавания, заслуженные тренеры России, спортивные достижения сборной команды РФ).

### **3. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Социальное значение и функции физической культуры и спорта в современном обществе. История физической культуры и спорта в России. Современная система физического воспитания, ее цели и задачи. Формирование ценностного отношения к спортивному стилю жизни.

### **4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

Действующие правила по плаванию. Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральный стандарт спортивной подготовки по плаванию. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

Антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

### **5. Гигиенические знания, умения и навыки, режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.**

Общие понятия о здоровом образе жизни. Личная гигиена обучающихся в бассейне. Основы личной гигиены. Гигиена спортивной формы. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление организма после тренировок и соревнований. Составление распорядка дня спортсмена. Значение закаливания для оздоровления организма, профилактики

простудных (респираторных) заболеваний.

## **6. Основы спортивного питания.**

Гигиена питания. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Содержание и нормы сбалансированного питания. Требования к содержанию и режиму питания спортсменов. Способы оценки рационального веса. Потребление жидкости. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями.

## **7. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом.**

Понятие мотивации. Возрастные особенности мотивации. Технология развития мотивационных основ к занятиям физической культуры и спорта.

### **Примерный учебный план физической подготовки**

**Общефизическая подготовка:** содействие гармоничному формированию, укреплению здоровья, развитию ловкости, равновесия, гибкости, координации, быстроты, скорости, общей выносливости.

Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, высокое поднимание бедра, захлест, прыжки с толчком одной ноги, с поворотом на 360°, с вращением 2х рук, в парах, многоскоки.

Эстафеты – с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.

Подвижные и спортивные игры, воспитывающие необходимые качества: быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость. Акробатические и гимнастические упражнения: перекуты в стороны из положения лежа, из упора стоя на коленях; кувырки вперед и назад в группировке, через плечо, длинный кувырок; мост из положения лежа на спине; полушпагат, шпагат с опорой на руки; стойка на лопатках, голове и руках.

Спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры: «Бездомный заяц», « Борьба за мяч», « Вышибалы», « Салки».

### **Примерный учебный план специальной физической подготовки**

Воспитание физических качеств:

Развитие гибкости - ОРУ с максимальной амплитудой движения.  
Выкруты прямых рук.

Развитие быстроты — 4 — 6 X (10 — 15м), инт. - 30 -60сек.; 3 — 4 X50м (15м с максимальной скоростью, 35м — компенсаторно); плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора; стартовые прыжки с использованием различных сигналов; стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками.; выполнение двойного сальто при повороте в кроле; эстафетное плавание 4X (15 — 25)м, эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями ( через дорожки)

Развитие ловкости: проплывание отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости.

Развитие силы: упражнения с лопатками, плавание с подтягиванием за дорожку, дополнительное сопротивление за счет резинового шнура, плавание на привязи.

Развитие выносливости и общей работоспособности: круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (на 1 году обучения) до 40-60 мин (на 4 году обучения)

*Процесс обучения техническому действию ( в основе которого лежит формирование двигательного навыка) можно разделить на три этапа:*

- **Этап начального разучивания**
- **Этап углубленного разучивания**
- **Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.**

Разберем каждый этап отдельно:

Первый этап: у юных спортсменов формируется предварительное представление об изучаемом двигательном действии, изучаемое действие выполняется ими в обоих чертах. На данном этапе необходимо контролировать психофизиологическое самочувствие детей. По возможности исключить воздействие сбивающих факторов на

занимающихся. При снижении качества выполнения или утомлении прекратить повторение упражнения. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления.

На втором этапе формируется умение выполнения двигательных действий в деталях. Постепенное увеличение повторений, при снижении качества выполнения- обучение прекращать.

Третий этап- формирование двигательного навыка. У обучаемых проявляется стабильность и автоматизм выполняемых действий. Необходимо добиться выполнения технического действия с максимальной точностью, экономичностью, усилием и скоростью. Возможно использование сбивающих факторов.

Обучение новому техническому действию необходимо начинать при наличии у воспитанников готовности к практическому разучиванию двигательного действия.

*Двигательный навык*, как высшая ступень владения двигательным действием, имеет исключительно большое значение в учебной, трудовой, бытовой и физкультурно- спортивной практике.

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы для спортивно-оздоровительного этапа обучения по общей физической подготовке.**

СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ -4	СОГ-5
Челночный бег 3х10м(сек) мальчикам — 11,5; девочкам — 12,0 .	Челночный бег 3х10м(сек) мальчикам — 11,0; девочкам — 11,5.	Челночный бег 3х10м(сек) мальчикам —10,5; девочкам — 11,0.	Челночный бег 3х10м(сек) мальчикам —10,0; девочкам — 10,5.	Челночный бег 3х10м(сек) мальчикам —9,5; девочкам — 10,0
бросок набивного мяча 1 кг (м) мальчикам — 3,8; девочкам —	бросок набивного мяча 1 кг (м) мальчикам — 4,0; девочкам —	бросок набивного мяча 1 кг (м) мальчикам — 4.3; девочкам — 4.0.	бросок набивного мяча 1 кг (м) мальчикам —5,0; девочкам — 4,5.	бросок набивного мяча 1 кг (м) мальчикам —6,0; девочкам — 5,6.

3,3	3,6.			
<b>наклон вперед с возвышения (+)</b> <b>выкрут прямых рук вперед-назад (+)</b> <b>прыжок в длину с места (+).</b>				

*Примечание.* (+) норматив считается выполненным при улучшении показателей.

**Для перевода обучающихся из СОГ-1 в СОГ-2, СОГ-3 необходима сохранность контингента не менее 70% при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.**

**Планируемые результаты:**

**По окончании года, обучающиеся должны приобрести:**

1. всестороннее гармоническое развитие организма спортсмена;
2. стойкий интерес к занятиям избранным видом спорта;
3. выполнение контрольно-переводных нормативов соответствующих этапу обучения;
4. овладеть жизненно необходимым навыком плавания,
5. владеть широким кругом двигательных навыков.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**



**2.1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО УРОВНЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.Теоретическая подготовка	6	1	1		1	1	1		1				
2.Практическая подготовка													
2.1 Общая физическая подготовка	94	11	11	10	10	10	10	10	11	11			
2.2 специальная физическая подготовка	50	6	5	6	6	5	5	6	6	5			
2.3 Техническая подготовка	50	6	5	6	6	5	5	6	6	5			
2.4.Тактическая подготовка	4		1			1	1			1			
2.5Контрольные испытания	2	1							1				
3. Углубленное медицинское обследование	4	1			1			1		1			
4.Соревнования	6		1	1	1		1	1	1				
<b>Всего часов</b>	<b>216</b>												

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
**ДИРЕКТОР МАУ ДО ФОК «Волга»**



### 2.3. ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Распределение по годам обучения				
			1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Общий объем часов		1080	6	6	6	6	6
1	Обязательные предметные области	250	50	50	50	50	50
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	30	6	6	6	6	6
1.2	Общая физическая подготовка	470	94	94	94	94	94
1.3.	Вид спорта	270	54	54	54	54	54
2	Вариативные предметные области	8	1	1	2	2	2
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	12	2	2	2	3	3
2.2	Спортивное и специальное оборудование	20	3	3	4	5	5
3	Самостоятельная работа	0					
4	Аттестация	10	2	2	2	2	2
4.1	Промежуточная аттестация	8	2	2	2	2	
4.2.	Итоговая аттестация	2					2

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
 ДИРЕКТОР МАУ ДО ФОК «Волга»  
 А. В. Гришанов \_\_\_\_\_  
 (подпись)  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019год

## 2.4. Расписание учебно-тренировочных занятий на 2019/2020 учебный год (первое или второе полугодие)

Вид спорта	Место проведения	Ф.И.О. тренера	Часов в неделю	Группа	Дни недели					
					понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
П Л А В А Н И Е	Унив. зал	Фомичева Елена Сергеевна	6	СОГ-1 09/13	17.45- 19.15		17.45- 19.15		17.45- 19.15	
	Зал единоборств		6	СОГ-2 10/11	15.00- 16.30		15.00- 16.30		15.00- 16.30	
	Унив. зал		6	СОГ-3 08/09		17.45- 19.15		17.45- 19.15		16.15- 17.45
	Унив. зал		6	СОГ-4 04/08		16.00- 17.30		16.00- 17.30		14.30- 16.00

### 3. Методическая часть образовательной программы

#### 3.1. Избранный вид спорта.

##### 3.1.1. Организация учебно-тренировочного процесса

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно приступать в возрасте от 7 до 15 лет, имея любой уровень плавательной подготовленности. Если занимающийся не умеет плавать, то он должен выполнить программу 1 ступени (начальный уровень подготовленности) по плаванию. При невысоком уровне физической подготовленности учащихся можно опустить обучение плаванию дельфином. В дальнейшем тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком плавания и уровень физической подготовленности). Продолжительность цикла занятий на первой ступени составляет от 8 до 12

недель в возрасте 9-11 лет. Для младших детей сроки могут быть увеличены. Занятия желательно проводить на суше и в воде. Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине.

На первых 12 уроках проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 13-го урока продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине. На 24-м (контрольном) уроке выполняются следующие упражнения: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 15 м; 2) плавание кролем на спине; 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе; 4) спад в воду из положения согнувшись. Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания. Но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании. 36-й (итоговый) урок посвящается выполнению контрольных упражнений: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине — 20-25 м; 2) плавание кролем на спине — 20-25 м; 5) плавание кролем на груди — 15-20 м.

Обучение желательно проводить в мелком бассейне.

#### 1-я ступень (предварительная тренировка)

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 50 м любым способом без остановки.

Основные задачи 1-й ступени:

- овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;
- ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше:

- различные виды ходьбы и бега;
- комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;

- имитационные упражнения пловца на суше.

Основные тренировочные средства в воде:

- дыхательные упражнения;
- плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м;
- повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-75 м.

## ***2-я ступень (базовая тренировка)***

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 200 м любым способом без остановки.

### Основные задачи базовой тренировки:

- выработать умение проплыть дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 800-1500м);
- совершенствовать технику плавания;
- ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше;
- изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше идентичны тем, что применялись на предыдущей ступени, при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания.

### Основные тренировочные средства в воде:

- плавание избранным способом, дистанции 50-600 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-100 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100 м;
- повторное или интервальное проплывание отрезков, плавание избранным

способом, дистанции 25-150 м;

- дыхательные упражнения.

### **3-я ступень (кондиционная тренировка)**

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 1000-1200 м любым способом без остановки.

#### Основные задачи 3-й ступени:

- регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде;

- постепенно повышать уровень физической подготовленности; совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;

- научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

### **3.1.2. Основы методики обучения технике спортивных способов плавания.**

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном без опорном положении, являющемся рабочей позой пловца. Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

2. изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3.изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

4.изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;

5. плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся. На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации). Таким



образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменившихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Учебно-тренировочное занятие плавания состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

**В подготовительной части занятия** сообщаются задачи, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части тренировочного занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

**В основной части занятий** решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

**Заключительная часть тренировочного занятия** направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие плавания подведение итогов.

### **3.1.3. Примерный учебный план технической и тактической подготовки**

**Техническая подготовка** - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. Овладение техникой разнообразных упражнений, выполняемых на суше и в воде.

1. Обтекаемость (длина скольжения).
2. Оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе).
3. Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года.
4. Техника плавания всеми способами: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации.
5. Оценка темпа и шага на соревновательной скорости.
6. Выполнение тестов 3-6 x 50м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.

#### **Средства обучения плаванию**

##### **1. Подготовительные упражнения для освоения с водой**

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах; перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.

5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
  6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
  7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
  8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
  9. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
  10. То же вперед спиной.
  11. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
  12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
  13. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
  14. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.
  15. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.
  16. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
  17. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.
  18. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.
- Методические указания: подготовка к изучению техники спортивного*

*плавания устранение инстинктивного страха перед водой. Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.*

## **2. Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде**

1.Набрать в ладони воду и умыть лицо.

2.Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.

3Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.

4.Сделать вдох, задержать, дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.

5.То же, держась за бортик бассейна.

6.«Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.

7.Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

8.Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.

9.«Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.

10.Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.

11.Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

*Методические указания: Добиваться устранения инстинктивного страха перед погружением в воду, ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды; обучение открыванию глаз и ориентировке в воде. Делать акцент на умение научиться не вытереть глаза руками во время выполнения упражнений.*

### **3. Всплывания и лежания на воде**

1.Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.

2.То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.

3.«Поплавок».Сделай, полный вдох, задержать дыхание и, медленно погружившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.

4.«Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

5.«Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).

6.«Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.

7.Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.

8.«Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем, опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.

9.В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.

10.«Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и повернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

*Методические указания: ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости; фиксировать освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении; акцентировать внимание на освоение возможного изменения положения тела в воде*

### **4.Выдохи в воду**

1.Набрать в ладони воду и, сделать губы трубочкой, мощным выдохом сдуть

воду.

2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лупку (выдох, как дуют на горячий чай).

3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.

4. То же, опустив лицо в воду.

5. То же, погрузившись в воду с головой.

6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимай и погружая лицо в воду.

7. Упражнение в парах — «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.

8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).

9. Сделать 20 выдохов, в воду, поворачивая голову для вдоха налево.

10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.

12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

*Методические указания: уделять особое внимание освоению навыка задержки дыхания на вдохе; уделять особое внимание умению делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе; уделять особое внимание освоению выдохов в воду.*

## **5. Скольжение**

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.

2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.

3. То же, поменяв положение рук.

4. То же, руки вдоль туловища.

5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.

6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.

8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела— «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
15. То же на левом боку

*Методические указания: уделять особое внимание освоению равновесия и обтекаемого положения тела; уделять особое внимание умению вытягиваться вперед в направлении движения; уделять особое внимание освоению рабочей позы пловца и дыхания.*

## **6. Учебные прыжки в воду**

1. Сидя на бортике и оперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике и оперевшись ногами в сливной желоб, подняв руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
4. Потом же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.

6. Стоя па бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

*Методические указания: концентрировать внимание на устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой; Делать акцент на подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.*

### **7. Игры на воде. 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.

*Методические указания: руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела*

«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».

*Методические указания: гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками — одновременно или поочередно*

«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».

*Методические указания: в зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.*

«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» стремиться 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. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

*Основные правила игры: «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие*

должны крепко держаться за руки, «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры; «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих. Победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

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

#### **«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.*

#### **«Жучок-паучок»**

Играющие становятся в круг, взявшись за руки, в центре круга стоит водящий - «жучок-паучок». По сигналу руководители играющие движутся по кругу, произнося нараспев: «Жучок-паучок вышел па охоту! Не зевай, поспевай - прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком»

#### **«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 круг и продолжает игру вместе со всеми.

*Методические указания: при выполнении погружений в воду с головой следует напомнить играющим о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой не вытирать лицо руками. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.*

### **Игры с выдохами в воду**

#### **«У кого больше пузырей?»**

По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

*Методические указания: напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.*

«Поезд в туннель»

Вариант 1, Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки па пояс стоящего впереди, - это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их па воду, - это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После тот 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» па некотором расстоянии друг от друга.

«Утки-нырки»

На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др. Играющие делятся на равные по количеству участников команды; каждая располагается около указанной ведущим «станции». Число команд соответствует количеству «станций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», дается команда перейти па другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает па всех «станциях».

*Методические указания: во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногам. Перед началом игры напомнить ее участникам, что перед каждым нырянием надо сделать вдох и задержать дыхание.*

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

«Винт»

Играющие по команде ведущего ложатся па воду в положении па спине. Затем (и зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на 1рудь, снова па спину и т. д. 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.*

«Слушай сигнал!»

Вариант 1. Играющие соревнуются а правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание па спине и на груди, «винт». Каждое их них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов отваривается 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.*

## **Игры со скольжением и плаванием**

«Кто дальше проскользит?»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала па груди, затем па спине.

«Стрела»

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед - как стрела. Ведущий и его помощники входя в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой - под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех,

«Торпеды»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем — сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние.

«Кто выиграл старт?»

Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной желоб. По предварительной команде ведущего «На старт!» они поднимают руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжением с движениями ногами кролем.

*Методические указания: при скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.*

### **Игры с прыжками в воду**

«Не отставай!»

Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

*Методические указания: игру можно проводить, с неумеющими плавать, если глубина воды достигает до уровня пояса или груди.*

«Эстафеты»

Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

*Методические указания: напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.*

«Прыжки в круг»

Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в

пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения сидя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

*Методические указания: обращать внимание играющих на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.*

«Кто дальше прыгнет?»

Вариант 1. Играющие становятся па бортик бассейна па расстоянии до 1 м друг от друга, захватив пальцами ног ею край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант 2. На расстоянии 1, 5-2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз йогами с произвольным движением руками.

*Методические указания: если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние или выйдет на воды.*

## **Игры с мячом**

Мяч но кругу»

Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

*Методические указания: в зависимости от подготовленности участников,*

*игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.*

«Волейбол и воде»

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

«Салки с мячом»

Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой».

«Борьба за мяч»

Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них - легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, владевшая мячом большее количество раз.

*Методические указания: в зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.*

«Мяч своему тренеру»

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги напротив друг друга: первая - на одной линии, вторая - на другой. У каждой команды есть тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от своей команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

«Гонки мячей»

Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч.

*Методические указания: оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.*

## **Упражнения для изучения техники кроля на груди**

### **а) Упражнения для изучения движений ногами и дыхания**

1.И.п. сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2.И.п.-лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движениями ногами кролем.

3.И.п.-сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движениями ногами кролем по команде ил и под счет преподавателя.

4.И. п. лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

5.И.п.-лежа на груди, держась за бортик вытяннутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

6.И.п.-тоже, держась за бортик бассейна правой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. Тоже, поменять положение рук.

7.То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.

8.Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9.То же, держа доску водной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая -вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10.Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая-вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а,в,г), выдох - во время опускания лица в воду.



Основные методические указания:

*В упражнениях 1 — 10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1 — 4 темп движений быстрый. В упражнениях 5 — 10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5 -6, 9 — 10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем — в согласовании с дыханием.*

#### **б) Упражнения для изучения движений руками и дыхания**

11. И.п.-стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
12. И.п.-стон в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитации движения одной рукой кролем.
13. И.п.-то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
14. И.п.-стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотрит, прямо перед собой. 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.
15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
17. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

19. Плавание при помощи и движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (плох выполняется после каждого третьего гребка).

*В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать над туловищем, касаясь бедра и конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдоха момент касания бедра рукой. Упражнения 15-19: следить за ровным положением.» тела, чтобы грибок, выполненная напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале а скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая -у бедра, затем — с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняется вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.*

#### **в) Упражнения для изучения общего согласования движений**

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем па груди.

21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шести ударной координации движений).

22. То же, с акцентом па сильную работу руками, сдерживая движения ногами

(для выработки двух- и четырех ударной координации движений).

23. Плавание и полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

*В упражнении 20 -вначале делается одна, затем три и более циклов движений.*

*Упражнения 21-22 вначале делаются па задержке дыхания, затем «док делается па два цикла движений, затем — на каждый цикл.*

#### **Упражнения для изучения техники кроля на спине**

##### **а) Упражнения для изучения движений ногами**

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

*Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду; взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Нам должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.*

#### **б) Упражнения для изучения движений руками**

7. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).

8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука,

10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

11. То же, при помощи попеременных движений руками.

12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

15. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

*Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать и воду на ширине плеча. Не запрокидывать галопу. Таз и бедра -у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются, а скольжении из и.п. одна рука кпереди, другая - у бедра, затем — с кругом между ногами.*

#### **в) Упражнения для изучения общего согласования движений**

17. И.п. - лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шести ударного согласования движений рук и ног.

18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

19. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шести ударной координации движений).

*Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.*

#### **Упражнения для изучения техники брасса**

##### **а) Упражнения для изучения движений ногами**

1.И.п- сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

2.И.п.-сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3.И.и.-лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4.И.п.-лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

5.Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6.Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдай, паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.

7.Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8.Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

9.То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

*Упражнения 1-2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками и конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем - - в нормальном ритме. Упражнения 3—9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад-кнутри с паузой после сведения ног вместе.*

#### **б) Упражнения для изучения движений руками и дыхания**

10. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

11. И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат па воде. Гребки руками (сначала с

поднятой головой, татем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

12. То же, но в сочетании с дыханием.

13. Скольжения с гребковыми движениями руками.

14. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

*Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убирающим» - движутся внутрь-вниз в направлении туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре цикла), затем - с дыханием.*

#### **в) Упражнения для изучения общего согласования движений**

15. Плавание с отдельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.

16. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

17. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

18. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.

19. То же, с вдохом в конце гребка.

*Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем к вдоху а конце гребка.*

#### **Упражнения для изучения техники дельфина**

##### **а) Упражнения для изучения движений ногами и дыхания**

1.И.п. - стоя в упоре на локтях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

- 2.И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения чудовищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.
- 3.И.п.-стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
- 4.И.п. - стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.
- 5.И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
- 6.То же, но лежа на боку.
- 7.Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
- 8.Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).
- 9.Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
- 10.Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).
- 11.Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

*Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными (коленями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сдаваться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь. Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три удара ногами.*

#### **б) Упражнения для изучения движений руками и дыхания**

12. И.п — стоя. Выкруты рук вперед и назад (руки захватывают концы резинового шнура).
13. И.п -стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка

приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

14. То же, но лицо опущено в воду.

15. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.

16. И.п. - стоя в воде в наклоне. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания)

17. Плавание при помощи движений руками, с колобашкой между ног.

18. Плавание при помощи движений руками.

### **в) Упражнения для изучения общего согласования движений**

19. И.п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в и.п. Упражнение вначале выполняется па суше, затем - в воде.

20. Плавание дельфином па задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.

21. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.

22. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

23. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох два-три цикла, затем - па каждый цикл движений.

*Упражнение 15: во время имитации гребка руки движения дугообразно, «начале немного в стороны, к середине гребка - вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя Упражнение 16: плечи находятся на поверхность воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается поды. Упражнения 16-18, 20-23: контролировать положение высокого локтя к началу гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем - один «дох на два-три цикла движений, затем - на каждый цикл.*



*Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем - а рабочем темпе.*

### **Учебные прыжки в воду**

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

### **Стартовый прыжок с тумбочки**

1.И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2.То же из исходного положения для старта.

3.Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.

4.То же, но под команду.

5.Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

6.Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

7.Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

8.То же, но под команду.

9.Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета

10.Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

### **Старт из воды**

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1.Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе

движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3. То же, пронося руки вперед над водой.

4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

#### **Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди**

1. И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

3. И.п.- стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.
6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

### **Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и дельфине**

1. И.п.- стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.
2. И.п.- стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.
3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.
4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.
5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

В практике плавания специальный комплекс общеразвивающих и специальных упражнений составляется в соответствии с задачами и целями занятия. Он включает в себя учебный материал, предназначенный для выполнения в воде. Обычно комплекс начинается с разогревающих и дыхательных упражнений, различные виды ходьбы, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног- наклоны, приседания, круговые движения туловищем и таза и т.д. Маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой. Упражнения на гибкость нужно выполнять после того, как мышцы разогреются.

В общеразвивающие комплексы включаются также упражнения, имитирующие технику плавания на суше, - например, движения ногами и руками отдельно и в сочетании с дыханием. По характеру движений они близки к технике плавания и подводят занимающихся к ее освоению в воде, поэтому каждый комплекс обычно заканчивается имитационными упражнениями.

**Тактическая подготовка** — искусство ведения борьбы с противником, умение пловца использовать свою физическую, техническую и морально — волевою подготовленность для достижения победы в условиях соревнований. Спортивная тактика основывается на тактическом мышлении спортсмена, которое в плавании можно с успехом развивать в течение всего года. Особенно плодотворными в этом плане оказываются периоды общей физической подготовки с их многообразием привлекаемых средств, коллективной формой проведения большинства занятий, высокой эмоциональностью и малой ответственностью соревнований (особенно в играх, кроссах, комплексном плавании, эстафетах и др).

Техническое мастерство пловца: время прохождения пловцами дистанции 100м со старта, а также время прохождения пловцами дистанций с относительно равномерной скоростью с толчка от стенки бассейна.

### **3.2. Теоретическая подготовка.**

#### **Правила поведения в спортивном зале, бассейне. Основы личной безопасности и профилактика травматизма.**

1.Требование к занимающимся (в спортивном зале, бассейне. Организация занимающихся при входе и выходе из спортивного зала, бассейна)

2 Правила пользования спортивным инвентарем.

3.Установка и подготовка спортивных снарядов к тренировке и соревнованиям

4. Безопасное поведение на дорогах

5. Бытовой и уличный травматизм. Опасные факторы современного жилища, игровой площадки.

## **Правила гигиены и закаливания и профилактика заболеваний.**

1. Гигиена тела: кожа функциональное назначение; уход за кожей и ногтями.
2. Гигиена труда и отдыха. Режим дня юного спортсмена. Активный и пассивный отдых. Сон как более эффективный отдых.
3. Гигиена занятий физическими упражнениями. Навыки систематического контроля за состоянием мест занятий.
4. Закаливание – сущность закаливания, значение для здоровья и спортивных достижений. Закаливание солнцем, водой, воздухом. Закаливание в процессе спортивной тренировки.

### **3.3. Соревновательная деятельность.**

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

Участие учащихся в соревнованиях: районных, областных.

По окончании соревнований педагог проводит разбор прошедших стартов участников соревнований. Проводит объяснение и показ техники плавания. Учит находить ошибки в технике своего выполнения и соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны стартов, причины недостатков. Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

### **3.4. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание.**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный	1-5 лет	7 лет	Малая чаша 10-30 человек. Большая чаша 8-16 человек

### **3.5. Объем учебных нагрузок**

Количество часов в неделю: 4-6.

Количество занятий в неделю: 3-4

В группах спортивно-оздоровительного стартового (ознакомительного) уровня с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю и возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Минимальный возраст зачисления – 7 лет

### **3.6. Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.**

*Педагогические методы* позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том и ли ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивно-оздоровительные группы. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны

проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. Выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор текстов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный сортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе *медико-биологических методов* выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в группы соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо для того, чтобы в каждом случае уточнить. В каких лечебно- профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью *психологических методов* определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и

коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

*Социологические методы* позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Итак, спортивная одаренность- фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны,



задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

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

Контроль за тренировкой состоит из контроля за переносимостью тренировочных нагрузок, за состоянием здоровья обучающихся уровнем развития физических качеств и спортивных результатов, за овладением спортивно-техническим мастерством.

Переносимость нагрузок на тренировках определяется, прежде всего, наблюдениями за внешними признаками усталости. Сильная усталость обучающихся проявляется в покраснении лица или необычной бледности, вялости выполнения движений. Состояние здоровья контролируется по следующим признакам: желание тренироваться, переносимость нагрузок на тренировках, состояние сна спортсмена, данные медицинских наблюдений.

Контроль за уровнем физических качеств и спортивных результатов осуществляется по результатам тестов, направленных на выявление уровня развития силы, выносливости, и по постепенному, хотя и волнообразному, изменению спортивных результатов от соревнования к соревнованию.

Оценка спортивно-технического мастерства производится на всех этапах тренировочного процесса. *Педагогический контроль* осуществляется тренером-преподавателем в процессе занятий. Анализируя и обобщая содержание учебно — тренировочных занятий, результаты участия в соревнованиях, данные врачебного контроля и самоконтроля, тренер — преподаватель может вносить коррективы в планы тренировок, варьировать тренировочными средствами, изменять нагрузку.

*Врачебный контроль* осуществляет медицинский работник МАУ ДО ФОК , что позволяет тренеру — преподавателю определить, как спортсмен

переносит тренировочную нагрузку, состояние его здоровья и тренированности. Тренер — преподаватель получает информацию об отклонениях в функциональном состоянии организма спортсмена и в соответствии с этим определяет степень нагрузки на данном тренировочном этапе. Мед.сестра, тренер — преподаватель и спортсмен должны работать в тесном контакте. Регулярный врачебный контроль — одно из важнейших условий достижения высоких спортивных результатов, обучающийся должен систематически проводить *самоконтроль*, как в процессе тренировки, так и во время отдыха. Это подсчет пульса (ортостатическая проба) и частоты дыхания, проверка веса, запись в спортивный дневник самочувствия: сон, аппетит, работоспособность, интерес к занятиям и т.п.

#### **4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы:**

1. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Необходимый инвентарь: набивной мяч- 1 кг, измерительная лента (строительная рулетка) — 5м. Описание: стоя у линии старта, мяч в руках. 1. Замах рук с мячом назад, над головой; 2. Бросок мяча вперед вверх. Оценивается: дальность броска из двух попыток, засчитывается лучший результат.
2. «Челночный бег»- выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде пробежать 10 м, коснуться отметки за линией поворота, повернуться кругом, пробежать таким образом еще два отрезка по 10 м.
3. «Выкрут палки» - держа гимнастическую палку двумя руками перед собой, перенести ее через голову за спину и обратно. Не сгибая рук в локтевых суставах, выкрут выполнять прямыми руками, руки держать параллельно. Измерить расстояние между кистями рук.
4. «Наклон вперед, стоя на скамье» (И.п. - стойка на скамье, выполнить наклон вперед-вниз, стараясь дотянуться руками до пола, измерить расстояние от плоскости скамейки до конца третьего пальца руки, см).

5. Прыжок в длину с места — выполняется следующим образом. Провести линию и перпендикулярно к ней закрепить сантиметр. Обучающийся встает прямо, ступни параллельно, на ширине одной ступни; поднимается на носки, руки вперед-вверх; опускаясь на всю ступню, сгибает ноги, руки назад; затем резким движением рук вниз- вперед- вверх, отталкивается двумя ногами вперед- вверх. В полете выносит ноги вперед и приземляется на согнутые ноги, руки вперед. Расстояние измеряется от начальной метки до пяток. Дается три попытки. Засчитывается лучшая.

6. Длина скольжения ( И.п. - стоя спиной к бортику; сделав вдох, выполнить наклон вперед; оттолкнуться двумя ногами от бортика и проскользнуть по поверхности воды , руки вперед, измерить расстояние рулеткой от края борта до уровня пальцев, м).

7. Проплывание дистанции 25 м с помощью одних ног. Обучающийся держит двумя руками плавательную доску и преодолевает бассейн с помощью работы одними ногами.

8. Проплывание дистанции 25 м в полной координации. Оценивается: техника плавания.

9. Старты и повороты. Оценивается: правильная постановка ног и рук, выталкивания и входа в воду.

#### **4.2. Методические указания по организации промежуточной ( после каждого этапа обучения) и итоговой ( после освоения образовательной программы) аттестации обучающихся.**

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа обучения) и итоговая ( после освоения программы) аттестация обучающихся. При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки, их успешная сдача дает право перейти на следующий этап подготовки ( исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на

следующий этап подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа). Ежегодно приказом МАУ ДО ФОК утверждаются сроки сдачи промежуточной аттестации по предметным областям ( в апреле, мае) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на аттестации без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из МАУ ДО ФОК. Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время. На следующий этап подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Те, кто не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки ( но не больше двух лет на одном периоде): либо данный обучающийся отчисляется из МАУ ДО ФОК за не освоение программных требований. По окончании обучения по данной программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом МАУ ДО ФОК.

## **5. Требования к условиям реализации и срокам обучения по образовательным программам в МАУ ДО ФОК «Волга»**

### **Срок обучения по образовательной программе составляет:**

От 1 до 5 лет Спортивно-оздоровительный этап.

От 1 до 3 лет. Водный ознакомительный. Спортивно-оздоровительный этап.

### **В МАУ ДО ФОК «Волга» не ПРЕДУСМОТРЕННО:**

Организация, для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного

судьи.

В связи с отсутствием 100% сохранности контингента обучающихся и по статистике малому уровню желающих продолжить образование и направлению подготовки в сфере физической культуры и спорта.

И уровню квалификационных категорий тренеров-преподавателей и подготовки обучающихся.

**Таблица требований к условиям реализации и срокам обучения по образовательным программам**

Показатель учебной нагрузки	Уровень сложности программы								
	Водный ознакомительный. Спортивно-оздоровительный этап.			Спортивно-оздоровительный этап					
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	
Количество часов в неделю	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	
Общее количество часов в год	216	216	216	216	216	216	216	216	
Общее количество занятий в год	112	112	112	112	112	112	112	112	
Минимальный возраст для зачисления	7лет	7лет	7лет	7лет	7лет	7лет	7лет	7лет	
Минимальные зачетные требования	Переводные нормативы и сохранность к концу года 70% ГТО	Нормативы ГТО и сохранность к концу года 70%	Нормативы ГТО и сохранность к концу года 70%	Переводные нормативы и сохранность к концу года 70% ГТО	Нормативы ГТО и сохранность к концу года 70%	Нормативы ГТО и сохранность к концу года 70%	Нормативы ГТО и сохранность к концу года 70%	Нормативы ГТО и сохранность к концу года 70%	

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Ильин, Н.П. «Психология спорта» - СПб.:Питер, 2009 – 352с: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
2. Кашкин, А.А., Попов, О.И., Смирнов, В.В. «Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР», М., 2004. – 216с.
3. Парфенов В.А. « Спортивное плавание», Киев.,1965.- 252с.
4. Осипов И.Т, Жукова Н.Х, Кабачкова П.И, Рахманова В.И. «Общая физическая подготовка», М.,1964.-171с.
5. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. - М.:ФИС.2000.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально- прикладных форм физической культуры).
7. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. - М.: СпортАкадемПресс,2001.
8. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов. Спортивное плавание: учеб. Для вузов физической культуры, под ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. - М.:ФОН. 1996.
9. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки.- М.: Советский спорт, №1,2003.

10. А.В. Козлов, А.А. Литвинов. «Обучение спортивным способам плавания» (учебно-методическое пособие) Санкт-Петербургский Государственный Университет им.П. Ф. Лесгафта — 2006.

Интернет — ресурсы:

1. [Http://www.fina.org](http://www.fina.org) - официальный сайт Международной федерации плавания.
2. [Http://www.russwimming/ru](http://www.russwimming/ru) – официальный сайт Всероссийской федерации плавания.
3. <http://www/swim7/narod/ru> – сайт тренеров по плаванию ( групповое, индивидуальное обучение, статьи, видео по технике плавания, фотоальбомы).

## Приложение №1

### **ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В БАССЕЙНЕ.**

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся МАУ ДО ФОК «Волга» с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы - 15 человек на одного тренера.
3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации МАУ ДО ФОК «Волга» о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.
4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход учащихся из



помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

**Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:**

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.
3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

