

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**«СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР ТОСНЕНСКОГО РАЙОНА»**

Принято  
на Педагогическом Совете  
от 23.07.2020г. года  
протокол № 1

Утверждено  
приказом № 57 от 09.09.2021г.



Директор МБУ  
«Спортивный центр Тосненского района»  
А.Н. Карасев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО ПЛАВАНИЮ**

**«Юные пловцы»**

для детей 6-18 лет  
срок реализации 1 год

Авторы: Белоусов В.В. – заместитель директора, тренер-преподаватель  
Высшей категории;

*В.В. Белоусов*  
09.09.2021

ТОСНО  
2021 год  
**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа (ДОП) физкультурно-спортивной направленности по плаванию «Юные пловцы» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 14 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства спорта России от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. 2009г. Издательство «Советский Спорт».

**Плавание** – один из древнейших видов спорта. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Умение плавать необходимо в жизни, этот навык необходим человеку в самых разнообразных ситуациях.

Отсюда важное значение массового обучения плаванию детей начиная с младшего школьного возраста. Нет надобности указывать на значительное количество несчастных случаев на воде, большой процент их среди детей. Если всех детей с самых ранних лет приучить свободно держаться на воде, обучить проплыть хотя бы небольшие отрезки, то многие детские жизни будут ограждены от возможного несчастья.

Занятия плаванием имеет огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь (навык, который не утрачивается).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию для детей и подростков имеет физкультурно-спортивную направленность, и может применяться в возрасте от 6 до 18 лет.

**Актуальность программы:** Организация обучения плаванию школьников в режиме дополнительных уроков могут дать положительный результат в обучении умениям и навыкам вида спорта плавания, а также укрепить и закалить детский организм, приобрести жизненно важный навык!

Эта программа коренным образом отличается от примерных и типовых программ по плаванию тем, что для комплектации групп не производится отбор детей по антропометрическим данным, плавучести и другим показателям пригодности к данному виду спорта. В группу зачисляется целиком класс общеобразовательной школы, дети, которые не имеют медицинских противопоказаний для занятий плаванием, а также формируются сборные группы из всех желающих 6-18 лет, разница в возрасте в группе не должен превышать более 2-х лет. Программу можно реализовывать на базе большого бассейна (для старших школьников) и малого бассейна (для младших школьников).

**Цель программы:** Обучение плаванию детей и подростков, оздоровление и закаливание организма, отбор талантливых детей в группы начальной подготовки для специализации в виде спорта - плавание.

**Задачи программы:**

Образовательная:

1. Обучить плаванию кролем на груди, кролем на спине, старту с тумбочки, старту из «воды», и простым поворотам.

Развивающая:

1. Развить физические качества (быстроту, скорость, силовые и координационные возможности);

2. Укрепить здоровье ребёнка средствами физической культуры и закалывающими свойствами воды;

Воспитательная:

1. Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;

В реализации данной программы участвуют дети и подростки с 6 до 18 лет.

Срок реализации программы рассчитан на 1 год (учебный год), группы формируются с разностью в возрасте не более 2 –х лет.

*Наполняемость учебной группы – 15-20 человек.*

**Формы и режим занятий:**

Форма обучения очная, на русском языке.

Урочная	неурочная
Спортивно-оздоровительный этап обучения	
1. Групповое занятие 2. Итоговое тестирование	1. Соревнования 2. Просмотр соревнований 3. Домашнее задание 4. Самостоятельные занятия

Режимы занятий с 10.00 до 20.00 часов.

**Методы организации и проведения образовательного процесса:**

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники плавания
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера.

**Основные средства обучения:**

- Подготовительные упражнения для освоения с водой
- Учебные прыжки в воду

- Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания кроля на груди, кроля на спине, стартов и поворотов
- Общефизические упражнения
- Игры и развлечения на воде.

**Ожидаемые результаты:**

По окончании годичного образовательного процесса дети должны уметь:

- Проплывать 25 м кролем на груди;
- Проплывать 25 м кролем на спине;
- Проплыть 50 м комбинированно (25м кролем на груди, 25 м кролем на спине)
- Выполнять старт из воды;
- Выполнять старт с тумбочки;
- Выполнять простые повороты на груди и на спине.

Все вышеизложенные требования выполняются в «малом» бассейне за «25м» берётся 1 отрезок «малого» бассейна.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программный материал	Спортивно-оздоровительный этап обучения	Спортивно-оздоровительный этап обучения
	2 часа x 39 недель	4 часа x 39 недель
ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (НА СУШЕ)	-	52
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ( на суше, на воде)	58	80
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	2	4
ТЕСТИРОВАНИЕ, УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	4	6
ИНСТРУКТАЖ по технике безопасности на учебном занятии	14	14
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>78</b>	<b>156</b>

## КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

(формы проведения промежуточной аттестации)

- Тестирование;
- Соревнования;

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
Упражнения по освоению с водой	+	+
Проплывание дистанции кролем на спине(25м)	+	+
Проплывание дистанции кролем на груди(25м)	+	+
Старт с тумбочки	+	+
Старт из воды	+	+
Простой поворот на груди	+	+
Простой поворот на спине	+	+
Соревнования: Январь:	25м кроль на спине, 25м кроль на груди (для одарённых детей)	
Май:	50 м комбинированно (25 кролем на груди + 25 м кролем на спине)	

Вышеизложенные тесты проводятся в «малом» бассейне, «25м» - это 1 отрезок «малого» бассейна.

## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Программный материал	Спортивно-оздоровительный этап обучения	Спортивно-оздоровительный этап обучения
	2 часа x 39 недель	4 часа x 39 недель
<p>1.ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (НА СУШЕ):</p> <p>1.1. ОРУ</p> <p>1.2. Имитационные упражнения и подготовительные упражнения по освоению с водой</p> <p>1.3. Подвижные игры: «салочки», «выбивалы», «чай-чай- выручай», эстафеты.</p> <p>«вода»</p>	-	52
<p>2.СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (на суше, на воде)</p> <p>2.1. «суша»: Имитационные упражнения и подготовительные упражнения по освоению с водой «вода»</p> <p>2.2. Упражнения по ознакомлению со свойствами воды</p> <p>2.3. Упражнения на лежание</p> <p>2.4. Упражнения на скольжение</p> <p>2.5. Упражнения на дыхание</p> <p>2.6. Упражнения на скольжение с движениями ног кролем на груди, на спине</p> <p>2.7. Упражнения по изучению способа плавания кролем на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Движение ног кролем на спине у бортика;</li> <li>• Движение ног кролем на спине с подвижной опорой;</li> <li>• Движение ног кролем на</li> </ul>	58	80

<p>спине руки вдоль туловища;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Согласование движений ног, дыхания с различным положением рук;</li> <li>• Движение ног на спине и гребок одной рукой</li> <li>• Согласование движений ног, рук, дыхания кролем на спине;</li> </ul> <p>2.8. Упражнения по изучению способа плавания кролем на груди:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Движение ног кролем на груди у бортика;</li> <li>• Движение ног кролем на груди с доской;</li> <li>• Движение ног кролем на груди с доской и дыханием;</li> <li>• Движение ног кролем на груди с доской, держась одной рукой и поворотом головы для вдоха;</li> <li>• Движение ног на груди и гребок одной рукой кролем с дыханием;</li> <li>• Согласование движений ног, рук, дыхания кролем на груди;</li> </ul> <p>2.9. Изучение учебных прыжков и спадов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжок с бортика, выход в «стрелочку» с движениями ног кролем;</li> <li>• Прыжок с тумбочки, выход в «стрелочку» с движениями ног кролем;</li> <li>• Спад с тумбочки, выход с движениями ног кролем;</li> </ul>		
---	--	--



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Старт с тумбочки;</li> <li>• Старт из воды, выход с движениями ног кролем.</li> </ul> <p>2.10. Изучение простых поворотов на груди, на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Имитационные упражнения на «суше»;</li> <li>• Подплывание к бортику кролем на груди касание рукой, поворот, выход с движениями кролем;</li> <li>• Подплывание к бортику кролем на спине, касание рукой, поворот, выход с движениями кролем;</li> </ul> <p>3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, РАЗВЛЕЧЕНИЯ НА ВОДЕ:</p> <p>3.1. «Искатели жемчуга»- (игры на закрепление «погружения»)</p> <p>3.2. «Утки-нырки»- (игры на закрепление ныряния и всплытия)</p> <p>3.3. «Подводные лодки»- (закрепление навыка плавания под водой)</p> <p>3.4. «Фонтаны»- (закрепление навыка движений ногами кролем)</p> <p>3.5. «Быстрые мячи»- (закрепление навыка свободного передвижения в воде)</p>		
<p>4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</p> <p>4.1. Правила поведения в бассейне.</p> <p>4.2. Основы техники плавания кролем на спине, кролем на груди.</p>	2	4
<p>5. ТЕСТИРОВАНИЕ, УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ:</p> <p>5.1. «Посвящение в юные</p>	4	6

дельфинята»- проплывание 25м кролем на груди, 25 м кролем на спине(январь); 5.2. «Юные пловцы»- проплывание 50м комбинированно(25м кролем на груди+25м кролем на спине) (май).		
6. ИНСТРУКТАЖ: 6.1.По технике безопасности при проведении учебных занятий по плаванию	14	14
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>78</b>	<b>156</b>

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### *Тема №1*

Понятие о физической культуре и спорте.

#### *Тема №2*

Плавание. Способы плавания. Единая спортивная классификация по плаванию. Плавательная экипировка.

#### *Тема №3*

Гигиенические знания и навыки.

Личная гигиена, гигиена одежды. Режим дня. Закаливание. Здоровый образ жизни. Профилактика вредных привычек, табакокурения, применение слабоалкогольных напитков, психотропных и одурманивающих веществ и их аналогов.

#### *Тема №4*

Спортивные соревнования по плаванию. Правила соревнований по плаванию.

### ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьёзное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятных влияний соперничества на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта. Главное воспитать чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет

большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремлённой и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. Тренер-преподаватель в учебных занятиях должен умело сочетать авторитарный стиль работы с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением Конвенции о правах ребёнка. Задача тренера –преподавателя подготовить ребёнка к преодолению трудностей и страха в учебных занятиях, а также подготовить к выступлению на соревнованиях.

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Восстановительные мероприятия для спортивно-оздоровительных групп - это прежде всего переход на другой вид деятельности, гармоничное сочетание труда и отдыха, работы и развлечения, для этого можно применять

- «Свободное плавание»;
- Игровые тренировки;
- Упражнения для активного отдыха и расслабления;

## **ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ**

### **I**

#### **Упражнения по освоению с водой**

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

### **II**

### **Упражнения на дыхание**

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

### **III**

### **Упражнения на скольжение**

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

### **IV**

### **Упражнения по изучению способа плавания кролем на спине**

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

### **V**

### **Упражнения по изучению способа плавания кролем на груди**

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

### **VI**

### **Упражнения по изучению техники старта с тумбочки**

1. Прыжки с бортика бассейна «солдатиком»;
2. Прыжки с тумбочки «солдатиком»;
3. Спад с тумбочки;
4. Учебный старт с тумбочки;

## **VII**

### **Упражнения по изучению техники старта из воды**

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

### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

на 2021-2022 учебный год для групп спортивно-оздоровительного этапа обучения

На спортивно-оздоровительном этапе обучения продолжительность образовательного процесса – 39 календарных недель. Начало учебного года 01 сентября 2021 года, окончание учебного года 31 мая 2022 года.

Режим и продолжительность учебных занятий с 10.00 до 20.00 часов, продолжительность учебных занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа обучения 60 минут, 1 час в рабочие дни, два раза в неделю. Контроль за текущей успеваемостью проводится в течение всего учебного года в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».

Каникулярными днями являются: 1 по 9 января, 23 февраля, 8 марта 1, 9 мая, 12 июня.

**РАБОЧИЙ ПЛАН – ГРАФИК СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**  
(2 раза в неделю)

№ п/п	Содержание	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	ТЕОРИЯ:																
	Правила поведения в бассейне. Основы техники плавания кролем на груди, кролем на спине.	+									+						
2.	ПРАКТИКА:																
	«СУША»																
	2.1.ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	2.2. Имитационные упражнения и подготовительные упражнения по освоению с водой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.3.Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.	«ВОДА»																
	3.1.Упражнения по освоению с водой	+	+	+	+												
	3.2.Упражнения на лежание			+	+	+											
	3.3.Упражнение на скольжение				+	+	+										
	3.4.Упражнения на дыхание: «вдох-выдох в воду»		+	+	+	+											
3.5.Упражнения на скольжение с работой ног на груди, на спине				+	+	+											
4.	УПРАЖНЕНИЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ СПОСОБА ПЛАВАНИЯ КРОЛЕМ НА СПИНЕ:																
	4.1Движения ног кролем на спине у бортика		+	+	+												
	4.2.Движения ног кролем на спине с доской		+	+	+	+											
	4.3.Движения ног кролем на спине руки вдоль туловища			+	+	+	+										
	4.4.Согласование движений ног, дыхания, с различным положением рук					+	+	+	+								
	4.5.Движения ног на спине и гребок одной рукой								+	+	+	+	+				
	4.6.Согласование движений ног, рук, дыхания кролем на спине												+	+	+	+	+

5.	УПРАЖНЕНИЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ СПОСОБА ПЛАВАНИЯ КРОЛЕМ НА ГРУДИ:5.1.Движения ног кролем на груди у бортика		+	+	+	+											
	5.2.Движения ног кролем на груди с доской					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	5.3.Движения на груди с доской и дыханием													+	+	+	+
	5.4. движения ног кролем на груди с доской. Держась одной рукой и поворотом головы для вдоха																
	5.5.Движения ног кролем на груди и гребок одной рукой кролем с дыханием																
	5.6.Согласование движений ног, рук, дыхания кролем на груди																
6.	ИЗУЧЕНИЕ УЧЕБНЫХ ПРЫЖКОВ, СПАДОВ, СТАРТОВ С ТУМБОЧКИ, ИЗ ВОДЫ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Повороты на груди, повороты на спине																
8.	ИГРЫ НА ВОДЕ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

№ п/п	содержание	январь				февраль				март				апрель май			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	ТЕОРИЯ:																
	Правила поведения в бассейне. Основы техники плавания кролем на груди, кролем на спине.																
2.	ПРАКТИКА:																
	«СУША»																
	2.1. ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	2.2. Имитационные упражнения и подготовительные упражнения по освоению с водой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	2.3.Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	«ВОДА»																
	3.1.Упражнения по освоению с водой																
	3.2.Упражнения на лежание																
	3.3.Упражнение на скольжение																
	3.4.Упражнения на дыхание: «вдох-выдох в воду»																
	3.5.Упражнения на скольжение с работой ног на груди, на спине																
4.	УПРАЖНЕНИЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ СПОСОБА ПЛАВАНИЯ КРОЛЕМ НА																

	СПИНЕ:																
	4.1 Движения ног кролем на спине у бортика																
	4.2 Движения ног кролем на спине с доской																
	4.3 Движения ног кролем на спине руки вдоль туловища																
	4.4.Согласование движений ног, дыхания, с различным положением рук																
	4.5 Движения ног на спине и гребок одной рукой	+	+	+	+	+											
	4.6.Согласование движений ног, рук, дыхания кролем на спине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	УПРАЖНЕНИЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ СПОСОБА ПЛАВАНИЯ КРОЛЕМ НА ГРУДИ:																
	5.1 Движения ног кролем на груди у бортика																
	5.2.Движения ног кролем на груди с доской																
	5.3 Движения на груди с доской и дыханием	+	+	+													
	5.4. движения ног кролем на груди с доской. Держась одной рукой и поворотом головы для вдоха	+	+	+	+	+	+	+									
	5.5.Движения ног кролем на груди и гребок одной рукой кролем с дыханием			+	+	+	+	+	+	+	+						
	5.6.Согласование движений ног, рук, дыхания кролем на груди								+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	ИЗУЧЕНИЕ УЧЕБНЫХ ПРЫЖКОВ, СПАДОВ, СТАРТОВ С ТУМБОЧКИ, ИЗ ВОДЫ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Повороты на груди, повороты на спине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	ИГРЫ НА ВОДЕ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+



## **ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ**

Вся ответственность за жизнь, здоровье и безопасность занимающихся в бассейнах и спортивных залах возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах (пропускной режим) осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся спортивно-оздоровительной группы с правилами безопасности при проведении занятий плаванием, выполнением учебных прыжков в воду.

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 на одного тренера-преподавателя.
3. Подавать докладную записку в спортивную часть о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через «контроль». При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход занимающих из помещения ванны бассейна до конца занятия допускается по разрешению тренера.
4. Тренер обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий тренер несёт ответственность за порядок в группе, жизнь, здоровье и безопасность занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведённой части бассейна.
3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении

- нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному человеку 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 обучающихся, тренер-преподаватель 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 обучающимся толкать друг друга, и погружать с головой под воду (топить), громко кричать и поднимать ложную тревогу.

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОП**

1. Плавательные доски – 20 шт.
2. Плавательные колобашки – 20 шт.
3. Страховочные шесты – 2шт.
4. Гимнастические палки – 20 шт.
5. Скакалки – 20 шт.
6. Мячи резиновые – 5 шт.
7. Резиновые игрушки (для освоения ныряния) – 10 шт.
8. Видеоматериал о технике спортивных способов плавания.
9. DVD – диск: «Техника спортивных способов плавания».
10. Фотографии техники плавания способом кроль на груди, способом кроль на спине, старт с тумбочки.
11. Раздаточный материал для обучающихся и их родителей: а) Правила поведения в бассейне. б) Что нужно для занятий плаванием (спортивная форма, инвентарь, дни и часы посещения занятий, ФИО тренера, название учреждения).
12. Правила соревнований по плаванию (в объёме изучаемого материала по программе).

## ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196)
3. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. 2009г. Издательство «Советский Спорт».
4. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000
5. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003.
7. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ /Под общей ред. Л.П.Макаренко. - М., 1983.
8. Плавание: Учебник для вузов /Под общ. Ред. Н.Ж.Булгаковой. - М., Физкультура и спорт,
9. 6.Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

### Литература для обучающихся:

1. Игры у воды, на воде, под водой. Булгакова Н.Ж.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Плавание. Организация и судейство соревнований. Горелов О., Борисов Е.- СПб, 1996.
- 3.Плавание. Булгакова Н.Ж.- М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. [WWW.russwimming.ru](http://WWW.russwimming.ru) – Всероссийская федерация плавания
5. [WWW.swimming.ru](http://WWW.swimming.ru)- Плавание в СПб