



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 379
Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Решением
Педагогического Совета
ГБОУ СОШ №379
Протокол № 12
От « 23 » 06 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 72.1-ОД
от « 25 » 08 2026 г.
Директор школы
_____ Н.Ю.Коростышевская

*Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
для детей 7-14 лет*
«Оздоровительное плавание»

Форма обучения: групповая
Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год

Санкт-Петербург
2026

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка
 2. Нормативная часть
 3. Режим работы
 4. Методическая часть
 5. Структура программы
 6. Содержание программы
 7. Воспитательная работа
 8. Допуск и освобождение от занятий
 9. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне
 10. Учебно-тематический план
 11. Список литературы
- .

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание является жизненно необходимым и полезным для здоровья вводом спорта.

Занятия плаванием содействуют всестороннему физическому развитию и закаливанию детей, повышают сопротивляемость к простудным заболеваниям, воспитывают волю, смелость, трудолюбие и дисциплину. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают все группы мышц – особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит. Особая актуальность обучения плаванию состоит в том, что умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Цели и задачи.

Цель:

- Укрепление здоровья и закаливание.
- Воспитание желания вести здоровый образ жизни,
- Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям спортом.
- Обучение технике спортивных способов плавания (кроль на груди и кроль на спине).

Задачи:

Образовательные:

- Ознакомить с мерами безопасности на воде, в раздевалках, душевых (охрана труда).
- Формировать навыки личной гигиены.
- Ознакомить с физическими свойствами воды (плотность, упругость, температура).
- Приобрести жизненно важный навык – находиться на поверхности воды и передвигаться по ней достаточное время без видимых усилий.
- Ознакомить с техникой спортивных способов плавания (кроль на груди и кроль на спине)
- Научить владеть техникой спортивного плавания (кроль на груди и кроль на спине) и проплывать дистанцию не менее 25 метров.
- Способствовать освоению и совершенствованию тактического мастерства.
- Развивать физические качества.
- Воспитывать целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, морально-волевые качества.

Оздоровительные:

- Закаливать.
- Формировать правильную осанку.
- Улучшить работу дыхательной и сердечнососудистой систем.

Воспитательные:

- Формировать активную жизненную позицию.
- Формировать умение работать в команде.
- Формировать устойчивое желание учиться плавать.
- Формировать эмоционально-положительное отношение к действиям в воде.
- Формировать целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, морально-волевые качества.

3. РЕЖИМ РАБОТЫ.

Данная программа служит основным документом обучения плаванию детей в возрасте 7-14 лет по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ»

Продолжительность обучения: 16 часов с сентября по декабрь

16,18 часов с января по май, в зависимости от выбранного оплаченного курса обучения

Режим занятий - 1 час в неделю.

Форма проведения занятий – групповая. Занятия проводятся на воде. Продолжительность занятия-45 минут (в воде). Охрана труда проводится на первом занятии и коротко перед каждым занятием и упражнением.

Инвентарь – плавательные доски, колобашки, резиновые мячи, надувные мячи, тонущие игрушки.

Обучение технике работы ног и рук при способах плавания кролем на спине и кролем на груди в согласовании с дыханием.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

4.1 Организационно-методические указания.

Основными формами обучения плаванию являются групповые занятия.

Кроме организационных занятий, обучающиеся должны ежедневно выполнять домашнее задания тренера-преподавателя для совершенствования своей физической и специальной подготовки. Теоретическая подготовка проводится в форме беседы, лекций

Основными формами обучения плаванию являются групповые занятия.

Занятие – основная форма учебных занятий. Каждое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

При изучении новых упражнений используются следующие методические приемы:

- показ упражнений;
- разучивание упражнений;
- исправление ошибок;
- подвижные игры на суше и на воде;
- контрольные упражнения.

Подготовительная часть занятия включает в себя:

Построение, переключку. Краткое объяснение задач. Порядок проведения занятия и некоторые теоретические сведения, выполнение обще-развивающих и имитационных упражнений. Расчет учащихся проводится перед занятием на воде, после душа.

Основная часть занятия посвящается:

изучению новых упражнений на воде, закреплению приобретенных умений и навыков на предыдущих уроках.

В **заключительной части** занятия планируется закрепление плавательных навыков в виде игр, эстафет в воде, снижение нагрузки и активный отдых, подведение итогов занятия, даются задания на дом, организованный выход учащихся на бортик бассейна, с последующим расчетом и сопровождением учащихся в душевые и раздевалки.

• Упражнения в воде выполняются только по команде тренера. Занятия по начальному обучению включают в себя большое количество упражнений на скольжение, на установку правильного положения тела в воде, упражнений на дыхание. Выполнение упражнений с задержкой дыхания на вдохе, чередуются с многократными выполнениями выдохов в воду.

• Разнообразие упражнений, их вариативность дают возможность учащимся ознакомиться с большим количеством новых движений, что развивает координационные способности, повышает интерес к плаванию.

• Упражнения изучаются по следующей схеме: от простого к сложному, от элемента движения до координации, от освоенного к неосвоенному.

- Заканчивать занятие в воде необходимо или игрой или упражнениями, которые у учащихся хорошо получаются, это создает благоприятный фон, повышает интерес к очередному занятию.

Ожидаемые результаты:

В результате обучения учащиеся

- должны знать:

- физические свойства воды (плотность, упругость, температура).
- меры безопасности на воде, в раздевалках, душевых (охрана труда)
- технику работы ног и рук при способах плавания кролем на груди и кролем на спине
- технику прикладного плавания;

- должны уметь:

- старт с тумбочки и из воды, проплыть 25 метров.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (16 ЗАНЯТИЙ)

Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
Введение в курс занятий. Гигиенические требования и закаливание организма	1	1	-
Основы техники плавания различными способами. Техника безопасности	12	-	12
Психологическая подготовка	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
ОФП. СФП.	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Прикладное плавание	2	1	1
Контроль подготовленности занимающихся	1	-	1
ИТОГО:	16	2	14

(18 ЗАНЯТИЙ)

Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
Введение в курс занятий. Гигиенические требования и закаливание организма	1	1	-
Основы техники плавания различными способами. Техника безопасности	14	-	14
Психологическая подготовка	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
ОФП. СФП.	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Прикладное плавание	2	1	1
Контроль подготовленности занимающихся	1	-	1
ИТОГО:	18	2	16

5. СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ:

Основное содержание программы составляет обучение технике оздоровительного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с акцентом на игровых методах обучения.

Образовательная программа плавания «**Оздоровительное плавание**» состоит из двух курсов (рассчитанных на 2 сезона: с сентября по декабрь и с января по май) и содержит три ступени:

Основу первой ступени составляют подготовительные упражнения в воде, в том числе элементарные гребковые движения руками и ногами в скольжении; учебные прыжки в воду; обще-развивающие и специальные физические упражнения на суше.

На второй ступени главное внимание уделяется изучению техники плавания кролем на груди и на спине и изучением стартового прыжка вводу с тумбочки бассейна.

Третья ступень посвящается закреплению навыка плавания способами кроль на груди и на спине, совершенствованию техники выполнения старта с тумбочки и простейших поворотов.

Режим занятий: одно занятие проводится 1 раз в неделю по 45 минут в воде.

6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах по плаванию проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале каждого занятия или во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме.

Правила поведения на занятиях по плаванию:

- предупреждение травм и несчастных случаев;
- обеспечение безопасности на занятиях плаванием: соблюдение строжайшей дисциплины;
- правила безопасности при занятиях на воде, выполнении отдельных упражнений;
- правила поведения в гардеробе, раздевалках, душевых;
- предупреждение заболеваний при занятиях плаванием.

Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний:

- личная гигиена учащихся в бассейне;
- необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям;
- средства закаливания.

Обще-развивающие упражнения:

1. Построение, переключки.
2. Движения руками стоя и в наклоне вперед в различных положениях; имитационные движения руками («пропеллер», «мельница», «бочка» и т.п.)
3. Наклоны туловища – стоя, в различных направлениях, с различным положением рук; сидя с различным положением рук и ног.
4. Повороты туловища – вправо и влево, с различным положением рук, с махом рук.
5. Приседания - с различным положением рук и ног; с перемещением центра тяжести с одной ноги на другую.
6. Подготовительные упражнения – дыхательные.

Специальные упражнения:

1. Работа ногами кролем у статической опоры
2. «поплавок», «звездочка», «стрелочка»

6.2 Занятие на воде

Подготовительные упражнения по освоению с водой.

- Самостоятельные передвижения в воде (ходьба, бег, прыжки; в заданном направлении и т.д.).

- Погружение в воду (различные варианты).
- Погружение под предметами, с задержкой дыхания.
- Ныряние за предметами, лежащими на дне.
- Упражнения для освоения вдоха и выдоха в воду.

Погружение, всплытие и лежание на воде.

Подготовительные упражнения:

- лежание на груди, с опорой руками о бортик (одной, двумя руками), погружая голову в воду.
- «Поплавок», «солдатик», «стрелочка»;
- «стрелочка» на спине и на груди;
- «звездочка» на спине и на груди.

Скольжение.

На груди:

- Скольжение на груди - отталкиваясь двумя ногами от дна; стоя одной ногой на дне, другую поставить на стенку бассейна – с доской; без доски.
- Скольжение на груди с различным положением рук.
- игры: «Кто дальше».

На спине:

- стоя ногами на дне спиной к воде и держась руками за бортик, прогнуться и лечь на воду;
- лежание на спине с доской;
- скольжение на спине;
- игры: «Кто дальше пролежит», «Винт».

6.3 Изучение техники плавания кролем на спине.

Начинается разучивание движений ногами как при плавании на спине:

6.3.1 Движения ногами в воде на месте, изменяя исходное положение:

- а) сидя на бортике, руки в упоре сзади;
- б) лежа на воде на спине с опорой руками о бортик (хват сверху).

Необходимо следить, чтобы стопы и колени занимающихся не показывались на поверхности воды. Эта ошибка возникает при излишнем сгибании коленей. Нельзя допускать также большой амплитуды движения ног.

6.3.2 Плавание ногами на спине с плавательной доской. Лежа на спине, держа двумя руками доску прижатую к груди, работать ногами. По мере освоения изменяется положение плавательной доски – за головой; над тазом; над коленями.

6.3.3 Плавание ногами на спине без подвижной опоры:

- а) исходное положение – лежа на спине, руки вдоль тела. Выполнять движения ногами;
- б) с различным положением рук;
- в) плавание ногами на спине – руки «стрелочка».

Если у занимающегося не достаточно подвижность в плечевых суставах, наблюдается не полное разгибание плеч, руки при правильном расположении тела висят над водой, притапливая голову. Для таких учеников можно рекомендовать выполнять упражнение с вытянутой вперёд только одной рукой, добиваясь положения туловища, при котором бы вся рука, расположена впереди, была в воде. Движение ногами на спине считается освоенным тогда, когда занимающиеся без особого напряжения, могут плыть, работая одними ногами с вытянутыми за голову и лежащими на поверхности воды руками.

Разучивание движения руками как при плавании способом кроль на спине.

6.3.4 Плавание на спине, одной рукой держа плавательную доску, другой выполняя подготовительное и гребковое движения:

- а) сначала одной рукой, затем другой рукой;
- б) с поочерёдным движением рук, перехватывая доску из одной руки в другую (при перехвате доски из одной руки в другую кисти рук должны задерживаться на ней некоторое время,

которое соответствует времени нечётного количества удара ног. Это создаёт условие для последующего формирования шести ударного согласования движений рук и ног).

На начальных этапах обучения целесообразно разучивать гребок на спине прямой рукой с движением кисти у поверхности воды. При гребке со сгибанием в локте у занимающихся возникает отставание кисти от движения локтя и происходит так называемый мажущий гребок с уменьшенной силой отталкивания от воды.

6.3.5 Плавание на спине с раздельным, затем поочередным движениями рук без подвижной опоры.

Изменять исходное положение рук – вдоль тела; руки «стрелочкой».

6.3.6 Плавание на спине с одновременными движениями рук – на счет, изменяя исходное положение рук.

6.3.7 Плавание на спине с полуслитным согласованием движений руками, исходное положение рук – одна вверх, другая рука вдоль тела: 1:6 – на шесть ударов ногами один полуцикл движений руками.

6.3.8 Плавание на спине со слитным согласованием движений руками.

6.3.9 Плавание на спине в полной координации с согласованием движений рук, ног и дыхания.

6.4 Изучение техники плавания кролем на груди.

6.4.1. Исходное положение – сидя на бортике руки в упоре сзади. Попеременные движения прямыми ногами, стопы ног могут касаться поверхности воды и поднимать брызги при соприкосновении с ней (ноги не сгибать носки оттянуты).

6.4.2. Исходное положение – лежа в воде на груди держась за бортик двумя руками, согнутыми в локтях, локти упираются в бортик. Движение ногами кролем выполняются с выдохом в воду. Движения ногами попеременные и частые.

6.4.3. Исходное положение – лёжа в воде на груди, держась за бортик прямыми руками. Попеременные движения ногами (носок оттянут) выполняется с выдохом в воду.

6.4.4. Держась руками за ближнюю сторону доски, руки прямые выполнять движения ногами кролем с выдохом в воду.

6.4.5. Исходное положение – руки на доске. Выполнять движения ногами кролем, вдох, выдох в воду опуская голову.

6.4.6. Держась рукой за середину ближней стороны доски, другая рука прижата к туловищу, выполнять движение ног кролем с поворотом головы для вдоха в сторону прижатой руки. Положение рук и направление вдоха чередовать в правую и левую сторону.

6.4.7. Исходное положение – одна рука вытянута, другая прижата: выполнять движения ногами кролем с поворотом головы и плеч для вдоха в сторону прижатой руки. Во время поворота головы рекомендовать занимающимся, усилить работу ногами. Положение рук и направление вдоха необходимо чередовать в правую и в левую сторону.

6.4.8. Исходное положение – одна рука вытянута вверх, другая вдоль туловища, работая ногами кролем выполняем вдох в сторону и выдох в воду.

6.4.9. Отталкиваясь от бортика бассейна, выполнив скольжение, начинать движение ногами кролем, не поворачивая головы для вдоха, делать гребковые движения одной и другой рукой попеременно.

6.4.10. Исходное положение – руки «стрелочкой» - движения одной рукой с дыханием.

6.4.11. Исходное положение – то же, раздельно – попеременные движения руками с дыханием – на каждый гребок с паузой; через два гребка.

6.4.12. Исходное положение – одна рука вытянута вверх, другая вдоль туловища – на шесть движений ногами один полуцикл движений руками с дыханием.

6.4.13. Плавание со слитным согласованием движений рук и дыханием – под одну руку; через три гребка.

6.4.14. Плавание кролем на груди в полной координации.

6.5 Изучение техники стартов и поворотов:

- Соскок вниз ногами из положения сидя на бортике и одной рукой опираясь о него (в момент соскока повернуться в сторону опорной руки).
- Соскок вниз ногами с низкого бортика из положения приседа, опираясь о бортик одной рукой.
- Соскок вниз ногами с низкого бортика из положения приседа.
- Соскок вниз ногами с низкого бортика из положения стоя.
- Соскок со сгибанием ног в коленных суставах к моменту входа в воду (прыжок с брызгами)
- Спад в воду из положения, сидя на низком бортике, ноги упираются в стенку бортика, руки вверх, голова между руками – сильно наклонится вперед, касаясь грудью коленей, и упасть в воду.

Высокий старт.

- Спад в воду с бортика бассейна: из положения сидя в наклоне вперед, руки вверх в положении «стрелочка», - наклониться еще больше вперед, как можно ниже, потеряв равновесие, упасть в воду (во время падения не сгибать в коленных суставах ноги и не отрывать их от опоры как можно дольше). Затем это же упражнение выполняется с заданием: в момент падения оттолкнуться ногами от бортика, после входа в воду скользить вперед как можно дальше.
- То же, но из положения стоя в полу-приседе, пальцы ног на краю бортика.
- Прыжок из полу-приседа в передней стойке (руки опираются о бортик бассейна) с махом руками вперед на дальность скольжения в воде.
- Высокий старт: исходное положение – стоя на тумбочке. Пальцы ног на краю тумбочки, руки вверх в положении «стрелочка». По команде тренера-преподавателя согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклониться вперед, оттолкнуться, выпрямить ноги и выполнить упражнение «стрелочка».

Старт из воды.

Начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

- Сидя на скамейке вдоль неё (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), выполнять движения в медленном темпе, как при старте из воды (мах руками вперед из воды, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.
- Взявшись прямыми руками за стартовый поручень, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки над водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
- То ж, пронося руки вперед над водой.
- 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.
- Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Поворот простой в кроле на спине.

В зале: выполнять по разделения, потом слитно.

- Исходное положение – лёжа на спине, головой к стенке. Одна рука вытянута вверх, кисть касается стенки, другая прижата к туловищу (выполнять по разделениям):
- 1.-принять положение группировки (согнуть ноги и прижать колени к груди).
- 2.-вытянутой рукой вперед выполнить отталкивание с вращением от стены. Повернуть туловище до положения постановки ног на стену.
- 3.-сложить руки в положение «стрелка» и выполнить отталкивание двумя ногами от стены.
- 4.5.6.-имитация первых плавательных движений ногами.

В воде: лицом к бортику.

- Взявшись прямыми руками за бортик бассейна, принять положение группировки, согнуть ноги и прижать колени к груди, поставить ноги на стенку, оттолкнуться, сложить руки в положение «стрелка» и выполнить скольжение с последующей работой ног.

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

- То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Поворот плоский в кроле на груди.

1. И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив её 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.

6.6 Игры.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

1. «Винт»

2. «Авария»

3. «Слушай сигнал!»

4. «Пятнашки с поплавком»

5. «Кто сделает кувырок?»

Игры с выдохами в воду

1. «У кого больше пузырей?»

2. «Ваньки-встаньки»

3. «Фонтанчики»

4. «Качели»

5. «Кто победит?»

Игры со скольжением и плаванием

1. «Кто дальше проскользит?»

2. «Стрела»

3. «Торпеды»

4. «Ромашка»

5. «Кто выиграл старт?»

Игры с прыжками в воду

1. «Не отставай!»

2. «Эстафета»

3. «Прыжки в круг»

4. «Кто дальше прыгнет?»

5. «Клоунада»

6. «Кто дальше проскользит?»

7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением нескольких тесно связанных задач:

- Формирование нравственного сознания.
- Формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинарного поведения, соответствующих черт характера.
- Формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.), нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Принцип комплексного подхода к воспитанию. Указывает на необходимость одновременно и во взаимосвязи решать ряд воспитательных задач. Однако среди них всегда следует выделять главную ведущую, без решения которой остальные задачи невыполнимы. Например, не добившись добросовестного отношения к заданиям тренера, невозможно решать большинство задач связанных развитием моральных, волевых и трудовых качеств занимающихся. Принципы характеризуют условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых контактирующих с ребенком;
- сочетание требовательности с уважением к личности обучающегося;
- учет индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса.

К числу важных дополнительных условий следует отнести:

- высокий нравственный авторитет тренера и хорошее качество учебно-тренировочного процесса;
- сплоченность коллектива.

На первом этапе начального обучения стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить обучающихся и добиться добросовестного и полноценного выполнения каждым обучаемым заданий тренера-преподавателя.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все учащиеся обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции.

8. ДОПУСК К ЗАНЯТИЯМ

Допуск учащихся к занятиям плаванием на весь период обучения оформляется медработником бассейна на основании справки терапевта и результатов анализа на энтеробиоз (действительна 3 месяца) с занесением в журнал учета медицинских допусков.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В БАССЕЙНЕ

Инструктор-методист (учитель, тренер) является в бассейн к началу прохождения учащихся через контроль бассейна.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейне возлагается на инструктора, непосредственно проводящего занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через контроль бассейна по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности в вестибюле, раздевалках, душевых, разминочном зале, при проведении занятий на воде. Не допускать к занятиям учащихся, которые не имеют допуска врача.

Инструктор обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы - 18 человек на одного тренера-преподавателя.
3. Подавать докладную записку администрации школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. При отсутствии инструктора группа к занятиям не допускается.
2. Инструктор обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению инструктора.
4. Инструктор обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и раздевалки.

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

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без инструктора не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством преподавателя в отведенной части бассейна.
3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением инструктора и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного 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, инструктор должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. Инструктор 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.

11. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. А.Д. Викулов. Плавание. Учебное пособие для вузов. – С.: Издательство Владос – Пресс, 2004г.
2. Ерофеев Л.М. Учитесь плавать. Лениздат, 1978г.
3. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М, «Олимпия – Пресс», 2006г.
4. А.В. Козлов. Плавание доступно всем. Лениздат, 1986г.
5. А.В. Козлов, А.А. Литвинов «Обучение спортивным способам плавания» (учебно-методическое пособие) Санкт-Петербургский Государственный Университет Физической культуры им П.Ф. Лесгафта – 2006г.
6. Л.П. Макаренко «Юный пловец», Москва, ФиС, 1983г.
7. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры. – Москва, ФиС, 1991г.
8. Морев В.Г. «Делай как я», - М. ФиС, 1977г.
9. Т.И. Осокина «Как учить детей плавать» Москва «Просвещение» 1985г.
10. Плавание. Учебник для техникумов физической культуры. Под ред. В.А. Парфенова, Москва, ФиС, 1981г.
11. А.А.Кашин, О.И. Попов, В.В. Смирнов «Плавание: Примерная программа», Москва, «Советский спорт» 2006г.