

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2  
г.Волгодонска

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБУ СШОР № 2  
г.Волгодонска



А.И. Криводуд

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## начального обучения плаванию

Программа разработана для детей от 6 до 12 лет

**Срок реализации: 4 учебных недели (12 часов)**  
по плану-конспекту 12 уроков обучения плаванию

Разработчики:  
Федерация плавания Ростовской  
области;  
Степаненко Светлана Вячеславовна;  
Беляк Галина Николаевна

г. Волгодонск  
2019 год

## 1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана на основе Универсальной программы начального обучения плаванию для возрастной категории детей 6-12 лет, утвержденной Федерацией плавания Ростовской области в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, примерной программой спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", в соответствии с Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ (письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12 декабря 2006 года № СК-02-10/3685).

Программа учебного курса включает в себя итоги многолетних наблюдений за учащимися детско-юношеских спортивных школ, является следствием анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов, результатом научных исследований по юношескому спорту, возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

Каждый занимающийся в процессе прохождения учебного курса реализует себя в соответствии со своими возможностями и способностями.

Учебный курс составлен и структурирован на базе Универсальной программы начального обучения детей плаванию, разработанной профессором ГЦОЛИФК Макаренко Л.П., проработан группой тренеров, спортсменов, руководящим и административным составом специалистов специализированных спортивных организаций по плаванию.

Представленный 12-ти часовой учебный курс обучения плаванию является программным материалом, направленным на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач:

- обучение правилам безопасного поведения на воде;
- первоначальное обучение базовым навыкам плавания и умению держаться на воде без вспомогательных средств;
- приобщение к воде: подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду);
- общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше;
- укрепление здоровья, закаливание и обучение основным гигиеническим навыкам;
- преодоление водобоязни и овладение жизненно необходимыми навыками плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и развитию двигательных качеств;
- развитие основных физических качеств (выносливости, быстроты скорости реакции, силовых и координационных возможностей), предусмотренных программой физического воспитания в школе;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванию и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, подготовка к выполнению норматива по плаванию комплекса ГТО.

Необходимо помнить при этом условие – только усвоив выполнение простого упражнения можно переходить к изучению более сложного. Чем больше вариантов движений в



упражнениях освоит обучаемый, тем быстрее и прочнее будет формироваться плавательный навык того или иного способа.

В течение учебного курса обучающиеся должны пройти через следующие этапы:

1. Этап адаптации (привыкание к воде) проводится под руководством тренера/инструктора с использованием специальных плавательных средств безопасности.

Цель этапа адаптации — познакомиться с водой, преодолеть начальные страхи. Безопасность на данном этапе первостепенна, случай испуга может повлиять на других и отбросить процесс обучения назад. На первых занятиях необходимо использовать специальные плавательные средства (плавательные жилеты, надувные нарукавники и т.п.).

На этапе адаптации первые занятия должны проводиться в разграниченном пространстве, на мелкой части бассейна, с учетом наличия бортика на крайних дорожках. При работе с группой в воде тренер/инструктор должен находиться к группе лицом, чтобы не терять обучающихся из виду и все время наблюдать за ними.

Время, необходимое для периода адаптации будет зависеть от каждого обучающегося и профессиональной компетенции тренера/инструктора, который должен использовать принципы физического воспитания и педагогические приемы обучения.

## 2. Обучение технике плавания.

В основе данного учебного этапа лежит комплексное изучение основных элементов техники плавания спортивными способами и параллельное овладение техникой плавания способами «кроль» на груди и на спине.

Основной формой обучения является урок. Урок условно делится на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

Контрольный урок позволяет определить результат прохождения курса и подвести итог обучения плаванию.

Прохождение полного 12-ти часового курса позволяет обучающимся участвовать в отборе для дальнейших целенаправленных занятий спортивным плаванием в формате учебно-тренировочных занятий спортивной школы.

Основными критериями оценки освоения курса являются:

- регулярность посещения занятий, освоение техники плавания кролем на груди, на спине, проплывание дистанции 12 метров без остановок;
- положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта.

Следует проводить постоянную оценку действий занимающихся с приведенными параметрами упражнений.

Особенностью развития и освоения техники плавательных движений является усложнение их выполнения. В условиях водной среды должен обеспечиваться процесс осмысления приобретенных на суше навыков и технических действий. Необходимо также в определенной последовательности предусматривать усложнение упражнений, но это не означает строгий регламент их выполнения, а дает возможность их вариативного выбора. Необходимо помнить при этом условие – только усвоив выполнение простого упражнения можно переходить к изучению более сложного. Чем больше вариантов движений в упражнениях освоит обучаемый, тем быстрее и прочнее будет формироваться плавательный навык того или иного способа.



## 2. Нормативная часть

Политика безопасности проведения занятий по обучению плаванию.

При организации занятий по обучению плаванию необходимо соблюдение следующих требований и условий обеспечения безопасности жизни и здоровья детей:

- рекомендуемый режим занятий по обучению плаванию детей, их продолжительность и кратность регламентируется Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", Приказом Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- соответствие водноспортивного оздоровительного комплекса гигиеническим требованиям к устройству, эксплуатации и качеству воды по регламентирующим нормам СанПиН 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества»;

- при проведении групповых занятий соотношение тренер/инструктор - ученик должно составлять не более 12 новичков и/или не умеющих плавать, что соответствует требованиям СанПиН 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества» по нормам наличия площади зеркала воды на 1 человека не менее 5,0 кв.м в спортивно-оздоровительных бассейнах;

- при проведении занятий с детьми и подростками, помимо тренера/инструктора, проводящего занятие, необходимо обеспечить наличие на ванне бассейна инструктора бассейна по плаванию, соответствующей квалификации, из расчета 1 ед. на каждые 250 кв.м или 2 ед. на 251-416 кв.м водного пространства, который осуществляет наблюдение за процессом проведения занятий и отвечает за его безопасность;

- тренеры/инструкторы, инструкторы бассейна по плаванию должны иметь соответствующую профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке (диплом, удостоверение и т.п.), а также:

- проходить регулярную оценку профессиональных компетенций;
- знать правила эксплуатации оборудования и инвентаря;
- владеть методиками обучения плаванию;
- знать правила безопасного поведения на воде;
- владеть навыками спасения на воде;
- знать основы и владеть навыками оказания первой медицинской помощи;
- знать санитарно-гигиенические нормы, предъявляемые к содержанию бассейнов;

- инструктор бассейна по плаванию должен иметь соответствующую квалификацию, подтвержденную документально соответствующими аттестационными органами;

- инструктор бассейна по плаванию относится к категории специалистов и непосредственно должен подчиняться руководителю (директору) бассейна либо соответствующего структурного подразделения ВСОК;

- наличие медицинского кабинета и дежурного медицинского персонала, для



наблюдения за безопасностью проведения занятий по обучению плаванию, состоянием здоровья детей и подростков на ванне бассейна во время проведения данных занятий;

- нахождение и удаленность места проведения занятий по обучению плаванию (водноспортивного оздоровительного комплекса) для обучающихся должны соответствовать требованиям Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», а также СанПиН 2.4.2.2821-10, в части п. II «Требования к размещению общеобразовательных организаций».

По СанПиН 2.4.2.2821-10 в сельской местности пешеходная доступность для обучающихся общеобразовательных организаций в I климатической зоне, к которой относится Ростовская область - 1,5 и 3 км соответственно.

При расстояниях, свыше указанных для обучающихся общеобразовательных организаций, расположенных в сельской местности, необходимо организовывать транспортное обслуживание до общеобразовательной организации и обратно. Время в пути не должно превышать 30 минут в одну сторону.

До начала занятий по обучению плаванию обучающиеся общеобразовательных организаций по универсальной Программе начального обучения плаванию по 12-ти часовому учебному курсу дети должны быть застрахованы от несчастных случаев во время нахождения в бассейне на 12 часов занятий.

Водноспортивный оздоровительный комплекс (плавательный бассейн), где проходят занятия по обучению плаванию, должен иметь политику безопасности, которой предусмотрены оперативные процедуры по безопасности бассейна, соответствующие рабочим планам и производственным программам, в том числе при чрезвычайных ситуациях. В плавательных бассейнах должны строго соблюдаться аспекты безопасности, защиты детей и здоровья. Администрации плавательных бассейнов должны проводить тренинги со своими сотрудниками по вопросам недопущения жесткого и некорректного обращения с детьми.

### **Медицинский контроль**

Основными задачами медицинского контроля являются:

- выявление противопоказаний к занятиям плаванием;  
- медицинский допуск детей к занятиям плаванием, при обучении организованных групп от общеобразовательных организаций, предоставляется по списочному составу детей, заверенный медицинским работником общеобразовательной организации, на основании предоставленных в общеобразовательную организацию медицинских справок, заключений по требуемым обследованиям и визуальному осмотру детей, подписанный руководителем данной организации;

- контроль за состоянием обучающихся на каждом занятии.

Первая задача решается перед началом курса обучения, вторая в процессе прохождения учебного курса.

Перед началом первого занятия администрация плавательного бассейна, в лице ответственного за безопасность посетителей сотрудника, назначенного распорядительным документом по организации, обязана довести до занимающихся в присутствии представителя общеобразовательной организации, сопровождающего группу обучающихся, Инструкцию по технике безопасности при занятиях на воде в бассейне. (Приложение 1 к Программе).

Тренер/инструктор доводит правила поведения в бассейне на занятиях до занимающихся устно. Тренер/инструктор обязан:



-производить построение и переключку детей перед занятием с последующей регистрацией в журнале;

-не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе более установленных норм;

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

- является в бассейн к началу прохождения учащимися на территорию водноспортивного оздоровительного комплекса, при отсутствии тренера/инструктора группа к занятиям не допускается;

- обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна;

- обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий тренер/инструктор несет полную ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера/инструктора не разрешается.

Учебные группы занимаются под руководством тренера/инструктора в отведенной части бассейна.

При проведении занятий с детьми и подростками, помимо тренера/инструктора, проводящего занятие, на ванне бассейна инструктором бассейна по плаванию, соответствующей квалификации, из расчета 1 ед. на каждые 250 кв.м или 2 ед. на 251-416 кв.м водного пространства, осуществляется наблюдение за безопасностью процесса проведения занятий.

Инструктор бассейна по плаванию обязан:

- обеспечить безопасность нахождения обучающихся в ванне бассейна, в случае необходимости применить методики аварийного реагирования, немедленно оказать первую доврачебную помощь, в том числе выполнить основные реанимационные приемы оказания первой помощи;

- при проведении первых проплывов сопровождать обучающихся вдоль бортика ванны плавательного бассейна, первые проплывы допускать только по крайним дорожкам, по одному занимающемуся;

- прекратить занятия и проконтролировать выход всех занимающихся из ванны плавательного бассейна в случае, какой-либо аварии или наличия условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью занимающихся;

- сообщать в учебную часть плавательного бассейна о травмах и несчастных случаях, других происшествиях во время проведения занятий;

- проводить перед началом каждого занятия осмотр спортивного оборудования и инвентаря, а при обнаружении его неисправности ставить в известность администрацию плавательного бассейна и до ликвидации неисправности занятий не проводить.

- находиться на бортике ванны бассейна, обращая внимание на дисциплину занимающихся, особенно во время максимальной загрузки плавательного бассейна;

- контролировать соблюдение правил проведения занятий в плавательном бассейне всеми сотрудниками и занимающимися на протяжении всего дня, обо всех нарушениях ставить в известность администрацию плавательного бассейна.

Рабочее место дежурного инструктора бассейна по плаванию должно быть обеспечено телефоном или рацией для связи с медкабинетом, другими подразделениями, руководством.



## Обеспечение безопасности занятий по плаванию

1. Занятия проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
2. Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
3. Не разрешать детям толкать друг друга и погружаться с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
4. Не проводить занятия с группами, превышающими 12 человек.
5. Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.
6. Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения тренера/инструктора.
7. Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
8. Научить детей пользоваться спасательными средствами.
9. Во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого занимающегося отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
10. Обеспечить обязательное присутствие медсестры на занятии.
11. Не проводить занятия раньше, чем через 40 минут после еды.
12. При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
13. Соблюдать методическую последовательность обучения.
14. Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и специальной плавательной подготовки каждого ребенка.
15. Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
16. Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
17. Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности занятий.

## Правила поведения в бассейне

Занимающиеся дети должны соблюдать следующие правила:

1. Внимательно слушать задание тренера/инструктора и выполнять его.
2. Входить в воду только по разрешению тренера/инструктора.
3. Спускаться по лестнице спиной к воде.
4. Не стоять без движений в воде.
5. Не мешать друг другу окунаться.
6. Не наталкиваться друг на друга.
7. Не кричать.
8. Не звать нарочно на помощь.
9. Не топить друг друга.
10. Не бегать в помещении бассейна.
11. Проситься выйти по необходимости.
12. Выходить быстро по команде тренера/инструктора.

## Правила прыжков в воду

Спады (соскоки) в воду из приседа с низкого бортика выполняются в бассейне глубиной не менее 120 см, спады в воду из положения стоя - в бассейне глубиной не менее 180 см, соскок в воду с высоты 1 м в рамках данной Программы не выполняются.

Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину:

- не толкать и не торопить друг друга;
- внимательно слушать объяснения тренера/инструктора.

Выполняются прыжки строго под наблюдением тренера/инструктора и по его команде.

Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.

При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.

Внимательно слушать объяснение техники прыжка тренером/инструктором.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание учебного плана	Формат учебного плана
1	Количество учебных недель	4
2	Количество занятий в неделю	3
3	Продолжительность одного занятия в том числе: на воде на суше организационные мероприятия (душ, проход в бассейн)	60 мин. 35 мин. 10 мин. 15 мин.
4	Максимальная наполняемость одной группы	12 чел.
5	Общее количество часов занятий курса	12

### Урок 1

Задачи: организация занимающихся; ознакомление со строевыми, общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше; освоение с водой (передвижение по дну, первый вариант дыхания в воде, погружение под воду, скольжение).

На суше:		10 мин.
1	Беседа о целях обучения плаванию, организации и гигиене занятий, правилах безопасности и поведения в бассейне, расчет по порядку, объяснение задач урока (проводятся на всех уроках);	4 мин.
2	Общеразвивающие упражнения: ходьба и бег в колонне по одному в обход и по диагонали зала; бег приставными шагами левым и правым боком, взявшись за руки («хоровод»); ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук (руки вытянуты вверх; одна вытянута вверх, другая у бедра, обе прижаты к туловищу); выпрыгивание вверх из	3 мин.



	полуприседа и приседа по сигналу (хлопок в ладоши) со взмахом руками снизу вверх и с руками, вытянутыми вверх и зафиксированными в этом положении;	
3	Имитационные упражнения: ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточкой» (ладонь повернута назад), как при гребковых движениях в воде; выполнение имитационных движений (нажать плоской ладонью на рейку гимнастической стенки, плечи партнера); имитация попеременных гребковых движений, как при передвижении по дну бассейна («идем вперед — отталкиваем воду ладонями назад», «идем назад — отталкиваем воду ладонями вперед»); стоя выполнить вдох, затем сильный и быстрый выдох через рот, губы слегка округлить, затем сделать в меру глубокий вдох через рот, задержать дыхание на 2 — 3 с, вновь сделать выдох — вдох и т. д.; повторить предыдущее дыхательное упражнение в сочетании с приседаниями (в и. п. выполняется выдох-вдох, во время приседания дыхание задерживается как при погружении под воду).	3 мин.
<b>В воде:</b>		<b>35 мин.</b>
1	Организованный вход в воду, построение вдоль бортика, распределение на пары.	1 мин.
2	<p>Подготовительные упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• передвижение по дну парами в обход и по диагонали ванны бассейна;</li> <li>• то же, но в колонне по одному;</li> <li>• бег в воде вперед, назад, боком (приставными шагами) в чередовании с ходьбой, бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»);</li> <li>• в полуприседе (подбородок касается воды) выполнить 12 — 15 дыханий подряд (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания на вдохе);</li> <li>• ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей!);</li> <li>• прыжки вперед на двух ногах с одновременными гребковыми движениями руками назад;</li> <li>• стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить 15-20 дыханий подряд (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания на вдохе), стараясь во время выдоха выдуть в воде перед собой воронку;</li> <li>• стоя в наклоне вперед, опустить лицо в воду, открыть глаза и посмотреть на дно;</li> <li>• повторить это же упражнение в сочетании с предыдущим (приподнимая лицо над водой и выполняя выдох-вдох, руки к лицу не подносить);</li> <li>• погружения под воду — открыть под водой глаза и искать предметы, лежащие на дне («водолазы»);</li> </ul>	28 мин.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду («поезд идет в туннель»);</li> <li>• присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх (выдох-вдох во время прыжка, 5 прыжков подряд);</li> <li>• то же, что предыдущее, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или на бок («веселые дельфины») с различным и.п. рук; бег с руками, вытянутыми вверх, ладонями вперед;</li> <li>• прыжки на двух ногах с аналогичным положением рук; то же, но одна рука вытянута вверх, другая у бедра (повторить в соревновательной форме);</li> <li>• бег в наклоне вперед, удерживая прямыми руками плавательную доску на поверхности воды перед собой;</li> <li>• то же, но с лицом, опущенным в воду (повторить в соревновательной форме); скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без плавательной доски в руках и с ней);</li> <li>• дыхательные упражнения необходимо в дальнейшем постоянно чередовать с упражнениями в движениях так, чтобы на первых 6 уроках они занимали примерно 1/3 всего времени занятий в воде;</li> </ul>	
3	Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («караси и карпы», «лягушата» и др.).	6 мин.

## Урок 2

Задачи: разучивание на суше комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений; выполнение имитационных упражнений, разучивание скольжения на груди с различным и. п. рук, элементарных гребковых движений в скольжении; совершенствование умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами.

<b>На суше:</b>		<b>10 мин.</b>
1	<p>Ходьба и бег в обход, по диагонали зала, «змейкой»; ходьба и прыжки с различными движениями рук; выполнение комплекса упражнений № 1.</p> <p><b>Комплекс упражнений № 1:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на месте с высоко поднятыми коленями, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками). Повторить 3 раза по 30 сек. в чередовании с обычной ходьбой на месте.</li> <li>2. И. п. — стоя, одна рука вверх, другая вниз, вращение рук вперед. То же назад (здесь и далее повторять 12 — 15 раз).</li> <li>3. И. п. — стоя ноги врозь, руки вытянуты вверх. Наклоны влево и вправо, вперед, назад.</li> <li>4. И. п. — лежа в упоре, ноги вместе. Прыжком развести ноги в стороны, прыжком вернуться в и. п.</li> <li>5. И. п. — сед углом с опорой руками сзади. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.</li> <li>6. И. п. — стоя, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены. Приседания и вставания на всей ступне,</li> </ol>	10 мин.



	сохраняя и. п. рук и туловища. 7. Имитационные упражнения: стоя спиной к стене (вплотную), руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены, встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук, и, прижимаясь руками и спиной к стене, напрячь мышцы тела на 3 — 4 с, как во время скольжения в воде (повторить 5 раз, в чередовании с расслаблением мышц и глубоким дыханием); проимитировать первый вариант дыхания в сочетании с приседаниями и выпрыгиваниями.	
<b>В воде:</b>		<b>35 мин.</b>
1	Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками;	3 мин.
2	Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками (с различными и. п. рук и с гребковыми движениями руками) в чередовании с дыхательными упражнениями;	5 мин.
3	Погружения под воду с открыванием глаз, передвижения с подныриванием под предметы — шест, обруч и т. п. (здесь и далее чередовать упражнения, выполняемые на задержке дыхания, с дыхательными упражнениями);	5 мин.
4	Скольжение на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра; обе руки у бедер); скольжение на груди с плавательной доской в руках, вытянутых вперед (в случае необходимости использовать пассивные виды скольжений с непосредственной помощью преподавателя);	5 мин.
5	Скольжение с элементарными движениями руками и ногами: скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; то же, но гребок другой рукой; то же, но гребок двумя руками одновременно: скольжение на груди, руки вытянуты вперед, в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше;	5 мин.
6	Ознакомление со скольжением на спине, руки у бедер;	5 мин.
7	Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз;	2 мин.
8	Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы («скользящие стрелы», «кто быстрее спрячется в воде под плавательную доску», «сомбреро»).	5 мин.

### Урок 3

Задачи: разучивание скольжения на груди, на спине, на боку с элементарными гребковыми движениями; оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы.

<b>На суше:</b>		<b>10 мин.</b>
-----------------	--	----------------



1	Выполнение комплекса упражнений № 1; имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным и. п. рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке).	10 мин.
<b>В воде:</b>		<b>35 мин.</b>
1	Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна;	1 мин.
2	Обучение скольжению на груди (обе руки вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая у бедра; обе у бедра), на спине (руки у бедер; одна рука вытянута вперед, другая у бедра), на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра). (В случае необходимости использовать скольжения с непосредственной помощью преподавателя. Не забывать о чередовании скольжений с дыхательными упражнениями.);	9 мин.
3	Скольжения с элементарными гребковыми движениями (повторить соответствующие упражнения урока № 2);	5 мин.
4	Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика);	5 мин.
5	Оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы;	5 мин.
6	Подвижные игры, связанные с умением скользить («стрелы скользят в цель», «буксиры»).	10 мин.

#### Урок 4

Задачи: разучивание второго варианта дыхания (вдох — продолжительный выдох в воду); разучивание скольжения с поворотом относительно продольной оси тела; дальнейшее разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

<b>На суше:</b>		<b>10 мин.</b>
1	Выполнение комплекса упражнений № 1; имитация второго варианта дыхания: стоя выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.	10 мин.
<b>В воде:</b>		<b>35 мин.</b>
1	Разминка в воде (прыжки по дну бассейна в чередовании со скольжением); скольжение на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна;	5 мин.
2	Разучивание техники продолжительных выдохов в воду (второй вариант дыхания);	5 мин.
3	Разучивание элементарных гребковых движений в скольжении; повторить соответствующие упражнения из 2-го урока и выполнить новые: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, разместить руки в стороны (нажимая ладонями на воду), свести вместе, проскользить дальше; в	15 мин.



	скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше; повторить то же, но другой рукой; в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; повторить то же, но другой рукой; в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить 3 — 4 упругих движения вверх и вниз расслабленными, но сомкнутыми ногами, проскользить дальше («дельфин выполняет движения хвостом»); повторить упражнение, но с руками у бедер; в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра, выполнить 2 — 3 упругих движения ногами из стороны в сторону, проскользить дальше («рыба выполняет движения хвостом»). Не забывать о чередовании упражнений в скольжении с дыхательными упражнениями — продолжительными выдохами в воду;	
4	Разучивание скольжения с гребковыми движениями руками и поворотом относительно продольной оси тела: во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине; во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь; проскользить дальше на груди;	5 мин.
5	Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («у кого вода в котле закипит сильнее», «у кого больше пузырей», «поезд идет в туннель, выпуская пар») и скольжение с вращением («винт»).	5 мин.

### Урок 5

Задачи: разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине; совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде (два варианта дыхания).

<b>На суше:</b>		<b>10 мин.</b>
1	Выполнение комплекса упражнений № 1; имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой руками сзади и лежа на гимнастической скамейке.	10 мин.
<b>В воде:</b>		<b>35 мин.</b>
1	Разминка в воде с использованием скольжения на груди, на спине, на боку, скольжения с вращениями (все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями);	5 мин.
2	Разучивание попеременных движений ногами, как при плавании кролем: в скольжении на груди и на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра; в скольжении на груди с плавательной доской в руках, вытянутых	15 мин.



	вперед; в скольжении на спине с плавательной доской, прижатой руками к животу (в случае необходимости использовать упражнение лежа в воде на груди и на спине с опорой руками о бортик бассейна);	
3	Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении на груди и на спине (повторить соответствующие упражнения уроков 2 — 4);	5 мин.
4	Совершенствование умения дышать в воде (два варианта): выпрыгивая из воды вверх, выполняя быстрый выдох-вдох, погружаясь под воду на задержке дыхания (5 — 6 прыжков подряд); погружаясь после вдоха и выполняя в воду продолжительный выдох через рот и нос (6 — 8 погружений подряд);	5 мин.
5	Самостоятельная подготовка учеников к предстоящим контрольным испытаниям 6-го урока (не более 5 мин) — совершенствование техники скольжений на груди и на спине.	5 мин.

### Урок 6 (контрольный)

Задачи: совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде; оценка умения скользить на груди и на спине, выполнять соскок в воду с низкого бортика, дышать в воде (два варианта дыхания).

<b>На суше:</b> выполнение комплекса упражнений № 1		<b>10 мин.</b>
<b>В воде:</b>		<b>35 мин.</b>
1	Разминка (бег, прыжки по дну бассейна в чередовании со скольжением и дыхательными упражнениями); Закрепление умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде (повторить соответствующие упражнения уроков 3 — 5);	10 мин.
3	Оценка умения: скользить на груди и на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра (2,5 — 3 м); погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (6 — 8 погружений подряд); выпрыгивать из воды с выполнением выдоха-вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (5 — 6 прыжков подряд); выполнять соскок в воду с низкого бортика бассейна в гимнастический обруч;	15 мин.
4	Подвижные игры в воде с волейбольной камерой или надувными шарами («охотники и утки», «оса», эстафета в скольжении с мячом в руках).	10 мин.

### Урок 7

Задачи: разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике; обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем; совершенствование навыка дыхания в воде (два варианта).



<b>На суше:</b>		<b>10 мин.</b>
1	Выполнение комплекса упражнений № 1; имитация движений ногами, как при плавании кролем (лежа на груди, прогнувшись, вдоль гимнастической скамейки, руки вытянуты вперед).	10 мин.
<b>В воде:</b>		<b>35 мин.</b>
1	Разминка (скольжение с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательными упражнениями); выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в и. п., проскользнуть; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и. п., проскользнуть; повторить упражнение с движениями другой рукой; выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в и. п., затем то же сделать другой рукой, проскользнуть; выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине (в случае необходимости использовать поддерживающие средства — надувные резиновые круги, пенопластовые поплавки, закрепленные у головы).	10 мин.
2	Обучение умению продвигаться вперед с помощью элементарных гребковых движений руками, используются соответствующие упражнения предыдущих уроков и новые: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в и. п., проскользнуть; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и. п., проскользнуть; повторить упражнение с движениями другой рукой; выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в и. п., затем то же сделать другой рукой, проскользнуть; выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине (в случае необходимости использовать поддерживающие средства — надувные резиновые круги, пенопластовые поплавки, закрепленные у голеностопных суставов пли зажатые между бедрами)*- <i>Здесь и далее упражнения в плавании продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями, так чтобы они до 12-го урока включительно занимали около 1/4 всего времени занятия в воде.</i>	10 мин.
3	Обучение продвижению вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с плавательной доской в руках;	5 мин.
4	Разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике, ноги упираются в край сливного корытца, руки вытянуты вверх, голова между руками (добиваться плоского входа в воду);	5 мин.
5	Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами	5 мин.



кролем («фонтан», «торпеды»).

### Урок 8

Задачи: разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем; обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.

**На суше и в воде** повторяются упражнения урока 7. Кроме того, разучиваются новые упражнения в воде: в скольжении на груди (руки вытянуты вперед) выполнять движения ногами кролем, затем приподнять лицо из воды в перед- в верх, сделать быстрый выдох-вдох, вновь опустить лицо в воду и продолжать упражнение (преодолеть 5 — 7 м); то же, но с плавательной доской в руках.

### Урок 9

Задачи: разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа; обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем; умению дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

<b>На суше:</b>		<b>10 мин.</b>
1	Выполнить комплекс упражнений № 1; Проимитировать движения, как при плавании с помощью гребковых движений руками и ногами кролем: стоя руки вверх выполнить «гребок» одной рукой до бедра, затем другой рукой до бедра, одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем (пятки от пола не отрывать); из того же и. п. выполнить «гребок» одной рукой до бедра и пронести ее «над водой» в и. п., одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем; то же с движениями другой рукой.	10 мин.
<b>В воде:</b>		<b>35 мин.</b>
1	Разминка с использованием скольжений с толчка, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжений с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений;	10 мин.
2	Совершенствование умения передвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью только гребковых движений руками и только движений ногами кролем; умения дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем (используются соответствующие упражнения из предыдущих уроков);	5 мин.
3	Обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем сделать гребок одной рукой до бедра, затем другой, проплыть еще немного с помощью движений ногами; то же, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед,	10 мин.



	ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и. п., затем повторить движения другой рукой; то же, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одновременно, проплыть еще немного вперед с помощью движений ногами;	
4	Разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (упражнение выполнять в бассейне глубиной не менее 120 см; следить за плоским входом учеников в воду);	5 мин
5	Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем в скольжении, а также выполнять спады с последующим скольжением («стрелы летят с берега», «попади торпедой в цель»)*. <i>В подвижных играх с движениями ногами кролем можно использовать ласты.</i>	5 мин.

### Урок 10

Задачи: совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

**На суше и в воде** используются соответствующие упражнения из уроков 7 — 9, а также новые: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедра двумя руками одновременно, затем пронести руки над водой в и. п., проскользить еще немного вперед; то же, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользить еще немного вперед; то же, но в скольжении на спине.

### Урок 11

Задачи: совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

**На суше и в воде** используются соответствующие упражнения из уроков 7 — 10.

### Урок 12 (контрольный)

Задачи: оценка умения выполнять комплекс физических упражнений на суше, спад в воду с низкого бортика из положения приседа, плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем, дышать в воде (два варианта дыхания); совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.

<b>На суше: оценка техники выполнения комплекса упражнений № 1.</b>	<b>10 мин.</b>
<b>В воде:</b>	<b>35 мин.</b>



1	Разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений ногами и руками в чередовании с дыхательными упражнениями;	5 мин.
2	Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении с движениями ногами кролем (см. соответствующие упражнения в уроках 7 — 10); контрольный заплыв любым способом 12 метров (не конкретизирован способ передвижения);	5 мин.
3	Оценка умения дышать в воде: погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (10 — 12 погружений подряд); выпрыгивание из воды с выполнением выдоха-вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (10 — 12 прыжков подряд);	5 мин.
4	Оценка умения плавать с помощью движений ногами кролем «торпеда»: на груди, руки вытянуты вперед (12 м); на спине, руки вытянуты вперед (10 м); на груди с доской в вытянутых вперед руках (16 м);	7 мин.
5	Оценка умения выполнять спад в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вперед (упражнение выполнять в бассейне глубиной не менее 120 см; следить за плоским входом учеников в воду);	5 мин.
6	Оценка теста на плавучесть - «поплавок» (на груди), «звездочка» (на спине);	4 мин.
7	Подвижные игры в воде с мячом.	4 мин.



Приложение № 1  
к Универсальной программе  
начального обучения плаванию  
возрастной категории детей  
6-12 лет



Утверждаю  
Директор МБУ СШОР № 2  
г. Волгодонска

А.И. Криводуд

МП

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ  
НА ВОДЕ В БАССЕЙНЕ В РАМКАХ 12-ти ЧАСОВОГО КУРСА  
«ВСЕОБУЧ ПО ПЛАВАНИЮ»**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

**К занятиям в бассейне допускаются:**

Дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне.

Дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При нахождении в бассейне занимающиеся обязаны соблюдать Правила поведения в бассейне.

График проведения занятий в бассейне определяется утвержденным расписанием занятий.

**Опасными факторами в бассейне являются:**

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

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

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

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру/инструктору, проводящему занятия в бассейне.



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

Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.

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

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

С разрешения тренера/инструктора пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

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

Надеть купальный костюм и шапочку.

Осторожно войти в помещение бассейна.

С разрешения тренера/инструктора войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

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

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

**Во время занятий занимающийся обязан:**

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания тренера/инструктора, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения тренера/инструктора, проводящего занятия;
- использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, колобашки и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера/инструктора, проводящего занятия.

**Занимающимся запрещается:**

- выполнять любые действия без разрешения тренера/инструктора, проводящего занятия;
- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- «топить» друг друга;
- снимать шапочку для плавания;



- бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
- прыгать в воду с бортиков и лестниц;
- висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
- нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера/инструктора, проводящего занятия;
- вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера/инструктора, проводящего занятия.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

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

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

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

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

При получении травмы сообщить об этом тренеру/инструктору, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь тренеру/инструктору, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

С разрешения тренера/инструктора выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.

Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.

С разрешения тренера/инструктора, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна.

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