

рно-
лекс
а)
но
ах



Утверждаю *В.Сорокин*

Директор МБУ ФОК
«Спарта» Сорокин Е.Н.

**программа дополнительного образования детей физкультурно-
спортивной направленности – «Обучение плаванию»**

**Муниципальное бюджетное учреждение физкультурно-
оздоровительный комплекс "Спарта" (МБУ ФОК «Спарта»)
Челябинская область, Чесменский район, село Чесма.**

Срок реализации программы 3 месяца.

с. Чесма
2020 г.

Оглавление

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы	2
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	3
1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	4
1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	5
Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий	6
2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (СО СРОКАМИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ).....	6
2.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (С ФОРМАМИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ И ФОРМОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ).....	7
2.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ (МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ).....	7
2.4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ)	8
2.5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	8
2.6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	9
2.7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В БАССЕЙНЕ	19
2.8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ, ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ ...	19

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предлагаемая учебная программа дополнительного образования детей «Обучение плаванию» имеет оздоровительную и физкультурно - спортивную направленность. Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная и адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. Разработана на основе пособия Протченко Т. А., Семёнов Ю. А. Примерная программа по плаванию. Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2004.

Программа рассчитана на 3 месяца обучения в спортивно-оздоровительных группах. В группах занимаются дети 7-15 лет.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Актуальность данной программы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в современной жизни имеет тенденцию к ухудшению: увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональным нарушением осанки, сколиозами I и II степени. Основной причиной нарушений осанки является мышечная слабость, недостаточное физическое развитие. Значительная часть населения в сложившихся техногенных условиях вынужденно ограничена в движениях. Гиподинамией страдает все современное общество. Дефицит мышечной деятельности характерен и для большинства детей школьного возраста: даже обязательная программа по физической культуре далеко не в полной мере отвечает запросам растущего организма. В школьном возрасте число детей с нарушением осанки значительно увеличивается. Причина этого у младших школьников (7-10 лет) - длительные занятия в положении сидя в школе и дома при относительной слабости опорно-двигательного аппарата. В среднем же школьном возрасте (11-15 лет) процесс окостенения еще не закончен, позвоночник отличается большой гибкостью и пластичностью, а рост мышечной ткани несколько отстает от развития костного скелета. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног, устраняют возбудимость и раздражительность. Так же плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Плавание является одним из важнейших средств всестороннего физического воспитания. Нахождение в водной среде оказывает благоприятное влияние на организм человека: повышает сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Плавание отлично тренирует деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем. У людей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объема сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается. Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Систематические занятия плаванием содействуют воспитанию у детей сознательной дисциплины и организованности, настойчивости и трудолюбия, смелости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения в воде способствуют совершенствованию двигательных навыков и способностей

детей. Особенность программы состоит не только в сохранении и укреплении здоровья обучающихся, но и в том, что занятия плаванием решают воспитательные задачи, которые помогают детям стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий, а также во время соревнований

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся. Вопросы физического развития школьников представлены, как основа профилактики нарушений осанки. Оздоровительное плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего комплекса. Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы: обучение детей школьного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития. Для реализации этой цели поставлены задачи:

Обучающие:

- 1..Обучение основам способов плавания и широкому кругу двигательных навыков.
- 2.Обучить технике основных стилей спортивного плавания – кроль на груди, на спине.
- 3.Познакомить с основными стилями спортивного плавания – в/ст., кроль н/сп., брасс, дельфин (проплыть дистанцию 25-50 метров избранным способом).
- 4.Обучить детей основным правилам безопасного поведения на воде.

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитывающие:

- воспитывать морально-волевые качества (учить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде).
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры; положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Форма и режим занятий.

Ведущей формой организации обучения является групповое занятие.

Каждое занятие состоит из трёх частей:

1. Подготовительная часть (разминка ОРУ на суше).
2. Основная (СФП, ОФП в воде).
3. Заключительная (спокойное плавание, игры в воде, подведение итогов занятий).

Режим занятий 3 раза в неделю по 1 часу. Количество детей в группах до 15 человек. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Общее количество часов – 36. Срок реализации программы 3,5 месяца.

Весь курс обучения разделен на три этапа, основной задачей каждого из которых является:

1 этап. 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. Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений). Проводится на суше и в воде. Занимающиеся выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.

2 этап. Разучивание техники плавания кролем на груди и на спине, спадов вперед с низкого бортика, новых общеразвивающих и специальных упражнений пловца на суше; совершенствование навыка плавания. Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом. Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений; При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих, в конечном счете, выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении (рабочая поза пловца). Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке: — ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

— изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна. Движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

— изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера); изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники проводится в следующем порядке: движения ногами с дыханием, движения руками с дыханием, движения ногами и руками с дыханием, плавание с полной координацией. Несмотря на изучение техники

плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность занимающихся.

3 этап. Дальнейшее совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, разучивание техники учебных стартов и поворотов, ознакомление с отдельными элементами техники плавания дельфином и брассом, освоение комплексного плавания. На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией. В связи с этим на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией и плавания с помощью ног и рук должно быть 1:1

Тематическое планирование и количество часов, отводимых на освоение каждой темы.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Правила поведения и техника безопасности на воде.	0,5	0,5	----
2.	Подготовительные упражнения для освоения с водой.	2	0,5	1,5
3.	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.	16	2	14
4.	Упражнения для совершенствования избранного способа плавания.	5	1	4
5.	Упражнения для изучения стартов и поворотов.	2	0,5	1,5
6.	Игры на воде.	3,5	0,5	3
7.	Теоретические сведения (влияние плавания на организм занимающихся; режим и питание пловца; оборудование и инвентарь для плавания; правила соревнований по плаванию).	1	1	----
8.	Тестирование и соревнования.	6	----	6
	Итого:	36	6	30

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Реализация данной программы будет способствовать развитию навыков плавательной подготовки детей, знаниям и умениям в области личной гигиены и закаливания, безопасном поведении в бассейнах и на открытых водоёмах, а также общему укреплению здоровья детей и формированию сознательного стремления к занятиям спортом и физической культурой.

Конечным результатом реализации данной программы являются овладение умением проплыть дистанцию 25 метров любым избранным способом плавания (демонстрируемые каждым обучающимся), а так же прыгать и погружаться в глубокую воду без дополнительных удерживающих плавательных средств.

По окончании курса обучения учащиеся должны **знать:**

- технику безопасности на воде;
- правила поведения в бассейне и на воде;
- правила личной гигиены;
- основные способы плавания;
- правила соревнований по плаванию.

уметь:

- самостоятельно выполнять разминку пловца на суше;
- самостоятельно проплыть дистанцию в 25 метров (без дополнительных плавательных средств) на груди и на спине;
- выполнять старт (спад или прыжок в воду с полным погружением);
- выполнять поворот и безопорное скольжение в воде;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития в стилях плавания.

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (СО СРОКАМИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ)

Общее количество часов – 36. Срок реализации программы 3,5 месяца. С учетом санитарных дней проводимых в бассейне.

<i>Начало реализации программы</i>	<i>1 этап</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>2 этап</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>3 этап</i>	<i>аттестация</i>
	Приобщение к воде	Контрольные упражнения тестирование	Разучивание техники плавания	тестирование	Дальнейшее совершенствование навыка плавания, прыжки и спады в воду, техника поворотов	соревнования
Сентябрь, Январь, Май	3 часа	4 и 5 занятие 2 часа	16 часов	22 и 23 занятие 2 часа	11 часов	35 и 36 занятие 2 часа

2.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (С ФОРМАМИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ И ФОРМОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ)

Промежуточная аттестация проводится по окончании каждого из этапов обучения. Проходит в форме тестов на встроенном педагогическом наблюдении. Программируемое учебное занятие проводится по календарному учебному графику.

Итоговая аттестация проводится по окончании срока обучения. Освоение учебной программы дополнительного образования детей «Обучение плаванию» завершается обязательной итоговой аттестацией в форме приема итоговых контрольных нормативов на соревновании.

Учебный план для спортивно-оздоровительных групп по обучению плаванию

№ п/п	Разделы подготовки	СОГ
1.	Возраст занимающихся	7-15
2.	Количество часов в неделю	3
3.	Количество занятий в неделю	6
4.	Физическая подготовка на суше и в воде	30
	В том числе: ОФП	20
	СФП и СТП	10
5.	Соревнования и контрольные испытания	6
6.	Теоретическая подготовка	6
	В том числе медицинское обследование	1
8	Общее количество часов	36

2.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ (МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ)

Успех обучения практическим навыкам плавания и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий в бассейне, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно – гигиенических правил:

- бассейн спортивного типа с ванной не менее 25 метров;
- оснащение ванны бассейна удобными лестницами для спуска в воду и подъёма при выходе из воды;
- разделительные дорожки, которые используются в качестве поддерживающего и страхующего средства;
- вода, соответствующая санитарно – гигиеническим нормам;
- наличие специального инвентаря и оборудования:
 - длинный шест 2-2,5 м для поддержки и страховки обучающихся;
 - плавательные доски;
 - калабашки;
 - аквапояса;

- секундомер;
- наличие оборудованных душевых и раздевалок.

Каждый обучающийся должен иметь:

- сменную обувь;
- резиновые шлёпанцы на рифлёной подошве;
- средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце);
- плавки/купальник;
- шапочку для плавания;
- очки для плавания;

Занимающиеся должны быть ознакомлены с правилами поведения в раздевалках и душевых, техникой безопасности на занятиях в бассейне.

2.4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ)

Формы промежуточной аттестации.

- тестирование.

При проверке освоения занимающимися пройденного материала используется система тестовых заданий, которые проводятся несколько раз в течение всего периода после овладения определённого навыка. На занятиях проверяются навыки и умения, демонстрируемые каждым ребёнком при проплывании определённой дистанции любым избранным способом плавания. На заключительном занятии подводятся итоги обучения плаванию за год, даются рекомендации для дальнейшего прохождения курса по обучению или совершенствованию плавания.

Формами итоговой аттестации являются:

- участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях является контрольным мероприятием, во время которого ребёнок показывает свои умения, навыки и достижения в плавании. Во время соревнований дети на практике усваивают правила их проведения: формирование заплывов, дистанции, стили плавания, старт, выполнение поворотов, финиш, результат – выявление победителей, обеспечение судейства соревнований. Соревнования проводятся по предварительно согласованному, утверждённому графику.

2.5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основной формой контроля является выполнение тестовых заданий, которые проводятся в начале, середине и конце курса. Также во время участия в соревнованиях по плаванию происходит тестирование и проверка полученных умений и навыков.

Конечным результатом реализации данной программы являются овладение умением проплыть дистанцию 25 метров любым избранным способом плавания (демонстрируемые каждым обучающимся), а так же прыгать и погружаться в глубокую воду без дополнительных удерживающих плавательных средств.

1 этап. Проверяется уровень плавательной подготовленности на 4 и 5 занятии. В таблицу напротив фамилии обучающегося заносится результат по тестам (+;-).

Умение выполнять выдох в воду с полным погружением тела держась за бортик бассейна.

Умение держаться на воде с опорой на плавательную доску.

Умение задерживать дыхание под водой более чем 5 сек.

2 этап. Проверяется уровень плавательной подготовленности на 22 и 23 занятии. В таблицу напротив фамилии обучающегося заносится количественный результат (длина проплываемой дистанции в метрах) и стиль плавания.

Длина проплываемой дистанции с опорой на плавательное средство в метрах.

Стиль плавания без дополнительных удерживающих устройств (кроль на груди, на спине, брасс) на отрезках 15 и 25 метров.

3 этап. По окончании изучения каждого способа в таблицу напротив фамилии обучающегося заносится количественный результат (длина проплываемой дистанции), также время в минутах, секундах. Или результат соревнования (если учащийся принимал участие в соревнованиях).

2.6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основные принципы, формы и методы образовательного процесса

Соблюдение принципов доступности и индивидуальности должно быть тесно связано с принципами последовательности и систематичности в образовательной деятельности на занятиях по обучению плаванию.

Учитывая разный уровень физической подготовки обучающихся, в начале учебного курса необходимо выполнять определённые упражнения в более упрощённом виде, доступном для детей. Это поможет в дальнейшем осваивать более сложные упражнения, но имеющие много общего в структуре выполнения движения.

В ходе выполнения физических упражнений применяются следующие методы:

- словесный: объяснение, пояснения и указания, команды и распоряжения (подаются громко и чётко), использование счёта; методические указания ориентиров (направлены на предупреждение и устранение возникающих ошибок)
- наглядный: показ, жестикуляция (условны сигналы и жесты). Этот метод применяется на протяжении всего курса обучения, он помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при выполнении упражнений в воде
- практический:
 - упражнения, направленные на освоение техники плавания и развитие двигательных качеств; они тесно взаимосвязаны, т.к. обеспечивают координацию между двигательными и функциональными системами организма ребёнка
 - разучивание по частям: основу метода разучивания по частям составляет система подводных упражнений, последовательное изучение которых подводит обучаемого в конечном итоге к освоению плавания в целом; большое количество подводных упражнений делает занятия плаванием более разнообразными, а процесс обучения – более интересным
 - разучивание в целом: этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники, после изучения отдельных её элементов; сюда входит плавание в полной координации, а

также плавание с помощью движений ногами и руками и с различными вариантами сочетания этих движений

- повторный метод: повторение упражнений с паузами для отдыха, необходимого для восстановления физических сил

- соревновательный метод: прохождение дистанций в полную силу в условиях близких к соревнованию

Применение дополнительных ориентиров.

На первых занятиях необходимо научить ребёнка определять положение тела и головы по отношению к поверхности воды и дну бассейна, для чего используются ориентиры типа верх – низ. На последующих этапах освоения с водой необходимо определять направления движения тела вперёд – назад, вправо – влево и т. д.

Непосредственная помощь педагога.

Помощь, оказываемая педагогом во время занятий с детьми, может быть самой разнообразной: сопровождение выполнения упражнений подсчётом с эмоционально окрашенной интонацией, подбадривание, непосредственная страховка и т.п.

Структура занятия.

Занятия имеют общую структуру, состоят из трёх частей с ориентировочным распределением времени на подготовительную часть – 15 минут, основную часть – 30 минут, заключительную часть – 15 минут. Время нахождения в воде – 30 минут.

Подготовительная часть. Построение в шеренгу, приветствие, поимённая переключка, сообщение задач, краткий инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Проведение санитарно – гигиенических процедур. Подготовительные упражнения в воде.

Основная часть. Знакомство и формирование правильных двигательных навыков плавания разными методами. Владение элементами техники плавания (изучение нового материала или повторение пройденного).

Увеличение двигательного запаса плавательных движений и возможность выбора спортивного способа плавания.

Заключительная часть. Постепенное снижение нагрузки, упражнения для отдыха, организованный выход из воды, переключка, подведение итогов, проведение санитарно – гигиенических, организованный уход.

Подготовительные упражнения для освоения с водой

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъёмную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоения с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмёрки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение опереться о воду, почувствовать её ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых уроках, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в глубину. После того как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадают, и они больше не включаются в уроки.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплывание и лежание на воде; выдохи в воду; скольжения.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды

Задачи:

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью.

Упражнения

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперёд: руки вытянуты вперёд, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
7. Поочерёдные движения ногами брассом
8. Поочерёдные движения, отталкивая воду подъёмом стопы и передней поверхностью голени.
9. Бег вперёд с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
10. То же спиной вперёд.
11. Стоя на дне, шлёпать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулак, ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперёд-назад с изменением темпа движений.
13. «Пишем восьмёрки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
14. Стоя на дне, вытянув руки вперёд повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями в низ и соединить перед грудью.

15. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук.

16. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.

17. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

18. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.

19. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.

20. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движений руками перед грудью в виде «лежащей» восьмёрки.

21. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

Погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомление с выталкивающей подъёмной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня пояса.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти шапочку, брошенную на дно бассейна.
10. Упражнения в парах «водолазы». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных пальцев на руке партнёра, поднесённых к лицу.
11. Упражнения в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнёра.

Всплывания и лежания на воде

Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения

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

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

3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погружившись в воду, принять положение плотной группировки. В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.

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

5. «Звёздочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны.

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

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

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

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

10. «Звёздочка» в положении на спине: затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звёздочка» в положении на груди.

Выдохи в воду

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

Упражнения

1. Набрать воду в ладони и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячей чай).

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

4. То же, опустив лицо в воду.

5. То же, погружившись в воду с головой.

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

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

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

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

10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

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

12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Скольжения

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемости положения тела;
- умение вытягиваться вперёд в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца.

Упражнения

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

2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперёд, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперёд.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела – «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперёд; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперёд.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в левую сторону.
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
15. То же на левом боку.

Учебные прыжки в воду

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Упражнения

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

Игры на воде

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1. «Кто выше?» | 5. «Карусель» |
| 2. «Полоскание белья» | 6. «Рыбы и сеть» |
| 3. «Переправа» | 7. «Караси и карпы» |
| 4. «Лодочки» | |

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

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------|
| 1. «Кто быстрее спрячется под водой» | 7. «Спрячься» |
| 2. «Хоровод» | 8. «Водолаз» |
| 3. «Морской бой» | 9. «Охотники и утки» |
| 4. «Жучок-паучок» | 10. «Поезд в туннель» |
| 5. «Лягушата» | 11. «Утки-нырки» |
| 6. «Насос» | |

Игры с всплыванием и лежанием на воде

- | | |
|--------------------|---------------------------|
| 1. «Винт» | 4. «Пятнашки с поплавком» |
| 2. «Авария» | 5. «Кто сделает кувырок» |
| 3. «Слушай сигнал» | |

Игры с выдохами в воду

- | | |
|----------------------------|------------------|
| 1. «У кого больше пузырей» | 4. «Качели» |
| 2. «Ваньки-встаньки» | 5. «Кто победит» |
| 3. «Фонтанчики» | |

Игры со скольжением и плаванием

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| 1. «Кто дальше проскользит» | 4. «Ромашка» |
| 2. «Стрела» | 5. «Кто выиграл старт?» |
| 3. «Торпеды» | |

Игры с прыжками в воду

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| 1. «Не отставай» | 6. «Кто дальше проскользит?» |
| 2. «Эстафеты» | 7. «На старт – марш!» |
| 3. «Прыжки в круг» | 8. «Полёт» |
| 4. «Кто дальше прыгнет?» | 9. «Все вместе» |
| 5. «Клоунада» | 10. «Каскад» |

Игры с мячом

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1. «Мяч по кругу» | 4. «Борьба за мяч» |
| 2. «Волейбол на воде» | 5. «Мяч своему тренеру» |
| 3. «Салки с мячом» | 6. «Гонка мячей» |

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. – сидя на полу или краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты и развёрнуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И.п. – лёжа на груди поперёк скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И.п. - сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счёт тренера.
4. И.п. – лёжа на груди, держась за бортик руками; подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И.п. - лёжа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п. – то же, держась за бортик правой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время

поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъёма головы вперёд (а, в, г), выдох – во время опускания лица в воду.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

11. И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперёд и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

12. И.п. – стоя в выпаде вперёд, слегка наклонив туловище вперёд; одна рука опирается на колено передней ноги, другая – вперёди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

13. И.п. – то же; одна рука вперёди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

14. И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперёд; одна рука упирается в колено передней ноги, другая на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же с поворотом головы для вдоха.

15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

17. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперёд).

18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперёд). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

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

Упражнения для изучения общего согласования движений

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

21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами.

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

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

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1и3 для кроля на груди.

2. И.п. – лёжа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине или под счёт тренера.

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

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

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

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

Упражнения для изучения движений руками

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

8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперёд с доской.

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

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

11. То же, при помощи попеременных движений руками.

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

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

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

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

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

Упражнения для изучения общего согласования движений

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

18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

19. То же, с акцентом на сильную работу ногами.

Упражнения для изучения техники стартов

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

Стартовый прыжок с тумбочки

1. И.п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленях и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же из исходного положения для старта.
3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперёд, опустить руки и выполнить мах руками вперёд-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но под команду.
5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полёта.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость и мощность отталкивания.

Старт из воды

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

1. Сидя на скамейке вдоль неё лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды, выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперёд, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперёд руками.
2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести

руки под водой вперёд, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3. То же, пронося руки вперёд над водой.
4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок.
5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для изучения техники поворотов

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка; вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения для изучения плоского поворота 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 вперёд, 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 вперёд 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 вперёд, 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 вперёд.
4. То же, с постановкой левой руки на бортик.
5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.
6. То же, с подплыванием к бортику.

Упражнения для изучения поворота «маятником в брасе и в дельфине»

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

2.7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В БАССЕЙНЕ

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер 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.
3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации 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 регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
4. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

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

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. Тренер 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.

2.8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ, ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ

Используемая литература для разработки программы и организации образовательного процесса: В разработке программы использованы материалы:

1. Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж., М., «Академ» - 2003 г.;

2. Плавание, Викулов А.Д., М., «Владос Пресс» - 2003г.
3. Игры у воды, на воде, под водой, Булгакова Н.Ж., М., «ФиС» - 2000 г.;
4. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников; Учись плавать, Дорошенко И.В.,
5. М., Протченко Т. А., Семёнов Ю. А. Примерная программа по плаванию. Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2004.;
6. Кардаманова Н.Н., 2001; «Плавание: лечение и спорт
7. Страшко А.Н. «Безопасность плавания». СПб: ГМА им. Макарова, 2002. – 128с.
8. Смоленская Т. Б. «Обучение плаванию младших школьников». Макаренко Л.П. 1979 «Плавание»
9. Протченко, Т.А., Семенов Ю.А. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практическое пособие». – М.: Айрис-пресс, 2003. – 80с.
10. Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов школьных учреждений. – М.: АРКТИ, 2005. – 24с.
11. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию // Плавание : Ежегодник. - М., 1985. - С. 27-38.
12. Морозова Т.С., Плавание в физической реабилитации школьников с нарушениями осанки: учебное пособие / Т.С., Морозова, С.Н., Морозов. - М. : Физическая культура, 2008, - 52 с,

Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе:

1. Фирсов З.П., 1980. «Плавать раньше, чем ходить»;
2. «Научите ребенка плавать» Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста: Методическое пособие / Л.Ф. Еремеева – СПб.: издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. – 112с.
3. Петрова Н.Л., Баранова В.А., 2006; «Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста»
4. Осокина Т.И., 1985; « Обучение плаванию в детском саду», « Как научить детей плавать»
5. Велитченко, В. К. Как научиться плавать. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 96с.
6. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990.
7. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995.
8. Давыдов В.Ю., 1985; « Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим»
9. Воронова Е.К. 2010 « Программа обучения детей плаванию в детском саду»

