

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР  
МБОУ «Школа № 42»

*Губ* / Г.С. Губанова

«*31*» *августа* 2020 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ «Школы № 42»

*С.Е. Насыбуллина*

Приказ № *204* от

«*31*» *августа* 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ»  
ДЛЯ 1 - 9 КЛАССОВ  
Солдаткиной Татьяны Алексеевны, к.м.с.  
МБОУ «ШКОЛА №42»  
ПРИВОЛЖСКОГО РАЙОНА г.КАЗАНИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

## Пояснительная записка

*Программа внеурочной деятельности «Оздоровительное плавание» разработана на основе:*

- федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования по физической культуре базовый уровень;
- примерной программы по физической культуре среднего общего образования базовый уровень;

Программа рассчитана на 1 учебный года (1-9 классы). Количество учебных часов за 2 года составляет 153 часа.

Для реализации данной программы используется учебник Кузьмичёв А.И. «Водные виды спорта». – ВИТА-Пресс, 2002г

*Цель:*

• целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

*Задачи:*

- выработать у учащихся интерес к занятиям плаванием, к овладению жизненно необходимых навыков плавания;
- обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);
- укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность;
- прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и оздоровительного плавания;

• развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на достаточном уровне.

• воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи.

*Межпредметные связи раздела «Оздоровительное плавание» с образовательными предметами:*

- ОБЖ «Оказание первой доврачебной помощи утопающему», «транспортировка утопающего»;
- биология (анатомия, физиология - строение человека);
- химия (свойства воды, вещества, используемые для обеззараживания и очистки воды);

- физика (физические свойства воды)

*Актуальность программы:*

• Обеспечение непрерывности и преемственности физического воспитания и учет интересов юных пловцов в овладении навыками спортивного плавания на этапе начальной подготовки;

Программа занятий рассчитана на 1 год: 153 учебных часа. Занятия проходят 5 раз в неделю по 1 часу. В группу рекомендуется записывать не более 17 человек. Возраст детей от 7 до 16 лет. Форма занятий – групповая. Занятия проходят в Муниципальном автономном учреждении «Спортивная школа олимпийского резерва по плаванию «Касатка» г.Казани

Для реализации поставленных задач применяются следующие методы:

- метод беседы; показа;
- методы творческого самовыражения в практических работах;
- мозговой штурм;
- рефлексия.

*На занятиях применимы самые разнообразные методы обучения:*

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; курсовки; участие в соревнованиях; теоретические занятия (в форме бесед); культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

*Формы подведения итогов реализации программы:*

Основными критериями оценки занимающихся на этапе спортивно-оздоровительной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

У детей в возрасте 7-10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. В этот период большинство органов достигают полного функционального развития. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдаются усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение жизни, осваиваются в возрасте 6-12 лет.

Поэтому включение большого количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразны движения будет разучено в этот период, тем легче в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки приходится на окончание периода второго детства и подростковый возраст. В конце второго детства у девочек в 11 лет, у мальчиков в 13 лет заканчивается спокойный период развития и наступает период полового созревания с характерной для него первой фазой - фазой усиленного роста.

В 12 лет у девочек и 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением скорости годового прироста тела в длину.

Опыт работы специалистов по плаванию, а также научные исследования, проведенные в этом направлении, показывают, что многолетняя подготовка спортсменов, охватывающая период 10-16 лет, должна планироваться с учетом биологических процессов возрастного развития

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах является развитие в первую очередь таких качеств, как общая выносливость (аэробные возможности), гибкость, быстрота движений. Преобладающими методами учебных занятий на суше должны быть подвижные и спортивные игры.

Для спортивно-оздоровительного этапа подготовки отсутствует периодизация учебного процесса, т.е. годичный цикл не делится на периоды, контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

*Виды контроля: текущий, рубежный и итоговый.*

*Форма текущего контроля:*

- оценивание на каждом уроке;
- самостоятельная работа;

*Формы рубежного контроля:*

- Зачет №1 по теме «Кроль на груди»
- Зачет №2 по теме «Кроль на спине»
- Зачет №3 по теме «Брасс»

*В результате изучения раздела «Оздоровительное плавание» ученик должен:*

*знать/понимать*

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

- требования безопасности на занятиях плавания;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

*уметь*

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы;
- комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков плавания (в роли помощника учителя);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказывать первую до врачебную помощь при утоплениях.

*Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:*

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, МВД России, ФСБ России, МЧС России;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

*Форма контроля результата работы:*

*ученик получает оценку «5»:*

- овладение базовыми техниками плавания и выполнение всех практических упражнений предусмотренных модулем «оздоровительное плавание» (выполнение в полном объеме без ошибок и недочетов);

*ученик получает оценку «4»:*

- овладение базовыми техниками плавания и выполнение всех практических упражнений предусмотренных модулем «оздоровительное плавание» не в полном объеме (допустимы незначительные ошибки в выполнении техники, которые устраняются по указанию учителя);

*ученик получает оценку «3»:*

- частичное овладение базовыми техниками плавания и выполнение всех практических упражнений предусмотренных модулем «оздоровительное плавание» не в полном объеме (допущено не более трех существенных ошибок в выполнении техники, которые устраняются по указанию учителя);

ученик получает оценку «2»:

- частичное овладение базовыми техниками плавания и выполнение всех практических упражнений предусмотренных модулем «оздоровительное плавание» не в полном объеме (работа выполнена не полностью и объем выполненной части работы не позволяет получить результат).

*№1. Техника плавание кролем на груди.*

Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.

*№2. Техника плавание кролем на спине.*

Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук; плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук; проплывание отрезков в полной координации.

*№3. Техника плавание брассом.*

Движение ног: у бортика, с помощью партнёра, после скольжения. Движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем. Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием. Плавание с помощью только ног: с доской, без доски; при различных положениях рук: на груди, на спине. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией.

### **Содержание программы внеурочной деятельности «Оздоровительное плавание»**

В процессе изучения программы «Оздоровительное плавание» учащиеся осваивают следующие основные знания.

#### **Введение (8 часов).**

Правила поведения в бассейне.

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Требования безопасности на занятиях в бассейне, на открытых водоёмах. Гигиенические требования на занятия физической культуры в бассейне. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Химические и физические свойства воды, анатомо-физиологические особенности организма человека.

**Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (24 часов).**

Обучение основным видам плавания, упражнения для изучения техники плавания, комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц у пловцов, отстающих в своем развитии физических качеств, комплексы упражнений на развитие техники по способам плавания.

Индивидуально-ориентированные здоровые берегающие технологии: закаливание, массаж.

**Контрольно-проверочные занятия (2 часа).**

Техника основных видов и элементов плавания:

№1 - кроль на груди

№2 - кроль на спине;

№3 - брасс.

**Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (45 часа).**

Изучение техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комплексов.

Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине, брасс).  
Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз»;  
технические приемы при спасении утопающего (подплывание, освобождение рук от захватов, транспортировка).

Игры на воде: изучение технических приемов и командно-тактических действий. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.

**Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (25 часов).**

Совершенствование основных видов плавания, упражнения для совершенствования техники плавания, комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц у пловцов, отстающих в своем развитии физических качеств, комплексы упражнений на развитие техники по способам плавания.

**Контрольно-проверочные занятия (2 часа).**

Техника основных видов и элементов плавания:

№1 - кроль на груди

№2 - кроль на спине;

№3 - брасс.

**Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (45 часа).**

Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комплексов.

Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине, брасс).  
Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз»;  
технические приемы при спасении утопающего (подплывание, освобождение рук от захватов, транспортировка).

Игры на воде: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.

**Контрольно-проверочные занятия (2 часа).**

Техника основных видов и элементов плавания:

№1 - кроль на груди

№2 - кроль на спине;

№3 - брасс.

**Учебно – тематический план по разделам  
(153 часа)**

№	Название раздела	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Введение	2	6
2	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	1	23
4	Контрольно-проверочные занятия	-	2
5	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	2	43
6	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	-	25

7	Контрольно-проверочные занятия	-	2
8	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	-	45
9	Контрольно-проверочные занятия	-	2
	Итого	5	148

### Учебно-тематический план

Тема занятия	Количество часов	Теория	Практика
<b>Введение (8ч)</b>			
Правила поведения в бассейне Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Требования безопасности на занятиях в бассейне, на открытых водоёма	1	+	-
Гигиенические требования на занятия физической культуры в бассейне. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой). Химические и физические свойства воды, анатомо-физиологические особенности организма человека	1	+	-
Порядок прибытия на занятия, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к порядку и дисциплине в раздевалке, душе, бассейне	1	-	+
Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начала занятий по плаванию и после окончания занятий. Пользование фенами для сушки волос	1	-	+

Требования к одежде. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начала и после окончания занятий. Гигиенические требования к пловцам в бассейне	1	-	+
Подготовительные упражнения для освоения с водой	1	-	+
Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды	2	-	+
<b>Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (24ч)</b>			
Обучение основным видам плавания	2	+	+
Упражнения для изучения техники плавания, комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц у пловцов, отстающих в своем развитии физических качеств, комплексы упражнений на развитие техники по способам плавания	18	-	+
Индивидуально-ориентированные здоровые сберегающие технологии: закаливание, массаж	4	-	+
<b>Контрольно-проверочные занятия (2часа)</b>			
№1 - кроль на груди №2 - кроль на спине №3 - брасс	2	-	+
<b>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (45 часа)</b>			
Изучение техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комплексов	10	+	+
Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине, брасс)	10	-	+
Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз»	8	-	+
Технические приемы при спасении утопающего (подплывание, освобождение рук от захватов, транспортировка)	2	-	+
Игры на воде: изучение технических приемов и командно-тактических действий	2	-	+
Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления	8	-	+

<b>Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (25 часов)</b>			
Совершенствование основных видов плавания, упражнения для совершенствования техники плавания	4	-	+
Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц у пловцов, отстающих в своем развитии физических качеств, комплексы упражнений на развитие техники по способам плавания	4	-	+
Передвижение в воде по дну шагом, бегом, грудью, спиной, левым и правым боком вперед, передвижение в воде с выполнением руками гребковых движений	4	-	+
Погружение в воду с головой и открывание глаз, всплытие и лежание на поверхности воды, освоение дыхания в воде	4	-	+
Упражнения в воде	9	-	+
<b>Контрольно-проверочные занятия (2 часа)</b>			
№1 - кроль на груди №2 - кроль на спине №3 - брасс	2	-	+
<b>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (45 часа)</b>			
Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комплексов	10	-	+
Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине, брасс)	10	-	+
Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз»; технические приемы при спасении утопающего (подплывание, освобождение рук от захватов, транспортировка)	8	-	+
Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления	2	-	+
Игры на воде: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий	2	-	+
<b>Контрольно-проверочные занятия (2 часа)</b>			

№1 - кроль на груди №2 - кроль на спине №3 - брасс	2	-	+
--	---	---	---

### **Личностные, предметные и метапредметные результаты освоения программы «Оздоровительное плавание»**

#### *Личностные результаты:*

- освоение основных способов плавания;
- укрепление здоровья и устранение недостатков физического развития;
- развитие физических качеств и координационных способностей;
- мотивация к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.

#### *Метапредметные результаты:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- характеризовать явления (действия и поступки) давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### *Предметные результаты:*

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры (плавания) для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность; - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья.

#### Список используемой литературы:

Для учителя:

- Андрианов В.Д. Плавание.- М.:ЦКСИМ, 2000г.;
- Булгакова Н.Ж., Чеботарёва И.В. Анализ тренировочных программ и специальной подготовленности юных пловцов 11-16 лет – Наука в олимпийском спорте. 2001г., №1;
- Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры Москва физкультура и спорт 1998г.;
- Платонов В.Н. Тренерская работа пловцов высокого класса.- М.:ФиС 1985;
- Фальцман В. Оздоровительное плавание.- Альфа + Бета, 2005г.

Для учащихся:

- Кузьмичёв А.И. «Водные виды спорта». – ВИТА-Пресс, 2002г.

Используемые интернет сайты:

- Australian Sports Commission. - [http://www.ausport.gov.au](http://www.ausport.gov.au;).;
- Swim News Online. - <http://www.swimnews.com>.

## УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение "Полоскание белья".

И.п. - стоя на дне, делать поочередные движения ногами способом кроль, при плавании брассом, отталкиваясь от воды передней, внутренней поверхностью голени и стопы.

И.п. - присесть в воду до уровня подбородка, руки вытянуты в стороны, лежать на воде. Повороты туловища налево и направо, удерживая прямые руки на воде и меняя положение кистей рук на воде.

Погружение в воду с головой и открывание глаз

"Умывание". И.п. - стоя на дне, наклониться вперед, побрызгать себе в лицо водой, не вытирая глаза руками. Затем сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду на 3 сек.

И.п. - стоя лицом к бортику, руками держаться за край бортика. Погружаться с головой в воду и открыть глаза на 5 сек., затем 7 - 10...

И.п. - стоя в наклоне на дне, руки на коленях. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, открыть глаза, сосчитать до 5.

И.п. - сидя на бортике бассейна. По команде спрыгнуть в воду ногами вниз, затем погрузиться с головой под воду.

Всплывание и лежание на поверхности воды.

Эти упражнения позволяют почувствовать состояние невесомости и научиться лежать в горизонтальном положении на поверхности воды.

"Поплавок". И.п. - стоя в воде, сделать глубокий вдох, задержать дыхание и приседая погрузиться в воду с головой, принять группировку, всплыть на поверхность. В этом положении лежать на воде 10-15 сек., затем вернуться в и.п.

"Медуза". Сделав вдох, задержать дыхание, лечь на воду, опустить лицо и руки в воду. Чуть согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги, "повиснуть" в воде на 10 - 12 сек. Затем встать ногами на дно.

"Звезда". Сначала выполнить "поплавок", затем на счет 4-5 выпрямить руки и ноги, лечь на воду горизонтально, голова опущена в воду, руки и ноги слегка развести в стороны - держать 10 сек.

"Звезда" выполнить в положении н/с.

"Стрела"(положение пловца на воде). Стоя спиной к бортику, присесть так, чтобы подбородок лежал на воде, руки вытянуты вперед, положить на воду. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна, лечь на воду строго горизонтально, спина прямая, ноги вытянуты, руки впереди - держать 10 сек.

"Стрела" выполнить в положении н/с.

Освоение дыхания в воде

Умение задерживать дыхание в воде и выполнять выдох в воду является основой для постановки различного дыхания при плавании.

"Умывание". Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох".

И.п. - стоя лицом к бортику, приседая в воду с головой, постепенно погружаясь все ниже и ниже под воду, сделать под водой продолжительный выдох.

И.п. - то же, руки на коленях. Погружаясь в воду с головой, сделать продолжительный выдох под водой.

И.п. - стоя на дне в наклоне, руки на коленях, лицо левой щекой лежит на воде. Вдох и выдох с поворотом головы в воду.

#### Скольжения

1 Скольжения на груди и на спине с различным положением рук, помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально "проскальзывать" вперед после каждого гребка, что является основой и показателем хорошей техники плавания.

2 Скольжение "Стрелы" без предметов.

3 Скольжение на груди с различным и.п. рук с выдохом в воду.

4 Скольжение на спине с доской.

5 Скольжение на спине без предметов и с различных и.п. рук.

6 Скольжение на груди с элементарными гребками руками.

7 Скольжение на спине с элементарными гребками руками.

#### Упражнения в воде

1. Скольжение на груди с различным исходным положением рук, а также в сочетании с элементарными гребками руками.

2. Движения ногами кролем в положении лежа н/с, руки за головой прямые.

3. Скольжение на груди с движением ногами кролем и различным исходным положением рук.

4. Упражнения для изучения дыхания в воде, начиная с простейших и заканчивая упражнения "вдох и выдох" в воду с поворотом головы.

5. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы, затем это же упражнение, но уже без доски.

6. Движения руками кролем. Вначале упражнения выполняются стоя на дне бассейна, затем с продвижением по дну.

7. Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания.
8. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.
9. Гребок правой (левой) рукой - вдох. В начале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением по дну вперед, затем в скольжении на груди.
10. Плавание при помощи ногами кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру (вдох в сторону).
11. Согласование гребковых движений руками с дыханием. Вначале упражнение выполняется наместе, затем с продвижением ногами по дну бассейна, затем в скольжении.
12. Согласование движений руками, ногами и дыхания. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

#### *Врачебный контроль*

Врачебный контроль за занимающимися в процессе занятий осуществляется врачом бассейна с учетом рекомендаций лечащего врача.

#### ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В БАССЕЙНЕ

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейне возлагается на преподавателей и инструктора, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в бассейне осуществляется только через администратора по установленному порядку.

*Инструктор (тренер - преподаватель) обязан:*

1. На первом занятии необходимо ознакомить посетителей с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы – 22 человека на одного тренера.

Инструктор (тренер - преподаватель) обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения группы через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход 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 занимающихся из 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 или инструктора не разрешается.
2. Группы занимаются под руководством тренера или инструктора в отведенной части бассейна.
3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера или инструктора 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 или инструктор должны их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.
5. Тренер или инструктор должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

#### Средства обучения:

- плавательные диски;
- нарукавники;
- нудлс;
- гантели;
- ласты;
- пояс;
- плавательные очки;
- ватерпольные мячи;
- плавательные шапочки;
- ватерпольные шапочки.