

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ПРИМОРЕЦ»
НАХОДКИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
(МАУ «СШ «Приморец» НГО)

692900, Приморский край, г. Находка, проспект Мира, 39, тел: (4236)904-001. E-mail: bassin2008@mail.ru

СОГЛАСОВАНО

Тренерским советом
МАУ «СШ «Приморец» НГО
От 31.08.2020 г. № 02

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ «СШ «Приморец» НГО

О.А. Болодина

Приказ № 74-СР от 04.10.2020 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ УЧЕНИКОВ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НГО**

Разработана в соответствии с межведомственной программой «Плавание для Всех», на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» утв. Приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 41

Возраст детей 7-10 лет

Срок реализации программы 4 месяца.

**Составители: Аметов О.М., Бобровникова О.М.,
Горшкова Ю.А., Грибакин Е.Ю.,
Тоноян Л.Д., Конюхов А.А.**

**г. Находка
2020**

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Нормативная часть.	3
2.1.	Планирование занятий начального обучения плаванию	4
3.	Методическая часть.	5
3.1.	Содержание программы.	5
3.2.	Содержание теоретической подготовки	6
3.3.	Содержание практической подготовки.	7
4.	.Зачетные требования, контроль, примерное содержание занятий	7
4.1.	Медицинский контроль	7
4.2.	Примерное содержание занятий	8
5.	Требования техники безопасности в процессе реализации программы	14
5.1.	Общие требования безопасности	14
5.2.	Требования безопасности перед началом занятий	15
5.3.	Требования безопасности во время занятий	15
5.4.	Требования безопасности в аварийных ситуациях	15
5.5.	Требования безопасности по окончанию занятий	16
6.	Литература	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа разработана в соответствии с Концепцией развития физической культуры и спорта в РФ, примерной программой спортивной подготовки для спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, а также с учетом многолетнего опыта работы бассейна МАУ «СШ «Приморец» НГО по обучению детей плаванию.

Настоящая программа рекомендована для обучения плаванию детей младшего школьного возраста тренерам, инструкторам, учителям физической культуры (воспитания), а так же родителям, желающим самостоятельно обучить ребенка плавать.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

Цель программы:

1. Преодоление водобоязни у детей.
2. Приобретение первичного навыка, умению плавать

Задачи программы:

1. Обучение основам техники способов плавания кролем на груди и на спине.
2. Обучение основным гигиеническим навыкам.
3. Развитие физических качества (силы, быстроты, выносливости, координации движений).
4. Укрепление здоровья детей, закаливание организма.
5. Формирование активных позиций здорового образа жизни.
6. Воспитание сознательного отношения к занятиям физической культурой, и плаванием в частности.

Данная программа обучения плаванию рассчитана на 9 занятий. В количестве 1 занятие в 2 недели. Продолжительность занятия - 45 минут. Наполняемость группы - не более 15 человек. До занятий допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний.

Рассчитана на 1 этап и предусматривает:

1. Изучение вопросов по теории плавания.
2. Овладение техникой основных видов упражнений.
3. Приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельных занятий плаванием.

2.1. Планирование занятий начального обучения плаванию.

Планирование занятий по начальному обучению плаванию осуществляется с учетом типа, размеров и глубины бассейна, возраста новичков, степени укомплектованности групп начальной подготовки и других факторов.

За основу планирования взята программа 9 уроков начального обучения плаванию, которая рассчитана на учащихся 1-4-х классов. Осваивается при занятиях не реже, один раз в две недели.

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

Основу этапа составляют подготовительные упражнения в воде, в том числе элементарные гребковые движения руками и ногами в скольжении; учебные прыжки в воду; ОРУ и СФУ на суше.

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

Подготовительная часть: построение, расчет занимающихся, краткое объяснений задач и порядка проведения урока, выполнение упражнений на суше, небольшая разминка в воде.

Основная часть: изучение новых упражнений в воде, закрепление умений и навыков, приобретенных на прошедшем уроке. От четкости и методической последовательности в проведении данной части занятия зависит успех решения главных задач обучения.

Заключительная часть: закрепление плавательных навыков в виде игр, эстафет, развлечений в воде и организационное завершение урока на суше. Уместно несколько минут в конце занятия выделить для «свободного плавания» и позволить детям выполнить их любимые упражнения. Нередко тренер использует эти минуты для индивидуальной работы с отстающими. На суше проводится построение, подведение итогов, задание на дом. При

подведении итогов отмечают успехи и недостатки группы в целом, а также успехи отдельных учеников.

Урок 9 является контрольными. На этом уроке определяется освоение пройденного материала.

**Примерный график
распределения учебного материала (9 -урочная программа)**

	Учебный материал Номера уроков	1 степень
		123456789
1.	Теория.	+ +
2.	Упражнения ОФП, СФП на суше.	+++++++к
3.	Подготовительные упражнения в воде: - погружение, «Стрелка, «Торпеда» - элементарные гребковые движения спортивными способами.	+++++++К
4.	Учебные прыжки в воду.	+ + + + + + + + К
5.	Игры.	+++++++
6.	Упражнения для изучения техники кроля на груди и на спине.	+ + + + + + + + +
7.	Упражнения для изучения техники старта.	+ + + + + + + + +

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание программы.

Учебная работа по программе проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретическая часть - это программный материал по теории плавания: правила поведения в бассейне, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология плавания и т.п.

На практических занятиях дети овладевают основами техники плавания. Программная методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательности, активности, систематичности, наглядности и доступности. Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных, наглядных, практических методов и приемов. Во

время обучения движениям меняется их характер. Движения связаны с разной степенью координации: от простого к сложному, и отражают разные формы и уровни обучения.

Учебно-тематический план

№№	Содержание учебного материала	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка: -Правила поведения в бассейне -Гигиена физических упражнений -Влияние физических упражнений на организм человека -Техника и терминология плавания	1 0.4 0.3 0.3
2.	Практическая подготовка: 1. Подготовительные упражнения на воде 2. Общая плавательная подготовка на воде: -Изучение техники плавания кролем на груди и на спине -Учебные прыжки в воду -Старты -Контрольные испытания	8 2 6 4 0.5 0.5 1

3.2. Содержание теоретической подготовки.

1. Правила поведения в бассейне.

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев, заболеваний при занятиях плаванием.

2. Гигиена физических упражнений.

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой. Режим сна, отдыха, питания.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Строение и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем на организм человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

4. Техника и терминология плавания.

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания и старта. Основные термины, используемые на тренировках.

3.3. Содержание практической подготовки.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- подготовительные упражнения для освоения с водой,
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания,
- учебные прыжки в воду,
- старты,
- игры,
- контрольные испытания,
- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

4. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, КОНТРОЛЬ, ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Контрольные упражнения и нормативы для начального обучения.

№№	Нормативные требования	Оценка	№ контрольного занятия
1.	«Стрелка» на груди «Торпеда» на груди	3 -удовлетворит. 5 - хорошо 8 - отлично 5 - удовлетворит. 8 - хорошо 10 - отлично	9
2.	Проплыть • «кролем» на груди	15м. Удовлетворительно 20м. Хорошо 25м. Отлично	9
3.	• «кроль» на спине Старт кролем на груди	25м. С помощью ног- удовлетворительно 20м. В координации- хорошо 25м. В координации- отлично С оценкой техники	9

4.1. Медицинский контроль.

Основными задачами медицинского контроля является:

- выявление противопоказаний к занятиям,
- определение функционального состояния для назначения соответствующей нагрузки,
- контроль за состоянием ребенка.

5. Примерное содержание уроков на первом этапе обучения

Первая ступень направлена на приобщение к воде, преодоление чувства страха. Изучаются подготовительные упражнения, осваиваются дыхание в воду, всплывание и лежание на воде, прыжок ногами в воду с низкого бортика. На этом этапе большое внимание уделяется индивидуальной работе, свободному плаванию.

4.2. Примерное содержание занятий

Урок 1.

Задачи: организация занимающихся, освоение с водой, изучение свойств воды, освоение выдоха в воду, погружение в воду с головой.

На суше:

Ознакомление обучающихся с местом занятий и особыми правилами поведения в бассейне на суше и в воде, демонстрация способов плавания кроль на спине и кроль на груди, выполнение нескольких общеразвивающих упражнений (ОРУ). Изучение короткого вдоха и длинного выдоха.

В воде:

- 1) обучение входу в воду по лесенке и распределение вдоль бортика бассейна. Методические указания (М.У.) - спускаться в воду необходимо держась за лесенку спиной к воде, лицом к бортику.
- 2) имитация работы ног в плавании кролем на груди, держась за бортик: - выполняется по сигналу тренера, работать 10-15 сек.

М.У.: руки выпрямлены, смотреть на руки, ноги вытянуты, движение прямыми ногами вверх-вниз, из воды выходят только пятки.

- 3) имитация работы ног в плавании кролем на спине, держась за бортик выполняется по сигналу тренера, работать 10-15 сек.

М.У.: ноги выпрямлены, носки оттянуты, развернуты внутрь, колени из воды не вынимать, живот на поверхности воды.

- 4) держась за крючок двумя руками (руки вместе) вытянуться (ноги вместе) сделать скольжение, с помощью тренера с поднятой головой. Упражнение называется «Стрелка».

М.У.: 2-3 раза для каждого ребенка.

- 5) держась за крючок двумя руками (руки вместе), вытянуться (ноги вместе), сделать скольжение с работой ног кролем, с помощью тренера с поднятой головой. Упражнение называется «Торпеда».

М.У.: 2-3 раза для каждого ребенка; руки выпрямлены, ноги вытянуты, из воды выходят только пятки.

- 6) «Стрелка» на груди с опущенной головой на крючке, с помощью тренера.

М.У.: 2-3 раза для каждого ребенка.

7) «Торпеда» на груди с опущенной головой на крючке, с помощью тренера М.У.: 2-3 раза для каждого ребенка; руки выпрямлены, ноги вытянуты, из воды выходят только пятки.

8) погружение под воду с последующим выпрыгиванием с опорой руками о бортик и без.

9) короткий вдох и длинный выдох у поверхности воды на месте.

М.У.: вдох выполняется ртом, выдох через рот и нос одновременно.

10) свободное плавание (если в бассейне есть инвентарь, т. е. спасательные круги, нарукавники).

Домашнее задание:

Подставлять лицо под душ на задержке дыхания или опускать лицо в тазик с водой, не вытирая руками.

Урок 2.

Задачи: разучивание имитационных упражнений, прыжок ногами в воду с бортика, держась за шест (с помощью тренера).

На суше:

повторение правил поведения и техники безопасности в бассейне, выполнение подготовительных упражнений на бортике.

1) ОРУ - 5 мин., с обязательной имитацией работы рук кролем и на спине.

В воде:

1) вход в воду по лесенке и распределение вдоль бортика.

2) повторить 2- 9 упражнения предыдущего урока.

3) выполнить прыжок в воду с бортика держась за шест тренера - 3-4 раза.

4) свободное плавание (если в бассейне есть инвентарь, т. е. спасательные круги, нарукавники).

Домашнее задание:

Повторять упражнения, выученные на суше перед зеркалом, в ванне или в тазике с водой выполнять выдохи в воду, не вытирая лицо руками.

Урок 3.

Задачи: на суше: разучивание на суше специальных упражнений: имитация движений ногами и руками кролем на груди и на спине;

В воде:

научиться открывать глаза в воде, обучение вдоху и выдоху в воду, погружаться под воду и выполнять прыжок с бортика.

На суше:

ОРУ - 5 мин., имитация упражнений руками кролем на груди и кролем на спине, сидя на бортике выполнить движения ногами кролем без погружения в воду и с погружением.

М.У.: ноги выпрямлены, стопы в воде, носки вытянуты и повернуты внутрь.

В воде:

- 1) прыжок в воду с бортика держась за шест (с помощью тренера).
- 2) выдохи в воду (исходное положение - руки на бортике) - 10 раз.
- 3) повторить 2-7 упражнения 1 урока (по одному разу).
- 4) приседание под воду с открытыми глазами в парах, посмотреть друг на друга - 4 раза.
- 5) приседания под воду с последующим выпрыгиванием вверх, выполняя длинный выдох в воду и короткий вдох во время прыжка (постараться выполнять без пауз) - 10 раз.
- б) прыжки в воду с бортика, держась за шест (с помощью тренера) - 3-4 раза.

Домашнее задание:

Выполнять задания 2-го урока.

Урок 4.

Задачи: закрепление быстрого вдоха и медленного выдоха под воду, погружение под воду и выполнение прыжка в воду с бортика.

На суше:

Имитация работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине. Изучение короткого вдоха и длинного выдоха.

В воде:

- 1) прыжок в воду с бортика держась за шест (с помощью тренера).
- 2) краткое повторение упражнений 2 урока. После каждого упражнения самостоятельно сделать 10 выдохов под воду.
- 3) «Стрелка» на груди без шеста - 3-4 раза. После каждого упражнения самостоятельно сделать 10 выдохов под воду.
- 4) «Торпеда» на груди без шеста - 3-4 раза. После каждого упражнения самостоятельно сделать 10 выдохов под воду.

М.У.: руки выпрямлены, ноги вытянуты, из воды выходят только пятки.

- 5) прыжок в воду с бортика держась за шест (с помощью тренера) - 3-4 раза.

Урок 5.

Задачи: совершенствование движений руками кролем и на спине («мельница») на суше; разучивание движений ногами «кроль» в воде; совершенствование освоенных ранее упражнений.

На суше:

ОРУ, имитация работы рук и ног при плавании на груди и на спине.

В воде:

- 1) вход в воду прыжком с бортика, держась за шест (с помощью тренера и без помощи).
- 2) движения ногами «кролем» с опорой руками о бортик 3 раза по 15 секунд.

М.У.: подбородок касается воды, вдох и выдох на воду, как бы дующая на горячее.

- 3) имитация работы ног в плавании кролем на спине, держась за бортик.

М.У.: выполняется по сигналу тренера 10-15 сек.

- 4) движения ногами «кролем» с выдохом в воду, опираясь руками о бортик (короткий вдох и длинный выдох) - 10-15 выдохов.
- 5) «Стрелка» на груди без шеста с различным положением рук: правая прижата к туловищу, левая вытянута вперед и прижата к голове; наоборот; обе руки прижаты к туловищу. Повторить 3-4 раза. После каждого упражнения самостоятельно сделать 10 выдохов в воду.
- 6) «Торпеда» на груди без шеста с различным положением рук: правая прижата к туловищу, левая вытянута вперед и прижата к голове; наоборот; обе руки прижаты к туловищу. Повторить 3-4 раза. После каждого упражнения самостоятельно сделать 10 выдохов в воду.

М.У.: руки выпрямлены, ноги вытянуты, из воды выходят только пятки.

- 7) плавание кролем на задержку дыхания - 3-4 раза. После каждого упражнения самостоятельно сделать 10 выдохов под воду.

М.У.: головой не крутить, гребок прямыми руками; рука сверху опускается на ухо, гребок от головы до бедра; большим пальцем коснуться бедра.

- 8) прыжок в воду с бортика держась за шест (с помощью и без помощи тренера) - 3-4 раза.

Домашнее задание:

Попеременные движения ногами кролем в положении лежа на полу, на спине и животе; движения руками кролем и на спине, стоя перед зеркалом.

Урок 6

Задачи: совершенствование движений ногами «кролем», дыхания в воду.

На суше: повторить упражнения на суше из урока 5.

В воде:

- 1) вход в воду прыжком с бортика, держась за шест (с помощью или без помощи тренера).
- 2) выдохи в воду, держась за бортик бассейна - 10-15 раз.
- 3) приседание в воду с выдохом и прыжок вверх с выполнением быстрого вдоха (руки опираются о бортик) - 10 раз.
- 4) движения ногами кролем с опорой о бортик, на задержке дыхания, с опущенным в воду лицом - 2-3 раза.
- 5) «Стрелка» на груди без шеста с различным положением рук (правая прижата к туловищу, левая вытянута вперед и прижата к голове; наоборот; обе руки прижаты к туловищу). Повторить 3-4 раза. После каждого упражнения самостоятельно сделать 10 выдохов под воду.
- 6) «Торпеда» на груди без шеста с различным положением рук (правая прижата к туловищу, левая вытянута вперед и прижата к голове; наоборот; обе руки прижаты к туловищу). Повторить 3-4 раза. После каждого упражнения самостоятельно сделать 10 выдохов под воду.

М.У.: руки выпрямлены, ноги вытянуты, из воды выходят только пятки.

- 7) кроль на груди без дыхания. Повторить 3-4 раза. После каждого упражнения самостоятельно сделать 10 выдохов под воду.

М.У.: головой не крутить, гребок прямыми руками; рука сверху опускается на ухо, гребок от головы до бедра; большим пальцем коснуться бедра.

- 8) прыжок в воду с бортика держась за шест (с помощью тренера) - 3-4 раза.

Домашнее задание:

Повторять задание из урока 5.

Урок 7.

Задачи: совершенствование скольжений на груди, прыжки в воду.

На суше:

Повторение правил поведения и личной гигиены; ходьба на месте, вытягивание вверх из положения основная стойка, руки вверху («Стрелка»), махи руками вверх, вниз, в стороны, одновременные и попеременные,

«Мельница», одновременные вращения руками вперед и назад; сидя на бортике, движения ногами кролем.

В воде:

- 1) прыжок в воду с бортика или со стартовой тумбы в воду без тренера (шест на воде)
- 2-3 раза.
- 2) выдохи в воду, руки на бортике (короткий вдох и длинный выдох) - 10-15 раз.
- 3) движения ногами кролем в сочетании с выдохами, руки на бортике - 10-15 выдохов.
- 4) «Стрелка» на груди с доской, на задержку дыхания (2-3 раза).

М.У.: проскользить как можно дальше.

5 «Торпеда» на груди с доской, с выполнением выдохов в воду - 2-3 раза.
М.У.: руки выпрямлены, ноги вытянуты, из воды выходят только пятки; проплыть как можно дальше.

6) кроль на груди без дыхания. Повторить 3-4 раза. После каждого выполнения самостоятельно сделать 10 выдохов под воду.

М.У.: головой не крутить, гребок прямыми руками; рука сверху опускается на ухо,

7) гребок от головы до бедра; большим пальцем коснуться бедра.

Домашнее задание:

Повторить упражнения из урока на суше, опускать лицо в воду на задержке дыхания, выполнять выдохи в воду.

Урок 8.

Задачи: совершенствование скольжений, дыхания, с работой и без работы ног.

На суше:

комплекс упражнений из урока 7.

В воде:

- 1) прыжок в воду с бортики или тумбочки без помощи тренера.
- 2) выдохи в воду у бортика - 15 раз.
- 3) «Стрелка» на груди с различным положением рук (с доской). Правой держаться за доску, левая прижата к туловищу и наоборот - по 1 разу. После упражнения сделать 10 выдохов под воду самостоятельно.
- 4) «Стрелка» на груди с различным положением рук (без доски), правая вытянута вперед, левая прижата к туловищу и наоборот - по 1 разу. После упражнения сделать 10 выдохов под воду самостоятельно.

5) «Торпеда» на груди с доской на задержку дыхания 2-3 раза. После упражнения сделать 10 выдохов под воду самостоятельно.

М.У.: руки выпрямлены, ноги вытянуты, из воды выходят только пятки.

6) «Торпеда» на груди без доски на задержку дыхания. После упражнения сделать 10 выдохов под воду самостоятельно.

М.У.: руки выпрямлены, ноги вытянуты, из воды выходят только пятки.

7) прыжки в воду с бортика или тумбочки - 3-4 раза.

Домашнее задание:

Повторить движения ногами «кроль» на груди и на спине, лежа на полу.

Урок 9. Контрольный урок.

Задачи: оценка умения выполнять упражнения «Стрелка» и «Торпеда» на груди, прыжок в воду с бортика.

На суше:

ОРУ, имитация работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине.

В воде:

1) выполнение упражнения «Стрелка» на груди.

Оценка: 3м - удовлетворительно; 5м - хорошо; 8м - отлично

2) выполнение упражнения «Торпеда» на груди.

Оценка: 5м - удовлетворительно; 8м - хорошо; 10м - отлично.

Домашнее задание:

Выполнить комплекс ОРУ на суше.

5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

5.1. Общие требования безопасности

1. К проведению учебно-тренировочного занятия по плаванию допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасные факторы:

-сход в ванну бассейна;

ныряние в бассейне;

выход занимающихся из помещения ванны бассейна.

- травмы при выполнении элементов, упражнений в бассейне;

3. Зал, где находится бассейн, должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.
5. Последовательное освоение воспитанниками техники плавания с учетом техники безопасности.
6. После проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.2. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму пловца/ пловчихи.
2. Проверить санитарно-гигиенические условия в бассейне.
3. Осмотреть половое покрытие бассейна, оно должно быть ровным, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.).
4. Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования, аудиоаппаратуры.
5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения тренировочного занятия.
6. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: эластичных бинтов, стяжек и пр.
7. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

5.3. Требования безопасности во время занятий

1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
2. Не выполнять упражнения без тренера.
3. Занимающиеся должны располагаться в бассейне, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
5. Соблюдать дисциплину на занятиях.

5.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении пожара в бассейне немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из бассейна и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
2. При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям

пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5.5. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Снять спортивную форму.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

6.ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Учить детей плавать. - М. 1977 стр. 8 - 16
2. Васильева В.С. , Никитинский Б.Н. Обучение детей плаванию. М. 1973 стр. 45-80
3. Макаренко Л.Т. Плавание - М.2002 стр. 25 - 56
4. Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1985 стр. 104 -123
5. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребенка. Стр. 67 - 89
6. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д/с М.- 2001 Богина Т.Л. стр. 45 - 67
7. Плавание. Учебник для пединститутов. М. - 1994 стр. 56 - 98
8. 10. Бутович Н.А. Тренировка юного пловца. - Г. - 1992 стр. 234 - 243
9. Инясевский К.А. Никитский Б.Н. Тренировка пловца. С. - П. 2000 стр. 46 - 98
10. Макаренко Л.П. Экспериментальное обоснование применения скоростных упражнений в тренировке юных пловцов. С.- П. - стр. 56 - 86.
14. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: ФиС, 2001.