

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа №2
(МБУ ДО СШ № 2)

Согласовано Методический совет
протокол № 6 от 10.07.2023г.

Рассмотрено Педагогический совет
протокол № 6 от 11.07.2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 2
О.Н. Кожарина

Приказ № 267 от 12.07.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«УЛУЧШЕНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ»**

Срок реализации программы: 1 учебный год

Возраст обучающихся: от 13 до 18 лет

Уровень программы: ознакомительный

Авторы- разработчики:

Лыгина Р.А., Кулабин А.П., Драгун С.А., тренеры-преподаватели

Рецензент:

Самболенко Инна Валерьевна, инструктор-методист

город Батайск, 2023 г.

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа №2
(МБУ ДО СШ № 2)

Согласовано Методический совет
протокол № ____ от _____ 20__ г.

Рассмотрено Педагогический совет
протокол № ____ от _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 2
_____ О.Н. Кожарина

Приказ № ____ от _____ 20__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«УЛУЧШЕНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ»**

Срок реализации программы: 1 учебный год

Возраст обучающихся: от 13 до 18 лет

Уровень программы: ознакомительный

Авторы- разработчики:

Лыгина Р.А., Кулабин А.П., Драгун С.А., тренеры-преподаватели

Рецензент:

Самболенко Инна Валерьевна, инструктор-методист

город Батайск, 2023 г.

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Улучшение техники плавания»

Актуальность программы. Согласно современным представлениям, прочный фундамент технической подготовки, заложенный в первые годы занятий плаванием, является залогом высокого уровня технического мастерства в будущем и способствует достижению планируемого спортивного результата. Обучение по программе даст возможность подросткам сдавать нормативные требования по плаванию Всероссийского физкультурного спортивного комплекса ГТО. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

Данная программа так же направлена на профилактику девиантного поведения подростков, на отвлечение детей от асоциальных явлений микросреды, вовлечение в спортивные секции, формировании интереса к систематическим занятиям плаванием, в нравственном воспитании при активном использовании средств и методов физической культуры и спорта.

Цель программы – совершенствование обучающимися технической, физической и других видов подготовки в плавании, повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности обучающегося, необходимых для занятий спортом.

Задачи программы:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укрепления здоровья занимающихся, профилактика вредных привычек и правонарушений;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- привлечение максимально возможного числа подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни

Адресат программы. Программа рассчитана на подростков в возрасте от 13 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям плаванием.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: ознакомительный.

Вид программы: модифицированная (в основу положена дополнительная образовательная программа по виду спорта «Плавание», разработана под общей редакцией канд.пед.наук Федченко Н.С, автор составитель канд.пед.наук Грибачева М.А)

Срок обучения. Данная программа рассчитана на 1 год обучения (84 академических часа) и учитывает современные методические разработки в области физической культуры и спорта.

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятия (вид): учебные занятия; открытые занятия; самостоятельная работа; соревнования

Режим занятий- 2 раза в неделю по 1 часу (1 астрономический час=45 академических минут)

Условия для зачисления: на обучение принимаются обучающиеся с базовым уровнем подготовки и имеющие письменное разрешение врача для занятий физической культурой (справку о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой).

При зачислении на обучение по Программе сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Рецензия
на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
физкультурно-спортивной направленности
«Улучшение техники плавания»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Улучшение техники плавания» (далее Программа) рассчитана на 1 год обучения, предусматривает 84 часа в год, ориентирована на детей 13 – 18 лет, образовательная область – физкультурно-спортивная.

В основу Программы положена дополнительная образовательная программа по виду спорта «Плавание», разработана под общей редакцией канд.пед.наук Федченко Н.С, автор составитель канд.пед.наук Грибачева М.А.

Составители Программы раскрывают содержание тренировочной и соревновательной деятельности, определяют цели и задачи, формируют планирование и распределение учебного материала по группам и разделам подготовки, систему контрольных нормативов и требования для перевода и (или) зачисления обучающихся на следующий год обучения. В Программе учтены особенности подготовки обучающихся для улучшения техники плавания, постепенное увеличение объемов общей физической и специальной физической подготовки.

Структура Программы отвечает нормативным требованиям и включает в себя следующие разделы: пояснительная записка; учебный план; методическая часть; система контроля и зачетные требования; перечень информационного обеспечения. Особо следует отметить наличие в Программе подробных методических рекомендаций по педагогическому контролю, самостоятельной работе обучающихся, промежуточной и итоговой аттестации, комплексов контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы. Раздел информационного обеспечения содержит объёмный перечень основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов.

В программе определены цели и задачи тренера-преподавателя, направленные на формирование у обучающихся 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.

Положительным фактором содержательного компонента программы является объединение тренером-преподавателем процесса обучения с формированием у обучающихся трудолюбия, ответственности, взаимопомощи, чувства коллективизма, толерантности.

Программа предусматривает педагогический и медицинский контроль за здоровьем обучающихся.

В результате всестороннего анализа рецензируемой программы можно сделать вывод: она разработана с учетом требований нормативных документов дополнительного образования и может быть реализована в учреждении дополнительного образования как общеразвивающая программа.

Рецензент
Инструктор-методист

И.В.Самболенко

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Улучшение техники плавания» разработана на основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ-273 от 29.12.2012 (с изменениями и дополнениями), Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г № 678-р), Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», в соответствии с приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 05.09.2019 г. № 470 и от 30.09.2020г. № 533), в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок изменения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, направленных письмом Министерства просвещения РФ № ГД - 39/04 (19.03.2020 г.), с Уставом МБУ ДО СШ № 2, Образовательной программой МБУ ДО СШ № 2.

Плавание — жизненно важный навык, связанный с освоением в водной среде и умением передвигаться в ней. Правильная организация и рациональная система обучения плаванию предусматривают использование средств, методов и режимы нагрузок, соответствующих уровню морфо-функционального развития организма. Задача плавательной подготовки - это развитие функциональных возможностей организма в неразрывной связи с совершенствованием технического мастерства, приобретением высокого уровня специальной выносливости и скоростных способностей. Как показывает статистика занятия плаванием в целом благоприятно влияют на успеваемость детей в школе, у детей регулярно занимающихся в спортивных кружках и секциях процессы умственной деятельности протекают гораздо быстрее, делая психику детей более подвижной. Деятельность человека выражается, прежде всего, в движениях. И первые представления о мире приходят ребенку через движения. Чем они разнообразнее, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь это навык, который никогда не утрачивается.

Актуальность программы

Согласно современным представлениям, прочный фундамент технической подготовки, заложенный в первые годы занятий плаванием, является залогом высокого уровня технического мастерства в будущем и способствует достижению планируемого спортивного результата.

Обучение по программе даст возможность подросткам сдавать нормативные требования по плаванию Всероссийского физкультурного спортивного комплекса ГТО. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

Данная программа так же направлена на профилактику девиантного поведения подростков, на отвлечение детей от асоциальных явлений микросреды, вовлечение в спортивные секции, формирование интереса к систематическим занятиям плаванием, в нравственном воспитании при активном использовании средств и методов физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность программы.

Существует немалый десяток примерных программ дополнительного образования по плаванию, которые нацелены на спортивную подготовку, в том числе резерва молодого поколения спортсменов на предпрофессиональную ориентацию особо одаренных и талантливых детей по плаванию, мы предлагаем программу направленную для детей не владеющих навыками плавания для формирования жизненно необходимых навыков передвижения на воде различными способами. Программу, направленную на укрепление и формирование здоровья обучающихся средствами плавания.

Программа разработана на основе следующих принципов:

1) **комплексности**, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) **преемственности**, определяющего последовательность освоения программного материала по предметным областям;

3) **вариативности**, предусматривающего учет индивидуальных особенностей обучающихся, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для освоения программного материала.

Цель программы – совершенствование обучающимися технической, физической и других видов подготовки в плавании, повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности обучающегося, необходимых для занятий спортом.

Задачи программы:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укрепления здоровья занимающихся, профилактика вредных привычек и правонарушений

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера

- привлечение максимально возможного числа подростков к занятием плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни

Планируемые результаты

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "плавание";

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;

- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "плавание";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Адресат программы. Программа рассчитана на подростков в возрасте от 13 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям плаванием.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: ознакомительный.

Вид программы: модифицированная (в основу положена дополнительная образовательная программа по виду спорта «Плавание», разработана под общей редакцией канд.пед.наук Федченко Н.С, автор составитель канд.пед.наук Грибачева М.А)

Срок обучения. Данная программа рассчитана на 1 год обучения (84 академических часа) и учитывает современные методические разработки в области физической культуры и спорта.

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятия (вид) : учебные занятия; открытые занятия; самостоятельная работа; соревнования

Режим занятий- 2 раза в неделю по 1 часу (1 астрономический час=45 академических минут)

Условия для зачисления: на обучение принимаются обучающиеся с базовым уровнем подготовки и имеющие письменное разрешение врача для занятий физической культурой (справку о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой).

При зачислении на обучение по Программе сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Сенситивные периоды физического развития, физических качеств, двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности девочек – пловцов от 8 до 17 лет

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ	В	С		
Масса тела				С	В	ОВ	В	В	
ЖЕЛ				С	В	ОВ	В	В	С
МПК				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	С				
Подвижность в суставах	В	В	В	В	С				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	В	ОВ	В	С		
Анаэробно-гликолитические способности				С	В	В	В	С	
Скоростные способности	С	С	С	С	В	В	С		
Быстрота	ОВ	В	ОВ			В		С	
Абсолютная сила	В		ОВ	В					ОВ
Максимальная сила				С	В	В	В		
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость				С	В	В	В	С	
Скоростно-силовые способности			С	В	ОВ	С			
Сила гребковых движений			С	В	В	ОВ	В	С	

Условные обозначения: ЖЕЛ- жизненная емкость легких; МПК- максимальное потребление кислорода. Темпы естественного прироста: С- средние, В-высокие, ОВ-очень высокие

**Сенситивные периоды физического развития, физических качеств,
двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности
мальчиков – пловцов от 8 до 17 лет**

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Масса тела					С	В	ОВ	В	В
ЖЕЛ		С	С	С	В	ОВ	В	В	С
МПК				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	В	С			
Подвижность в суставах	В	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	С	С	В	ОВ	ОВ	В	С	
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	С	ОВ	ОВ	С		
Анаэробно-гликолитические способности						С	ОВ	В	ОВ
Скоростные способности		С	С	С	С	С	В	В	С
Быстрота	В	С	С	С	С	С	С		
Абсолютная сила	С	С	С	С	С	В	С	С	ОВ
Максимальная сила						С	В	ОВ	С
Общая силовая выносливость	С	С	С	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость					С	В	В	ОВ	В
Скоростно-силовые способности						С	В	ОВ	В
Сила гребковых движений				С	В	С	В	ОВ	В

Условные обозначения: ЖЕЛ- жизненная емкость легких; МПК- максимальное потребление кислорода. Темпы естественного прироста: С- средние, В-высокие, ОВ-очень высокие

**Уровни влияния различных физических качеств
на результативность в плавании**

Физические качества	Уровни влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	1

Условные обозначения: 3- значительное влияние, 2- среднее влияние, 1-незначительное влияние.

Адресат программы.

Возрастная категория обучающихся, для которых программа актуальна - это дети от 6 до 12 лет.

На обучение по программе принимаются обучающиеся, мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельностью.

Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний, по собственному желанию обучающихся и/или заявлению законных представителей (родителей, опекунов и/или лиц их замещающих).

Группы формируются с учетом возрастных ограничений. Наполняемость в группе от 12 до 15 человек.

Раздел 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

На спортивно-оздоровительном этапе обучения продолжительность образовательного процесса – 84 часа. Начало учебного года 01 сентября. Группы формируются до 15 сентября. Приём документов с июля по август. Окончание учебного года – 31 июня.

Промежуточная аттестация проводится для мониторинга освоения программного материала в середине учебного года (декабрь-январь). Итоговая аттестация проводится в конце учебного года (май), носит контролирующий характер. Режим занятий устанавливается, согласно утверждённого расписания.

Продолжительность учебных занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа обучения 1 час (1 час = 45 академических минут) два раза в неделю.

Учебно-тематический план

№ п.п	Раздел	кол-во часов	Теория	практика
1	Общая физическая подготовка	47		47
2	Специальная физическая подготовка	14		14
3	Теория, воспитательная работа и техника безопасности	15	15	
4	Участие в соревнованиях	4		4
5	Тестирование и контроль	4	4	
	Итого	84	19	65

Раздел 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Общая физическая подготовка на суше.

Теоретическая часть.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики и включение в них упражнений «пловца». Организация самостоятельных занятий общей физической подготовкой. Дозировка упражнений с учетом возраста, физической подготовленности. Понятия дистанция, интервал, ритм, дозировка, нагрузка. Методика составления комплексов упражнений для самостоятельных занятий общей физической подготовкой. Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Практическая часть.

Строевые упражнения, ходьба и бег; построения в шеренгу и в колонну; расчет по порядку, на первый-второй; размыкание и смыкания стоя на месте и движении; передвижение шагом и бегом: ходьба и бег противходом и по диагонали, ходьба обычным шагом, на носках, на внешней и внутренней стороне стопы с различными положениями рук, бег на носках, чередование бега с ходьбой, с ускорением. Бег на 15, 30 м с учетом времени. Элементы спортивной ходьбы; ходьба выпадами, в упоре на руках и пятках «каракатца», в полуприседе «гусиный шаг», передвижение в положении сидя на полу ноги прямые, руки согнуты в локтях; прыжки на левой, правой, двух вперед - вверх, с поворотом на 90, 180, 360 градусов, через скакалку: на одной, двух ногах, с двойным вращением; прыжки через простые препятствия. Пробегание 60 и 100 метровых отрезков на время. Бег по пересеченной местности от 500м до 1500 м без учета времени.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца); стретчинг и упражнения на развитие подвижности в голеностопных плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения, одновременные поочередные, попеременные движения руками; поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, с увеличенной амплитудой и скоростью; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; тоже но в упоре сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке. Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 кг в зависимости от возраста и подготовки обучающихся), передачи мяча друг другу, в кругу, парах, тройках; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном, назад с поворотом туловища, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища, толчок одной рукой от плеча, сбоку через голову, подбрасывание и ловля мяча; тоже в прыжке или после поворота на 180-360 градусов. Метание теннисных мячей в цель, броски баскетбольных мячей, выбрасывание от груди двумя руками набивных мячей на дальность из различных исходных положений (сидя, стоя).

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головок; повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом; пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поворачивание прямых ног вверх, одновременные рывки

вверх руками и ногами с прогибанием; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход в сед углом.

Упражнения для ног: приседания; пружинистые приседания с различными положениями рук и ног; подскоки и прыжки; выпады, пружинистые покачивания в выпаде и др.

Прикладные упражнения: поднимание и переноска партнера вдвоём; поднимание и переноска партнера, сидящего на своей спине; лазание в смешанном и простом висе с использованием гимнастической лестницы.

Игры малой и средней подвижности: «Салки», «Пятнашки», «Рыбаки и Утки», «Караси и Щуки», «День и Ночь», «Вызов номеров», «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за флажки», «Перетягивание каната», «Снайперы», «Перестрелка» и др.

Игры на воде: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предметов», «Баскетбол на воде», Элементы водного поло, «Торпеды», элементы синхронного плавания, эстафетное плавание по 10-15, 25 и 50 м.

Эстафеты: беговые, прыжковые, с переносом предметов (мячей, кубиков, кеглей, ракеток); с метанием, бросками, ведением (мяча), жонглированием теннисными мячами, малыми легкими мячами, и др., прыжками и бегом с гимнастической скакалкой.

2. Специальная физическая подготовка на суше.

Теоретическая часть.

Название и классификация специальных физических упражнений. Значение специальной физической подготовки в техническом росте пловца. Специальные физические качества пловца. Взаимосвязь технического мастерства и специальной физической подготовки. Инструктаж по технике безопасности во время занятий в тренажерном зале. Методы определения уровня специальной физической подготовленности (СФП). Анализ показателей мониторинга уровня СФП, сравнение со сверстниками и среднестатистическими данными. Методы использования средств СФП во время самостоятельных занятий физической культурой.

Практическая часть.

Комплексы специальных физических упражнений на суше и на воде. Стоя спиной к стене вплотную; лежа на спине на гимнастической скамейке; руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками) кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук, и, прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с. (как во время скольжения в воде); имитация предыдущего упражнения с дыханием и сочетании с приседанием и выпрыгиванием вверх.

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов: ознакомление плоским и фиксированным положением кисти «лопаточка» (ладонь повернута назад); выполнение гребковых движений на суше и на воде; движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой руками сзади и лежа на гимнастической скамейке; имитация движений ногами, как при плавании кролем лежа на груди

прогнувшись вдоль гимнастической скамейки, руки вытянуты вперед; имитация движений, плавание кроль на груди с гребковыми движениями руками и

ногами, лежа на гимнастической скамейке; тоже упражнение выполняя имитацию плавания на спине.

Имитация техники движений руками кроле на груди, стоя в наклоне вперед, тоже лежа на гимнастической скамейке.

Имитация попеременных гребков руками, как в кроле на груди, растягивая резиновый амортизатор, в положении стоя в наклоне вперед.

Стоя наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать согласование движениями руками, как при плавании кролем на груди с проплыванием ногами в ритме 6-ударного кроля; выполнить это же упражнение, но с продвижением вперед мелкими быстрыми шажками. Стоя на суше в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с притопыванием ногами в ритме 6- ударного кроля (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, а другая назад).

Стоя, одна рука вытянута вверх, другая у бедра, имитация кролем на спине с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля.

Имитация дыхания в согласовании с движениями руками кролем: стоя наклоне вперед, обе руки вперед, голова между руками, движения одной рукой, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (для вдоха голова поворачивается лицом в сторону); тоже , но другой рукой; стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (вдох с поворотом головы лицом сторону).

Имитация попеременных движений руками, как при плавании кролем на спине, стоя одна рука вытянута вверх, другая вниз; тоже лежа на спине на гимнастической скамейке.

Имитация движения ногами, как при плавании дельфином: стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем, тоже самое стоя на другой ноге; стоя у стены на расстоянии полушага от нее, волнообразные движений туловищем, стараясь касаться ягодицами стены.

Имитация техники движения ногами при плавании брасом: стоя боком стене и опираясь о нее рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола; частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе «Пингвины»; выпрыгивание вверх из полуприседа

тем же и.п. ног, что и в предыдущем упражнении; сидя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами, как при плавании брасом; лежа на груди на скамейке, руки вытянуты вперед, движения ногами, как при плавании брасом.

Имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющимися элементами техники поворотов на груди и спине. Имитация у стены учебного поворота в плавании на груди и на спине: подход к «поворотной стенке», касание ее рукой, группировка, вращение и постановка ног на стенку, отталкивание (последние три элемента имитируются стоя на одной ноге).

Упражнения на тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющимися ведущими в плавании.

Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции. Имитация попеременных гребков руками в кроле на спине, растягивая резиновый амортизатор, закрепленный сзади. Имитация гребков руками, как при плавании дельфином, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор.

Упражнения для выполнения старта пловца: стоя руки вытянуты вверх, кисти соединены, голова между руками, выполнять полуприсед, затем выпрыгнуть вверх,

потянуться; принять и.п. пловца на старте, выполнить прыжок вверх, потянуться; тоже упражнение только под команду свистком.

Стретчинг.

Упражнения для подвижности суставов: вращения и махи руками в различных плоскостях с различной амплитудой и скоростью вперед, назад, разноименные вращения, тоже самое с гантелями (вес от 200 до 1000г в зависимости от возраста и физической подготовленности).

Выполнение движений с большой амплитудой: маятникообразные, пружинистые и вращательные, волнообразные движения, повороты, сгибание разгибание, круговые движения.

Упражнения на развитие выносливости: переменный бег 60 - 20 - 60 -2060-20, где шестьдесят метров бег с ускорением, 20 семенящий и переменный бег 20-100-20-100-20-100 наоборот 20 метров ускорение - 100 метров медленным темпом или шагом; шестиминутный бег; бег Купера. Круговая тренировка.

Специальная гимнастика пловца

Упражнения на развитие специальной гибкости, координации движений и укрепление мышц, несущих основную нагрузку при плавании дельфином, укрепление мышечного корсета тела, развитие силы и эластичности основных мышечных групп.

1. Стоя вращение рук вперед (в ладонях зажато по хоккейной шайбе или камушку).
2. Стоя в наклоне вперед с опорой руками о рейку гимнастической стенки (спинку стула), упругие покачивания туловищем вниз-вверх.
3. Стоя выкрут рук вперед и назад (руками захватываются концы натянутого полотенца или шнура — чем уже хват, тем эффективнее упражнение).
4. Стоя давление ладонями на рейку гимнастической стенки (5—6 с), имитируя различные моменты гребка руками дельфином.
5. Стоя в наклоне вперед, держась за резиновый шнур, движения руками как во время гребка при плавании дельфином, преодолевая сопротивление шнура.
6. То же, что предыдущее упражнение но лежа на скамейке.
7. Лежа на полу прогнувшись, одновременные рывки руками и ногами вверх.
8. В упоре лежа на гимнастическом мате или коврик подбрасывание ног вверх за счет ритмических раскачиваний таза и отталкивания тыльными сторонами стоп от опоры.
9. Лежа в упоре сзади, прогибание и сгибание туловища (движения тазом вверх и вниз).
10. Лежа в упоре сзади, согнув ноги в коленях, прогибание и сгибание туловища.
11. Из положения стоя на коленях на гимнастическом мате наклоны назад возможно (возвращаться в исходное положение можно с помощью опоры руками о мат).
12. Сидя на пятках, отрывая колени от пола, покачивание на стопах вперед и назад.
13. Стоя спиной к гимнастической стенке (стволу дерева) прогибание туловища назад до отказа, перехватывая руками рейки сверху вниз.
14. «Волна».
15. Круговые движения тазом, держа в вытянутых вверх руках небольшой предмет неподвижно.
16. Вращение обруча с помощью круговых движений тазом.
17. Стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные движения туловищем и другой ногой.
18. Стоя у гимнастической стенки на расстоянии полушага от нее, волнообразные движения туловищем, стараясь коснуться ягодичными стенками.

Упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами с использованием спортивного и специального оборудования

№ п/п	Наименование упражнения	Методические рекомендации	Инвентарь
	<i>Кроль на груди</i>		
1.	Упражнения выполняются в парах. «Шагающий экскаватор» скольжение на груди. И.п. – 1 партнер лежа на груди с доской выполняет упр. вдох-выдох, 2 партнер поддерживает стопы ног.	Упражнение выполняется с продвижением вперед. Стопы держать на уровне воды. Держать тело горизонтально, сохранять равновесие.	Плавательная доска.
2.	То же без плавательной доски.		
3.	И.п.– 1 партнер лежа на груди держит доску или калабашку в вытянутой вперед руке. Другая рука выполняет гребок кролем. 2 партнер поддерживает стопы ног. Упражнения выполняются самостоятельно.	Упражнение выполняется с продвижением вперед. Обратит внимание на начало и конец гребка.	Плавательная доска или калабашка.
4.	И.п.– лежа на груди держать калабашку в вытянутой руке впереди, другая рука выполняет гребок кролем. В ногах зажата еще одна калабашка.	Во время упражнения ноги не работают. Обратит внимание на начало и конец гребка. Во время этого упражнения можно отрабатывать технику дыхания, тогда положение рук можно изменять.	2 калабашки.
5.	Плавание кролем на груди в полной координации с мячом в руках. Во время начала гребка осуществляется перехват мяча из одной руки в другую. Смена рук, пауза, выполнить 4 удара ногами.	Во время упражнения точно следовать рекомендациям для совершенствования техники гребка, увеличения «шага». Руки в локтях не сгибать, тянуться к мячу.	Резиновый мяч среднего размера.
6.	Плавание на груди с работой рук кролем, калабашка зажата между ног.	Отработка элементов техники плавания кролем на руках в облегченных условиях равновесия /ноги не тонут/.	Калабашка.
	Комплекс упражнений при обучении технике дыхания кролем на груди.		
1.	У бортика. И.п.– одной рукой держась за бортик, другая рука опущена вниз. Положить голову на руку и зажать между ними пластмассовую битку, можно небольшую резиновую игрушку. Выполнять упражнение вдох-выдох.	Голову не отрывать от руки, чтобы зажатый предмет не выпал. Во время вдоха посмотреть на плечо.	Пластмассовая битка или резиновая игрушка.
2.	То же упражнение выполняется в скольжении на груди с работой ног кролем.	Рука впереди, держать на уровне воды.	Пластмассовая битка или резиновая игрушка.

	<i>Кроль на спине.</i>		
1-6	Повторение упражнений № 1-6 в скольжении на спине.	Следить за горизонтальным положением тела, сохранять равновесие.	Плавательная доска, калабашка, пластиковая бутылка.
7.	Упражнение выполняется в парах. И.п. – 1 партнер, стоя лицом по ходу движения, поддерживает стопы ног 2 партнера. 2 партнер лежит на спине и держит в руках плавательную доску. Положение доски <ul style="list-style-type: none"> ▪ под головой ▪ вверху ▪ на груди ▪ на коленях 		
8. 9.	И.п. – то же. Упражнение выполняется без доски. При неправильном положении головы во время скольжения на спине, а также и на груди можно сделать упражнение, такое как: зажать подбородком во время скольжения небольшую резиновую игрушку или колечко.	Следить за положением головы.	Резиновая игрушка, колечко.
	<i>Брасс.</i>		
1.	Упражнения выполняются в парах 1 партнер держит в руках доску и выполняет упражнение на дыхание, 2 партнер поддерживает стопы ног.	Ноги держать на уровне воды. Упражнение выполняется с продвижением вперед.	Плавательная доска.
2.	1 партнер выполняет работу рук способом брасс с дыханием, 2 партнер поддерживает стопы ног. Упражнения выполняются самостоятельно.		
3.	Работа рук способом брасс без работы ног, с высоко поднятой головой. Калабашка зажата между коленей.	Стараться как можно выше приподнять себя за счет гребка руками.	Калабашка.
4.	Работа ног способом брасс на спине. Калабашка зажата между коленей. <ul style="list-style-type: none"> ▪ руки вдоль тела ▪ руки впереди 	Дети, плохо лежащие на спине, дополнительно берут в руки доску.	Калабашка, доска.
5.	То же на груди.		
6.	Работа ног способом брасс на груди руки за спиной с гимнастической палкой.	Основной толчок ногами выполняется голенью.	Гимнастическая палка.
7.	Работа ног способом брасс на груди, руки за спиной. На колени надеть	Колени во время работы ног не разводить в	Резиновый жгут.

	резиновые жгуты.	стороны.	
8.	Плавание на груди способом брасс в полной координации /раздельно/. Надеть резиновые жгуты на локти.	Локти широко не разводить.	Резиновый жгут.
	<i>Дельфин.</i>		
1-4	Повторение упражнений 1-4 в кроле на груди.		
5.	Плавание на руках дельфин без работы ног. Зажать калабашку между коленей.	Следить за окончанием гребка.	Калабашка.
6.	Плавание на руках дельфин без выноса рук из воды с калабашкой между коленей.	Делать сильный гребок под водой до бедра, руки возвращаются вдоль тела на начало гребка под водой.	Калабашка

Совершенствование техники «кроль»

Базовыми элементами техники являются баланс и координация. Без правильного положения тела почти не возможно безошибочно выполнять другие технические элементы. Ключ к горизонтальному балансу – ритмичный кик (использовать ласты пока кик не придет в норму). Следующий момент – координация, только при правильной координации можно плыть на «больших мышцах» спины, подключать корпус к гребку и т/д.

Во всех разделах упражнения приведены по нарастанию сложности.

Баланс

Скольжение

Цель: контроль положения тела в воде

Задачи:

1. Нарботать мышечный тонус тела для поддержания горизонтального баланса
2. Научиться понимать когда тело теряет баланс - отклоняется от горизонта, заваливается вправо, влево.

Описание:

- толкаемся от бортика ногами
- руки стрелочкой (если можете подайте плечи вперед),
- голова между рук,
- носки натянуты, пятки рядом, но не разведены
- спина прямая

На что обращать внимание:

- тело должно быть параллельно дну;
- тело должно быть как растянутая струна, однако "натяжение" не должно быть избыточным (одно из ключевых ощущений(навыков?) пловца - чувство растянутости, вытянутости в воде);
- стараемся проплыть под водой как можно дольше в зависимости от роста должно быть от 10 до 15 метров;
- не встаем до полной остановки;
- все тело должно всплывать одновременно, если что-то всплывает раньше значит баланс нарушен (это маркер).

Общие рекомендации

Можно делать в начале тренировки или в конце 5-10 повторений. Если хорошо получается можно добавлять скольжение после поворота в упражнении, естественно остановок не делаем.

Кик

Цель: изучить ритмичный балансирующий кик.

Задачи:

1. Нарботать правильный ритмичный кик.
2. Научиться "ловить" баланс киком.

В начале можно и даже нужно использовать ласты. Чем меньше доска тем сложнее.

Упражнение 1

Исходное положение

- руки вытянуты вперед держат доску за дальний край, руки на доске.
- лицо в воде

Описание

- делаем 6 ритмичных киков, голова в воде, плавный выдох в воду на протяжении 6 киков.
- поднимаем голову для вдоха, обращаем внимание на тонущие ноги во время подъёма головы, ритмичным киком стараемся удержать баланс пока вдыхаем.
- повторяем сначала.

Упражнение 2

Тоже, что упр. 1 только доска за ближний край.

Упражнение 3

Тоже, что упр. 1, но голову держим всегда над водой.

Упражнение 4

Тоже, что упр. 2, но голову держим всегда над водой.

На что обращать внимание:

- тело должно быть параллельно дну;
- ритм кика ровный;
- баланс ловим ногами, повышая ритм, если "топите" доску для поддержания баланса - это ошибка, "опору ищем в ногах";
- кик от бедра, представьте гимнастическую ленточку и ее волну, бедро задает волну
- кик должен быть узкий и плотный, "умещаться в ведре";
- акцент на положении тела, а не на скорости продвижения;
- правильный мышечный тонус тела, если тело в растянутой струнке - баланс ловить гораздо проще.

Общие рекомендации

Во всех упражнениях пятка, но не стопа, во время кика должна показываться на поверхности. Если не получается правильно делать упр. 1 хотя бы одну длину бассейна - одевайте ласты. Во время тренировки желательно комбинировать сложные и простые упражнения т/е использовать легкие как отдых. Если с доской просто (?!) - делайте те же упражнения без доски руки стрелочкой.

Кик с подключением корпуса

Цель: координация кика с поворотом корпуса

Задачи:

1. Нарботать правильную синхронизацию кика с поворотом корпуса.
2. Научиться передавать импульс с ноги на корпус.
3. Заложить основу для вкладывания корпуса в гребок.

В начале можно и нужно использовать трубку и ласты.

Исходное положение:

- голова как при кроле, смотрим вниз и вперед;
- руки вдоль тела;
- корпус повернут и лежит на правом боку, угол поворота такой чтобы можно было выполнять балансирующий кик.

Описание

Делаем 6 киков, начиная с левой ноги, левая - правая ... левая - правая. Во время шестого кика (правая нога), нужно ногой как бы опереться на воду и повернуть корпус на левый бок. Поворот совершается за время когда нога идет вниз. Далее повторяем тоже самое с другой стороны

На что обращать внимание:

- в ногах не должно быть ножиц;
- кик должен в основном идти вниз, а не в бок;
- горизонтальный баланс;
- корпус должен вращаться как на вертеле;
- голова фиксирована (не вращается) и смотрит вниз и вперед на 3-4 метра.
- вращение на таз должно передаваться незначительно или вообще не передаваться.

Общие рекомендации

Если сложно поймать ритм на 6-ой кик делайте на 8, 10, ... кик, если получается хорошо уменьшайте кол-во киков между поворотами 6, 4, под каждый кик. Мощность, агрессия не нужна - нужна ритмичность, координация и баланс.

Координация гребка

Цель: координация фаз гребка с телом

Задачи:

1. Нарботать координацию ног, корпуса и гребущей руки.
2. Понять и наработать «гребок от бедра».
3. Нарботать координацию окончания проноса с гребком противоположной руки.

В начале можно и нужно использовать ласты, трубку и большие лопатки.

Упражнение 1

- Исходное положение:
- наплыв на правом боку;
- левая рука прижата к телу.

Положение наплыва:

- рука вытянута вперед (пусть правая) параллельна дну и в створе плеча;
- ладонь смотрит вниз;
- локоть смотрит вверх и вправо (если смотрит вниз ошибка) (если не хватает гибкости то в сторону, но не вниз) - это очень важно;
- тело на правом боку, (угол не более 60 градусов);
- в ногах нет "ножиц";
- подмышка смотрит вниз;
- плечо подано вперед так чтобы чувствовалось натяжение широчайшей.

Описание

Делаем 6 киков начиная с левой ноги, левая - правая левая - правая. За время 5 киков к 6 кикю правая рука должна выполнить захват. Во время 6 кика (правая нога идет вниз) отработанным движением поворачиваем корпус на левый бок. Во время

поворота необходимо, опираясь на опору рукой, протолкнуть тело вперед, ладонь и предплечье при этом должны оставаться перпендикулярно дну. Во время 7 кика левой ногой, когда правая нога идет вверх распрямляем руку в локте, ладонь при этом должна сохранять свое положение, перпендикулярное дну.

Возвращаемся в исходное состояние, руку ведем подводой и начинаем заново.

На что обращать внимание:

- активная часть гребка должна быть выполнена в два кика (нога идет вниз подтягивание, нога идет вверх, другая вниз, отталкивание);
- горизонтальный баланс;
- минимум передачи вращения на таз;
- голова фиксирована, смотрим вниз и вперед;
- контроль положения гребущей части руки в активно-силовой части гребка;
- во время захвата скорость гребущей части руки должна быть постоянна;
- с началом активно-силовой части скорость гребущей части руки должна плавно ускоряться с пиком на окончание толчка.

Общие рекомендации

Если сложно начинать с 6 киков, делаем 8, 10, Мощность, агрессия не нужна - нужна ритмичность, координация и баланс. Постараться прочувствовать удержание опоры в активной-силовой части. В одну сторону баса делаем правую руку в обратную сторону левую руку.

Упражнение 2

Описание

Первая часть упражнения выполняется также как и в упр. 1. Вторая часть начинается когда:

- тело находится на левом боку;
- правая рука прямая у бедра завершила отталкивание;
- ладонь правой руки перпендикулярна дну;
- правая нога занесена для кика;
- левая нога внизу после 7-го кика. Руку вытаскиваем из воды и начинаем проносить, ногами продолжаем кикать с правой ноги шесть киков, правая-левая ... правая, левая. К шестому кикю нужно почти завершить пронос, кисть у самой воды но еще не вошла в воду. Шестым киком левой ноги отработанным движением поворачиваем корпус на правый бок, одновременно с этим рука входит в воду и распрямляется для того чтобы занять положения наплыва. В одну сторону баса делаем правую руку в обратную сторону левую руку.

На что обращать внимание:

- то же что и в упр. 1;
- положения ладони удерживаем вплоть до выхода ее из воды;
- во время проноса старайтесь расслабить мышцы руки, руку проносим плечом;
- во время входа руки в воду пальцы входят первыми, лучше если ладонь будет смотреть четко на дно;
- рука после входа должна быть в створе плеча, не должно быть движений к центру или наружу;
- обязательно проконтролируйте что занято правильное положение наплыва перед началом следующего цикла упражнения.

Общие рекомендации

Если сложно контролировать все на 6 киков, делаем на 8, 10, Мощность, агрессия не нужна - нужна ритмичность, координация и баланс.

Вдох

Цель: научиться правильному вдоху

Задачи:

1. Изучить технику вдоха
2. Координация вдоха с корпусом
3. Координация вдоха с гребком и проносом

Сначала обязательно использовать большие ласты.

Упражнение 1.

Берем упражнение 1 из раздела 3 и добавляем вдох. Выдох делаем равномерно в воду, выдыхаем вплоть до начала вдоха. Вдох осуществляем следующим образом: во время поворота корпуса вместе с ним поворачиваем голову (движение такое как будто голова жестко прикреплена к туловищу). После того как корпус повернули, продолжаем поворачивать голову с помощью шеи так, чтобы нижнее ухо смотрело четко в дно, делаем быстрый вдох и возвращаем голову в воду в фиксированное положение.

На что обратить внимание:

- то же что в базовом упражнении;
- шея не должна гнуться, задирается, только поворачиваться и только после завершения поворота корпуса;
- выдох начинаем почти сразу после вдоха;
- выдох делаем равномерно в воду;
- выдох должен заканчиваться перед вдохом;
- избегайте задержки дыхания;
- вдох старайтесь делать быстро.

Общие рекомендации

Возможно сначала сделайте пару заходов на вдох без самого вдоха. Если положение тела строго горизонтально, кик ритмичный, голова фиксирована (смотрим вниз и вперед), то впереди вас появится волна, создаваемая головой. Эта волна дает достаточно места чтобы сделать вдох не изгибая и не задирая головы. Если волны нет то либо нет горизонтального положения, либо голова слишком утоплена - нужно смотреть вниз, но метра на три вперед.

Упражнение 2

Берем упражнение 2 из раздела 3 и добавляем вдох, заход на вдох осуществляется так же как и в упражнении 1, одновременно с началом поворота корпуса. Сам вдох должен начаться когда рука выходит из воды. Вдох должен закончиться когда рука проноса подходит к виску. Голова поворачивается в воду когда рука идет от виска к воде.

На что обращаем внимание:

- все моменты, что и в базовом упражнении
- все моменты, что и в упражнении 1
- вдох начинается только после того, как силовая часть гребка закончилась

Координация тех. элементов

Цель: закрепить и развить координацию основных тех. элементов

Задачи

1. Нарботать правильную координацию рук
2. Отработать координацию ног-корпуса-рук
3. Отработать координацию рук-вдоха

Упражнение 1

Выполняется с большой колобашкой, зажатой между бедер. Сначала можно и нужно использовать трубку и большие лопатки.

Исходное положение – наплыв правой рукой, левая рука вытянута вперед. Делаем гребок правой рукой, во время проноса правой рукой мимо виска начинаем выбирать захват левой рукой. В моменту входа правой руки в воду захват должен быть закончен. Далее гребок левой с поворотом корпуса. Продолжаем с левой рукой.

На что обращать внимание:

- фокус на правильной координации рук;
- стараться выполнять гребок правильно, с вращением корпуса (см раздел 2) только без кика;
- контролируем положение руки во время гребка (см раздел 2);
- горизонтальный баланс – колобашка должна его жестко держать;
- фиксированное положение головы;
- вращение не должно передаваться на таз.

Упражнение 2 Кроль в координации

Сначала можно и нужно использовать трубку и большие лопатки.

Задача плыть 6-ударным кролем в полной координации без вдоха. Если вы проработали упражнения в предыдущих разделах, то кроль в координации не должен быть для вас оч. сложным упражнением.

Контрольная точка - кик, вращающий корпус. Возможно поначалу будет проще координироваться если считать кики. Т/е «Раз» - первый кик (пусть правой), поворот корпуса налево, подтягивание правой рукой, вход левой руки в воду «Два» - кик левой ногой, отталкивание правой рукой, левая рука в наплыве «Три» - кик правой ногой, правая рука близка к завершению проноса. Продолжаем считать точно также для левой руки.

- На что обращаем внимание*:
- основной фокус на правильной координации;
- все технические элементы стараемся выполнять правильно.

Общие рекомендации

Если сложно плыть 6-ударным, плывите 8,10.

Упражнение 3 Кроль в координации со вдохом.

Все делаем точно также как и в предыдущем упражнении только добавляем вдох. Координация вдоха такая же как и в разделе 4.

На что обращаем внимание:

- во время вдоха - фокус на правильную координацию рук и головы;
- все технические элементы стараемся выполнять правильно.

Общие рекомендации

Пробуйте разные схемы дыхания, например 2-2 (2 гребка вдох 2 гребка), 5-5. В идеале вы должны уметь комфортно плыть 1-1 без последствий для вашей техники.

Общие выводы

1. Баланс и координация первичны.
2. Кик – основа горизонтального баланса
3. Гор. Баланс всегда ищем ногами, а не руками
4. Ничего не должно «болтаться» все движения должны быть четкими
5. Время на пузе должно быть сведено к минимуму

Общие рекомендации по упражнениям

Задача упражнения – отработать один или более технический элемент или их связку. Старайтесь подбирать упражнения так, чтобы работать конкретными ошибками. Прежде чем включать какое-то упражнения в вашу тренировку подумайте (спросите) на что надо фокусировать внимание. Если какой-то элемент не получается отработывайте только его. На суше также можно и нужно отработывать тех элементы и их связки, полезно контролировать свои движения перед зеркалом.

Если цель упражнения - отработка тех. элемента связанного с гребком обязательно нужно одевать большие лопатки, желательны плоские, а не ракушкой.

Потеря плавательного мышечного тонуса происходит очень быстро 4 – 7 дней. Поэтому если интервал между плавательными тренировками больше обязательно делайте упражнения с резиной на захват, толчок и подтягивание. 5 минут в день достаточно чтобы не допустить резкий сброс формы.

Упражнения для совершенствования техники кроль на груди

1. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»).

Используется для совершенствования техники движений ногами, равновесия и дыхания.

2. Плавание при помощи движений ногами кролем в положении на боку: нижняя рука вытянута вперед (ладонью вниз), верхняя у бедра; голова повернута в сторону нижней руки (ухо прижато к плечу).

Используется для совершенствования техники движений ногами.

3. Плавание с доской при помощи движений ногами с различной скоростью и темпом движений.

Используется для совершенствования техники движений ногами на различной скорости.

4. Нырание в длину (10—15 м) с помощью движений ногами кролем; руки вытянуты вперед. Нужно следить за положением тела (вытянуто, без прогибания в пояснице — обтекаемое положение), интенсивной непрерывной работой ногами с умеренной амплитудой.

Используется для освоения обтекаемого положения тела, ориентирования под водой, воспитания волевых качеств.

5. Плавание при помощи движений руками; ноги вытянуты и обычно поддерживаются поплавком (для облегчения равновесия тела в воде); применяются лопаточки.

Используется для постановки энергичного силового гребка.

6. Плавание при помощи движений руками. Задание: коснуться кистью подмышки во время проноса руки; при этом локоть должен находиться в подчеркнуто высоком положении.

Используется для совершенствования техники проноса рук над водой.

7. Плавание при помощи движений руками. Задание: коснуться пальцами бедра в конце гребка. Нужно следить за ровным положением тела, длинным силовым гребком, оптимальным согласованием движений руками, высоким положением локтя.

Используется для постановки и совершенствования длинного гребка, положения тела и равновесия.

8. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед); вдох в сторону гребущей руки.

Используется для согласования движений руками с дыханием и ритмичными непрерывными движениями ногами.

9. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая у бедра); вдох в сторону руки у бедра либо в сторону гребковой руки.

Используется для освоения быстрого начала гребка без наплыва и согласования короткого вдоха с гребком.

10. Плавание с «подменой»: правая рука вытянута вперед, а левая выполняет 3 гребка. В момент окончания третьего гребка правая рука начинает движение и, в свою очередь, выполняет 3 гребка. Левая рука после завершения проноса над водой вытягивается вперед. В момент «подмены» ведущей должна быть рука, начинающая очередную серию гребков.

Используется для совершенствования согласования движений руками (передача гребка с одной руки на другую).

11. То же, что и предыдущее упражнение, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра. Вдох производится в сторону руки у бедра.

Используется для совершенствования техники движений руками в согласовании с дыханием.

12. Плавание на «сцепление»: одна рука вытянута вперед, другая у бедра; ноги выполняют непрерывные движения. После 6—8 ударов ногами выполняется вдох в сторону руки у бедра; затем длинный гребок одной рукой, с одновременным проносом над водой другой руки. После вдоха в другую сторону снова происходит смена положения рук. Следить, чтобы первой начинала движение гребковая рука при непрерывных движениях ногами. Пронос руки над водой должен выполняться в едином ритме с гребком другой рукой.

Используется для совершенствования согласования движений руками с дыханием в облегченных условиях.

13. Поочередные гребки правой и левой рукой из положения «руки вытянуты вперед» (кисти соединены). Следить, чтобы пловец не заваливался на бок в сторону вытянутой вперед руки и выполнял длинный гребок до бедра.

Используется для совершенствования техники длинного силового гребка и увеличения длины шага.

14. Плавание в полной координации, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Дыхание выполняется через 4—8 циклов без поворота головы в сторону на вдох. Нужно следить за высоким положением локтя и непрерывными гребками руками.

Упражнения для совершенствования техники кроль на спине

1. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди, кисти друг над другом ладонями вверх; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»).

Используется для совершенствования техники движений ногами и равновесия.

2. Плавание при помощи движений ногами: одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Пловец одновременными встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук, делая между сменами небольшие паузы.

Используется для совершенствования техники движений ногами и равновесия.

3. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку: нижняя рука вытянута вперед (ладонью вниз), верхняя у бедра.

Используется для совершенствования техники движений ногами.

4. Ныряние в длину в положении на спине с движениями ногами кролем и различным положением рук. Следить за положением тела, непрерывной, ритмично интенсивной работой ногами с умеренной амплитудой. Мышцы спины, живота, плечевого пояса должны быть расслаблены.

Используется для совершенствования техники движений ногами, ориентирования в воде, обтекаемого положения тела, а также воспитания волевых качеств.

5. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, обычно поддерживаются поплавком (для облегчения равновесия тела в воде); применяются лопаточки.

Используется для постановки энергичного силового гребка.

6. Плавание при помощи движений ногами с подчеркнuto длинным гребком обеими руками до бедер.

Используется для отработки энергичного захлестывающего движения кистями и предплечьями в конце гребка.

7. Плавание с одновременными гребками обеими руками; ноги работают кролем или дельфином.

Используется для совершенствования техники движений руками.

8. Плавание в полной координации. Следить за высоким и ровным положением тела, оптимальным креном туловища относительно продольной оси, длинным силовым гребком, оптимальным согласованием движений руками, высоким положением локтя.

Используется для согласования движений руками с дыханием и ритмичными, непрерывными движениями ногами.

9. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед), вдох в сторону гребущей руки.

Используется для совершенствования техники движений руками.

10. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая у бедра); вдох в сторону руки у бедра либо в сторону гребущей руки.

Используется для освоения быстрого начала гребка без наплыва и согласования короткого вдоха с гребком.

11. Плавание с «подменой»: правая рука вытянута вперед, а левая выполняет 3 гребка. В момент окончания третьего гребка правая рука начинает движение и, в свою очередь, выполняет 3 гребка. Левая рука после завершения проноса над водой вытягивается вперед. В момент «подмены» ведущей должна быть рука, начинающая очередную серию гребков.

Используется для совершенствования согласования движений руками (передача гребка с одной руки на другую).

12. То же, что и предыдущее упражнение, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра. Вдох производится в сторону руки, прижатой к бедру.

Используется для совершенствования техники движений руками.

13. Плавание на «сцепление»: одна рука вытянута вперед, другая у бедра; ноги выполняют непрерывные движения. После 6—8 ударов ногами выполняется вдох в сторону руки у бедра, затем длинный гребок рукой, вытянутой вперед, с одновременным проносом над водой другой руки. После вдоха в другую сторону снова происходит смена положения рук. Следить, чтобы первой начинала движение гребковая рука при непрерывных движениях ногами. Пронос руки над водой должен выполняться в едином ритме с гребком другой рукой.

Используется для совершенствования согласования движений в шестиударном кроле и постановке дыхания в обе стороны.

14. Поочередные гребки правой и левой рукой из положения «руки вытянуты вперед» (кисти соединены). Следить, чтобы пловец не заваливался на бок (в сторону вытянутой вперед руки) и выполнял длинный гребок до бедра.

Используется для совершенствования техники длинного силового гребка и увеличения длины шага.

15. Плавание, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Дыхание выполняется через 4—8 циклов. Следить за высоким положением локтя и непрерывными гребками руками.

Совершенствование техники «брасс»

Ноги

Во-первых, стоит отметить, что качественная техника движений **зависит от растяжки** ваших конечностей – чем сильнее они растянуты, тем больше будет амплитуда движений, и, соответственно, тем более эффективными они будут.

Растяжка, в свою очередь, в первую очередь нарабатывается не в воде, а за счет упражнений на суше.

Второй важный момент: как уже было указано, в этом стиле плавания очень **важно держать вместе колени**, не разводить их во время подтягивания.

Для тренировки этого можно делать пять разных упражнений:

Связать колени эластичной резиной или кругом и плыть в таком положении.

Плыть на спине: руки вытянуты стрелочкой и держат колобашку, ноги – работают брассом. В таком случае можно видеть и контролировать движения своих коленей, при этом важно следить, чтобы они не показывались на поверхности.

Следует отметить, что и в целом плавание брассом на спине в полной координации (с гребками руками) полезно для отработки техники.

Плыть на спине со связанными коленями, в руках – колобашка. Это наиболее продвинутый уровень – симбиоз первых двух пунктов.

Зажимаем между бедер колобашку и плывем, работая брассом. Если вы будете разводить колени, то тогда колобашка будет выпадать – это очень интересное и в то же время непростое задание, которое позволяет хорошо подтянуть технику.

С колобашкой между бедер на спине – то же самое, что в предыдущем пункте, только плывем на спине.

Руки

“Руки – брасс, ноги – кроль” – это задание позволяет не только сфокусироваться на работе рук, но и потренировать их быстрый выброс вперед.

Дело в том, что при бесперебойной работе ног создаются условия, когда затягивать вдох и задерживать в момент вдоха руки – не физиологично. Соответственно, нарабатывается их более быстрый выброс рук из того “тормозящего” положения, в котором они вызывают наибольшее сопротивление – увеличивается общая скорость плавания.

Плывем только за счет предплечий: локти разведены и не двигаются, выполняются кругообразные гребковые движения именно кистями. Для устойчивости между ног зажата колобашка, для дыхания можно одеть маску с трубкой.

Благодаря этому тренируется работа соответствующей части конечности при гребке.

Бревнышко. В данном случае колобашка зажимается не между бедер, а ниже – между голеней. Получается жестко фиксированное положение туловища относительно ног:

Однорукий брасс – плывем как обычно, но гребки делаются только одной рукой, вторая – вытянута вдоль тела, для устойчивости держит колобашку, как показано на иллюстрации:

В отдельных случаях, если это необходимо, такое задание позволяет поставить более узкий гребок.

Согласование движений

Помимо вышеуказанных упражнений “работа дельфином” и “брассохвост”, попробуйте также плавание брассом на спине, сфокусировав внимание на том, чтобы совместить выведение рук с толчком ногами.

Кроме того, такое плавание также можно использовать в заключительной части тренировки для откупывания, тем самым достигая сразу двух целей:

С одной стороны, мы плывем спокойно, снижаем пульс – делаем заминку,

С другой стороны, мы нарабатываем согласованность движений и технику.

Тормозящий пояс

Отличное задание – плыть с одетым на пояс тормозящим поясом:

Поскольку он тормозит тело, приходится делать более мощный гребок. Тем самым тренируются сила, выносливость, чувство опоры на воду.

Также эффективным является плавание с одновременно надетым гидротормозом и лопатками.

Рекомендуется сочетать и выполнять оба варианта этого задания (как с лопатками, так и без них), что, помимо прочего, способствует развитию чувства воды.

Упражнения для совершенствования техники брасс

1. Приняв вертикальное положение в воде (без опоры одно ногами, руки за головой), приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами брассом.

Используется для совершенствования техники движений и силы тяги ногами.

2. То же, что и предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно принимает горизонтальное положение.

Используется для совершенствования техники силового гребка ногами.

3. Плавание при помощи непрерывных и нешироких движений ногами (руки у бедер, подбородок на поверхности воды).

Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.

4. То же, что и предыдущие упражнения, но руки вытянуты вперед.

Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами. Используется для совершенствования техники движений ногами и обтекаемого положения тела.

6. Плавание при помощи движений ногами (с доской) на наименьшее количество гребков на отрезке дистанции.

Используется для совершенствования эффективности движений ногами.

7. Ныряние на 10 м при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед.

Используется для совершенствования экономичности движений, обтекаемого положения тела, а также ориентирования под водой.

8. Плавание при помощи непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином в ритме безнаплывного одноударного дельфина. Движения стоп вниз совпадают с плавным посылом рук и плечевого пояса вперед и началом гребка руками.

Используется для совершенствования техники движений руками.

9. То же, что и предыдущее упражнение, в согласовании с дыханием (с акцентом внимания на своевременное выполнение вдоха).

Используется для совершенствования техники движений руками и дыхания

10. Плавание при помощи безнаплывных движений руками брассом (с доской между ногами).

Используется для совершенствования техники безнаплывных движений руками в брассе.

11. То же, что и предыдущее упражнение, но без доски. Используется для совершенствования техники безнаплывных движений руками в брассе.

12. Плавание в полной координации, чередуя его с нырянием (2-3 цикла).

Используется для совершенствования равновесия и обтекаемого положения тела.

13. То же, что и предыдущее упражнение, но при нырянии применяется длинный гребок до бедер.

Используется для совершенствования мощности гребка руками.

14. Ныряние на 10 м в полной координации и с длинным гребком.

Используется для совершенствования мощности гребка руками и обтекаемого положения тела.

15. Плавание с чередованием 2—3 циклов движений руками и ногами дельфином с 2—3 циклами безнаплывного брасса.

Используется для совершенствования общего согласования движений руками, ногами и дыхания.

16. Плавание в согласовании двух гребков руками с одним гребком ногами.

Используется для совершенствования общего согласования движений руками, ногами и дыхания.

17. Плавание в согласовании одного гребка руками с двумя гребками ногами.

Используется для совершенствования общего согласования движений руками, ногами и дыхания.

18. Плавание со специально укороченными движениями ногами, которые выполняются от коленей.

Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.

19. То же, что и предыдущее упражнение, но с переходом на обычный брасс.

Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.

20. Плавание с наименьшим количеством гребков. Используется для совершенствования эффективности техники движений.

21. Плавание с почти одновременным выполнением гребковых движений руками и ногами (слитное согласование) и специально большим углом атаки.

Используется для совершенствования согласования движений руками и ногами.

22. Плавание в полной координации с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к слитному их согласованию.

Используется для совершенствования техники плавания брассом на различной скорости.

Совершенствование техники «баттерфляй»

1. Плавание в полной координации. Следить за отсутствием резкого начала гребка руками и выполнять первую часть гребка в горизонтальной плоскости.

2. Плавание в полной координации, с задержкой дыхания на вдохе. Следить за тем, чтобы руки в конце гребка не касались бедер и без паузы и промедления начинали подготовительное движение.

3. То же, что и упр. 2, но с дыханием.

4. Плавание с помощью одних движений руками, с задержкой дыхания на вдохе.

Следить за тем, чтобы не было паузы и задержки в момент окончания гребка и начала подготовительного движения.

5. То же, что и упр. 4, но с дыханием.

Вдох выполнять в момент окончания гребка руками.

6. Плавание многоударным дельфином (3-, 4-, 5-ударным) с выполнением гребка одной рукой.

7. То же, что и упр. 6, но с чередованием гребков руками.

Примечание.

В этих упражнениях совершенствуются завершающая часть гребка руками и второго удара ногами.

8. Плавание дельфином на боку с помощью движений ногами, «нижняя» рука впереди, «верхняя» — у бедра.

9. Плавание с помощью движений ногами дельфином и одной рукой — кролем.

10. Плавание с помощью движений одними руками, между ногами — поддерживающее средство, ноги расслаблены. Постепенно увеличивать расстояние проплываемого отрезка, доводя его до **400м** и более.

11. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки впереди, в Положении на спине.

12. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки выполняют движения брассом.

13. Плавание с помощью движений руками кролем, а ногами — дельфином

14. Плавание баттерфляем (руки — дельфином; ноги — брассом).

15. Плавание одноударным дельфином.

16. Плавание трехударным дельфином.

17. Плавание с помощью движений руками дельфином, а ногами — кролем.

18. Плавание отрезка в полной координации на наименьшее количество гребков.

19. Плавание с изменением темпа движений (в полной координации).

20. Плавание в полной координации с изменением скорости.

21. Плавание в соревновательном варианте.

Упражнения для совершенствования техники баттерфляй

1. Плавание на груди при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедра).

Используется для совершенствования техники движений ногами и обтекаемого положения тела.

2. То же, что и предыдущее упражнение, но в плавании на спине. Используется для совершенствования техники движений ногами и ликвидации излишнего раскачивания плечами.

3. Плавание при помощи движений ногами дельфином на правом и левом боку: нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра.

Используется для постановки энергичных волнообразных движений ногами с активным участием всего туловища, а также обтекаемого положения тела.

4. Плавание при помощи движений ногами; руки впереди, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).

Используется для постановки энергичных волнообразных движений ногами и туловищем, устранения занывивания и излишних колебаний плечевого пояса вверх-вниз.

5. Плавание с доской при помощи движений ногами. Следить за энергичным непрерывным выполнением движений.

Используется в тех же целях, что и предыдущее упражнение.

6. Нырание в длину (10-12 м) с движениями ногами; руки вытянуты вперед. Следить за энергичными непрерывными движениями ногами и обтекаемым положением тела.

Используется для выполнения стартов и поворотов при плавании дельфином.

7. Приняв вертикальное положение в воде (без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверху), приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами.

8. Плавание при помощи движений руками с доской, зажатой между бедрами; дыхание через цикл. Следить за длинным гребком руками по оптимальной траектории, высоким положением локтей и необходимой жесткостью рук в локтевых суставах. Во время движения удерживать бедра в высоком положении.

Используется для совершенствования гребка руками.

9. То же, что и предыдущее упражнение, но без доски. Ноги расслаблены и вытянуты у поверхности воды.

10. Плавание при помощи движений руками дельфином и ногами кролем. Следить за обтекаемым положением тела, окончанием гребка за линией таза.

Используется для освоения длинного и мощного гребка, согласования движений руками с дыханием, а также воспитания скоро-стно-силовых качеств.

11. Плавание при помощи движений ногами и одной рукой (другая вытянута вперед), в координации двухударного слитного дельфина. Для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.

Используется для совершенствования согласования движений руками с дыханием, слитной двухударной координации. То же на спине.

12. Плавание при помощи движений ногами дельфином и одновременной сменой положения рук: одна впереди, другая — вдоль туловища. Согласование в координации слитного двухударного дельфина; вдох в сторону руки, выполняющей гребок.

Используется для совершенствования согласования движений руками и ногами. То же на спине.

13. Плавание при помощи движений ногами дельфином и одной рукой кролем (другая у бедра).

Для постановки активного гребка в согласовании с ударом стопами вниз, а также более позднего второго удара.

14. Плавание при помощи движений ногами дельфином (руки у бедер) и поочередными гребками руками кролем в координации слитного двухударного дельфина.

Используется для совершенствования слитной двухударной координации, энергичного начала гребка рукой, равновесия и обтекаемого положения тела во время гребковых движений.

15. Плавание дельфином, слегка приподняв голову над поверхностью воды.

Используется для устранения занывивания, выработки активного начала гребка и скоростно-силовой подготовленности.

16. Плавание с различными вариантами дыхания: вдох через 1—2 цикла движений руками. Во избежание чрезмерного выхода плеч из воды рекомендуется после вдоха прижимать подбородок к груди.

17. Плавание двухударным слитным дельфином на наименьшее количество гребков руками, не снижая скорость на отрезке.

Используется для повышения эффективности гребков руками, увеличения длины шага и совершенствования умения изменять усилия, темп и амплитуду гребковых движений. То же на спине.

Стартовые прыжки.

Теоретическая часть.

Разновидности стартов. Техника стартов. Методика и последовательность обучения. Роль старта в начале прохождения дистанции и набора стартовой скорости.

Практическая часть.

Соскоки с низкого бортика в гимнастический обруч на расстоянии 1 м от бортика; спад в воду из положения сидя на низком бортике, ноги упираются в край сливного корытца, руки вытянуты вверх, голова между руками; спад в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (глубина бассейна не менее 120 см), стартовой тумбочки с последующим скольжением на груди на дальность; спад в воду из приседа в глубоком бассейне с высокого бортика.

Спад в воду с бортика, с стартовой тумбочки из приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (в бассейне глубиной не менее 180 см); спад в воду в глубоком бассейне с бортика, стартовой тумбочки из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед, с последующим скольжением на дальность. Игра «Торпеды».

Вход в воду прыжком ногами вниз из приседа, седа, с низкого бортика с опорой о него руками; соскок ногами вниз с высокого бортика, стартовой тумбочки с последующим отталкиванием от дна, скольжением и подплыванием к бортику бассейна.

Выполнение стартового прыжка с тумбочки из положения сидя и стоя. Выполнение стартового прыжка с низкого бортика в глубокий бассейн; тоже самое с скольжением на дальность.

Соскок в воду вниз ногами с метрового трамплина. Соскок в воду с бортика в глубоком бассейне с последующим подплыванием кролем на груди бортику.

Варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и дельфином с махом руками вперед, с круговым движением рук; старт с захватом; старт «прух-иной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Совершенствование техники выполнения поворотов

Теоретическая часть.

Способы поворотов. Техника и последовательность обучения. Дыхание во время поворотов. Особенности поворотов при различных способах плавания.

Практическая часть.

Учебный поворот при плавании на груди и на спине с остановкой после касания рукой поворотной стенки, вращением стоя на одной ноге на дне бассейна: имитация поворота с подходом к стенке шагом по дну; техника поворота по элементам; выполнение поворота в целостном виде. Выполнение поворотов дельфин-спина, спина-брасс, брасс-кроль с места в движении.

Повороты кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и дельфином; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа дельфин способом на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Страховка и самостраховка

Обучающиеся должны точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для плавания специальными навыками. Развитие профессионально необходимых физических качеств по плаванию. Определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев. Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Самостраховка — очень важный элемент учебно-воспитательного процесса. Это способность обучающегося своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений, которые могут возникать во время выполнения различных упражнений. Обучающийся может прекратить или видоизменить упражнение, чтобы предотвратить травму или облегчить силу падения.

С целью самостраховки и предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми следует, прежде всего, во время разминки хорошо подготовить к работе лучезапястные суставы и пальцы кистей рук, а также голеностопные и коленные суставы. Очень полезной для решения задачи предупреждения травматизма является специальная акробатическая подготовка, учитывающая особенности конкретной спортивной игры.

Страховка партнера применяется для предупреждения травм и повреждений при отработке приемов физического воздействия. Она также включает в себя уважительное отношение к партнеру и воздержание от применения опасных и запрещенных действий. Одним из основных принципов страхования партнера — это выполнение технических действий плавно, без рывков и лишь с постепенно увеличивающейся силой и быстротой. После подачи партнером сигнала о чрезмерном болевом ощущении (хлопком по коврику или партнеру), нужно немедленно остановить выполнение приема. При бросках или других технических действиях, когда один из партнеров падает на ковер или пол, страховка партнера предусматривается в смягчении его падения путем направления его тела на перекат и группирование. Броски необходимо выполнять таким образом, чтобы не касаться ковра головой (не втыкаться головой) и не ударяться своим плечом или локтем. При падении обоих не допускается падения одного на другого.

Чтобы избежать травм и массы неприятных ощущений, нужно научиться падать правильно, то есть с наименьшими потерями для организма. Главное при любом падении — сгруппироваться и погасить удар. Добиться этого можно тремя путями:

Использовать руки и ноги в качестве амортизаторов.

Уменьшить силу падения за счет снижения высоты падения и переката.

Нанести встречный резкий удар по ковру всей поверхностью прямых рук — таким образом удар от падения гасится встречным ударом.

Еще один важный момент: при падении нужно задержать дыхание. Обязательно. Падение на выдохе и, еще хуже, — на вдохе — обеспечит довольно неприятные ощущения. И самое главное — не бояться падать! Тот, кто боится, — набивает больше синяков и шишек.

САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ ВПЕРЕД

Иногда при падениях вперед школьники получают различные травмы рук, лица, груди. Происходит это чаще всего с теми, у кого слабые руки и недостаточно развита ловкость.

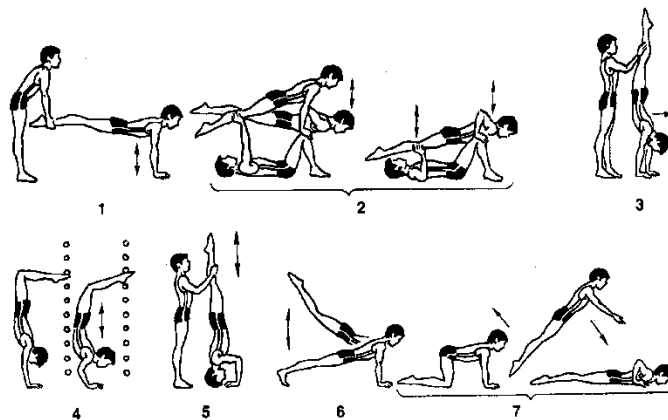
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АМОРТИЗАЦИИ ПАДЕНИЙ СГИБАНИЕМ РУК.

Этот способ самостраховки применяют при падениях на месте или с небольшой поступательной скоростью движения. При обучении падениям используют поролоновые маты.

1. Попеременное и одновременное сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о стол, табуретку, гимнастическую скамейку, пол; то же, но ноги на скамейке или поддерживаются партнером (рис. 1); то же с опорой на партнера, лежащего на спине (рис. 2). Темп выполнения упражнений постепенно возрастает.

2. Ходьба на руках; в упоре лежа, перепрыгивании и т.д. Между тем зачастую подобные травмы, как бытовые, так и спортивные, объясняются не случайностью, а слабой физической подготовкой школьников и недостаточным вниманием тренеров и учителей физической культуры к упражнениям, развивающим навыки самостраховки. Эти упражнения несложны, доступны и нужны практически всем детям, а в особенности тем, кто занимается видами спорта, связанными с неожиданными или преднамеренными падениями (гимнастика, акробатика, борьба, футбол, волейбол и др.)

Однако наивно думать, что, разучив 10—20 специальных упражнений, мы уже застраховали детей от травм. Преградой травматизму они станут только при регулярных повторениях усложняющихся заданий и выполнении их уверенно, четко, на высокой скорости. Ниже поддержкой партнером под колени; то же с поддержкой за голени, ноги вместе; то же в стойке на руках (рис. 3).



3. Сгибание и разгибание рук в стойке: у гимнастической стенки, зацепившись наскочи за рейку (рис. 4); с поддержкой партнером за ноги (рис. 5); у стены без помощи, опускаясь до стойки на голове и выхода в стойку силой.

4. В упоре лежа на полу: отталкивание руками; то же с 1—2 хлопками; отталкивание ногами (рис. 6); то же, разводя и соединяя ноги; отталкивание руками и ногами одновременно; то же с продвижением вправо и влево. Темп выполнения упражнений постепенно возрастает.

5. Падения вперед на руки в упор лежа: из упора на коленях оттолкнуться руками от пола и с продвижением туловища вперед-вверх мягко приземлиться в упор лежа на согнутых руках (рис. 7); то же из упора присев; то же из стойки на коленях; то же из о.с., туловище прямое; то же с поворотом кругом и одновременным падением; то же после кувырков вперед и назад.

3. Теория, воспитательная работа и техника безопасности.

Темы:

- Сведения о пользе занятий плаванием для здоровья и развития организма, средства и способы закаливания водой.
- Особенности способов плавания, их история зарождения, краткие характеристики способов плавания. Прикладное плавание и его значение.
- Сведения об физических качествах необходимых пловцу и способах их развития.
- Простейшие способы помощи уставшему на воде товарищу.
- Способы транспортировки пострадавшего на воде.
- Правила соревнований по плаванию. Подготовка к соревнованиям, настрой, режим дня, питание и отдых.
- Самостоятельные занятия на воде, меры безопасности во время игр на воде, катания на лодке, спусков в воду с горки.
- Причины судорог конечностей и способы их устранения.
- Выдающиеся спортсмены пловцы СССР, современной России и Мира. Виды соревнований по плаванию, сроки проведения.
- Вспомогательные средства обучения: маски, ласты, перчатки, доски, пояса, нарукавники. уход и методы использования.
- Режим дня пловца. Сбалансированное питание. Личная гигиена при занятиях плаванием.
- Признаки утомления. Способы контроля за реакцией организма на физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС) и частоте дыхания (ЧД).
- Морально -волевые качества пловца.
- Спорт как средство подготовки школьника к самостоятельной жизни.
- Организация и проведения соревнований по плаванию. Размеры плавательных ванн, инвентарь, оборудование. Правила соревнований.

Воспитательная работа.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта. Главные задачи в занятиях с обучающимися - развитие у подростков гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Примерные темы воспитательных бесед и бесед по технике безопасности отражены в *приложении 1*. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. На тренировочном

занятии следует отметить хоть раз каждого обучающегося и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к плаванию и отсеву перспективных юных спортсменов. Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным. Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших пловцов мира, России, организацией встреч с ведущими спортсменами города, посещением соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого обучающегося. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей. Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех обучающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания.

Работа с родителями является неотъемлемой частью воспитательной работы. Родительские собрания проводятся не реже 3х раз в год (*приложение 2*). Так же для своевременного оповещения родителей организована работа в родительских чатах Вотцап, Телеграмм.

Требования по технике безопасности в процессе реализации программы

В процессе реализации Программы проводятся инструктажи по технике безопасности:

1. Плановые инструктажи проводятся:

- в начале учебного года – вводный инструктаж на первом занятии (*приложение 3*)
- перед школьными осенними каникулами (октябрь)
- перед школьными зимними каникулами (декабрь)
- перед школьными весенними каникулами (март)
- перед школьными летними каникулами (май-июнь)

2. Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости, на основании приказа Управления образования, директора МБУ ДО СШ № 2.

Проведение всех инструктажей по технике безопасности с обучающимися фиксируется под роспись в журнале учета работы учебной группы в разделе «Техника безопасности».

Инструкция по технике безопасности для тренера-преподавателя Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.

Вся ответственность за безопасность обучающихся в бассейне и зале возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой. Допуск к занятиям осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся МБУ ДО СШ № 2 с правилами безопасности при занятии плаванием.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку обучающихся перед и после занятия с последующей отметкой в журнале.

2. Не допускать увеличения числа обучающихся в группе сверх установленной нормы.

3. Незамедлительно сообщать администрации МБУ ДО СШ № 2 о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях и т.д.

4. Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- заходит в бассейн к началу прохождения обучающихся через администратора. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

- обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение чаши бассейна.

- выход обучающихся с учебно-тренировочного допускается только по разрешению тренера-преподавателя.

- обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения ванны бассейна в душевые, из душевых в раздевалки. Ожидает выход обучающихся с раздевалки и только после того как все обучающиеся покинут здание школы, тренер-преподаватель уходит.

5. Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся.

6. Присутствие обучающихся в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя строго запрещено!

7. Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.

8. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному обучающемуся на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

9. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести обучающегося из воды, при необходимости пригласить медицинского работника. Нельзя разрешать обучающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Требования безопасности перед началом занятий

- проверить наличие и состояние спасательных средств (спасательные круги, веревки, шесты и др.);

- подготовить инвентарь, необходимый для проведения занятия;

- проверить освещенность помещения, в котором будет проводиться занятие;

- проверить отсутствие оголенных проводов, незащищенных электроприборов и электроаппаратуры, находящейся под напряжением;
- проверить наличие аптечки;
- встретить детей в холле за 15 минут до начала занятия;
- проверить списочный состав обучающихся;
- напомнить обучающимся о правилах поведения в зале;

Требования безопасности во время занятий:

НЕ ОСТАВЛЯТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ БЕЗ ПРИСМОТРА!!!

Внимательно следить за тем:

- чтобы обучающиеся входили в воду только по команде тренера и не стояли без движения;
- внимательно слушали и выполняли все команды тренера;
- не прыгали при нахождении вблизи других пловцов;
- не оставались при нырянии долго под водой.

Требования безопасности по окончании занятий:

- проверить по списку наличие всех обучающихся;
- проследить за тем, чтобы обучающиеся после тренировки сполоснулись под душем, вытерлись насухо и сразу оделись;
- проследить за тем, чтобы обучающиеся высушили волосы;
- проследить, чтобы обучающиеся через 15 минут после окончания занятия покинули здание бассейна.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

- при ознобе, вынести обучающегося из воды и отправить в душ;
- при судорогах вывести обучающегося из воды и оказать помощь;
- при получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение, обеспечив сопровождение медицинским работником учреждения.
- при возникновении пожара в плавательном бассейне немедленно сообщить о пожаре администрации учреждения, эвакуировать обучающихся из бассейна через ближайшие эвакуационные выходы,

Инструкция по технике безопасности для обучающихся

- к занятиям плаванием допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- опасные факторы:
 - травмы и утопления при прыжках в воду головой вниз;
 - купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки.
 - сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 45-50 минут;
 - помыться в душе с мылом и мочалкой (душевые краны открывать сначала холодный, потом горячий, закрывать в обратном порядке);
 - надеть купальник (плавки), плавательную шапочку, резиновую обувь;
 - по бортику бассейна передвигаться только шагом;
 - сделать разминку.
- входить в воду только с разрешения тренера быстро и во время занятия не стоять без движения;
- внимательно слушать и выполнять все команды тренера;
- не прыгать в воду головой вниз при нахождении вблизи других пловцов;
- не оставаться при нырянии долго под водой.

Специальные требования по охране жизни и здоровья при выполнении отдельных упражнений в плавании.

На воде:

-Вход в воду для начинающих – по лестнице, спиной вперед, не торопясь, переставляя ноги по ступенькам и передвигая руки по поручням; достать до дна и перехватить руки за бортик;

удерживаясь за бортик продвинуться в сторону, дать возможность следующему спуститься в воду.

-Вход в воду для спортивных групп – старт с бортика только по команде тренера.

-Погружения под воду – выполнять по команде тренера,

-Глаза под водой держать открытыми.

-Упражнение «водолазы» - выполнять по очереди.

-Учебные прыжки в воду – выполнять по очереди, внимательно следить, чтобы предыдущий учащийся покинул зону прыжка.

-Плавательные упражнения – выполнять в порядке очередности, установленной тренером; обгон совершать слева; держаться правой стороны («соблюдать правила движения»).

-Подвижные игры на воде – соблюдать правила игры, не допускать грубых приемов.

-Эстафетное плавание – при передаче эстафеты быть внимательным, прыгать с бортика в

свободное пространство на воде.

-Выполнение поворотов на спине – ориентироваться по флажкам.

На суше:

-Челночный бег – на дорожке находятся только участники забега, остальные находятся на удалении от линии старта и поворота.

-Бег по залу – выполнять против часовой стрелки (кроме случаев специальной команды тренера о смене направления); соблюдать дистанцию; держать темп, заданный тренером; не обгонять; не разговаривать. Маховые движения руками – оптимально рассредоточится по залу; амплитуду движений увеличивать постепенно, по мере разогрева мышц.

-Упражнения на гибкость – увеличивать амплитуду движений при динамической растяжке и усилии при статической - постепенно, по мере терпимости.

-Упражнения на гибкость в парах – на пары разбиваться по весовым категориям; выполнять аккуратно, обращая внимание на реакцию партнера.

-Выкруты рук – расстояние между кулаками увеличивать постепенно.

-Наклон вперед стоя на возвышении – выполнять плавно (пружинить), постепенно увеличивая.

-Подтягивания – турник выбирать по росту; не висеть долго без движения; спрыгивать аккуратно, приземляясь на носочки. Отжимания от пола – соблюдать технику выполнения упражнения.

-Прыжок в длину с места – соблюдать технику выполнения прыжка.

-Прыжок в длину с разбега - соблюдать технику выполнения прыжка; на дорожке находится только выполняющий прыжок, остальные находятся на удалении от линии разбега.

-Прыжок вверх – приземляться на носочки.

-Прыжки со скакалкой – выполняются в специальной закрытой обуви, размер скакалки подбирается по росту индивидуально.

-Прыжок через козла – строго выполнять все указания тренера.

-Приседания – выполнять с прямой спиной.

-Строевые и порядковые упражнения – оптимально рассредоточится по залу; соблюдать дистанцию; держать темп, заданный тренером.

-Метательные упражнения – убедиться, что в направлении метания никого нет; бросок выполнять без рывков.

-Упражнения с отягощениями (штанги, гири, гантели, диски) – вес отягощения выбирать только с тренером, с большими весами работать с подстраховкой, соблюдать равновесие снаряда при помощи корректировки хвата; по окончании упражнения снаряд не бросать.

-Упражнения с набивными мячами – вес мяча подбирать в соответствии с возможностями обучающегося.

-Упражнения с резиновыми амортизаторами – выполнять на расстоянии указанном тренером, резко резину не отпускать.

-Подвижные игры – внимательно слушать правила игры, выполнять их, исключив грубые

нарушения. Эстафеты – выполнять по заданной дорожке; поворотный знак оббегать справа, передавать эстафету хлопком ладоней или аккуратной передачей инвентаря.

-Спортивные игры – соблюдать правила соответствующих игр.

Требования по охране жизни и здоровья во время проведения соревнований

-Во время проведения соревнований необходимо соблюдать все те же меры безопасности, что и во время учебно-тренировочного процесса. Сделать хорошую, качественную разминку.

-Вытереться, надеть сухой купальник (плавки), спортивный костюм, теплые носки, обувь (кеды или кроссовки). Взять шапочку, полотенце, очки и выйти на бортик (трибуны), сесть на скамейку и спокойно ожидать своего заплыва.

-Если тренер задействован в качестве судьи, то проявить максимум самостоятельности и сознательности при подготовке к заплыву.

-Младшим обучающимся необходимо слушаться спортсмена-инструктора (старшего учащегося), закрепленного за ними тренером-преподавателем.

-По окончании соревнований учреждение (объект, где проводятся соревнования) покинуть с разрешения тренера.

В ПЛАВАНИИ ЗАПРЕЩЕНО:

-самостоятельно изменять технику выполнения упражнений и параметры тренировочной нагрузки;

-прыгать с бортика бассейна различными способами («бомбочкой», «сальто», «спиной

вперед» и др.) кроме разрешенных («солдатиком», «спортивный старт»);

-бегать по бортику бассейна;

-притапливать друг друга (в том числе в шуточной форме);

-подавать ложные сигналы о помощи утопающему;

-без разрешения тренера покидать ванну бассейна;

-нырять на дно бассейна на глубокой части;

-играть в догонялки по бортику бассейна;

-«затевать игры» в душе;

-заниматься плаванием, имея на купальнике (плавках) пряжки, металлические накладки и др.;

-заниматься плаванием, имея серьги, браслеты, перстни, а также длинные ногти на руках и

ногах;

-выполнять сложные, с большим тренировочным весом упражнения без подстраховки;

-брать снаряды, не предназначенные для соответствующего этапа подготовки;

-переносить тяжелые снаряды и оборудование;

-мешать другим обучающимся, выполнять упражнения, бегать по залу, толкать других

участников учебно-тренировочного процесса

4. Участие в соревнованиях.

Теоретическая часть.

Календарь соревнований по плаванию. Правила подачи заявки на соревнования. Медицинский осмотр и допуск к соревнованиям. Психологический настрой на соревнования. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника соревнований и в качестве зрителя. Правильный выбор дистанции и способа плавания на соревнованиях. Режим питания перед и в дни соревнований. Анализ результатов соревнований.

Практическая часть.

Участие в соревнованиях внутри учебной группы, в школьных, муниципальных и др. согласно подготовке и календарному плану соревнований.

Раздел 4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Тренировочный процесс ведется в соответствии с календарным учебным графиком.

1	Продолжительность учебного года	42 учебные недели тренировочных занятий Начало учебного года – 01 сентября Начало тренировочных занятий - 01 сентября Окончание учебного года – 30 июня Сроки проведения комплектования – до 15 сентября
2	Праздничные дни	4 ноября 31 декабря, 1 января 23 февраля 8 марта 1 мая 9 мая
3	Аттестация	Последняя декада декабря и июня
4	Регламент	Тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО СШ № 2 с 08.00 до 20.00 Продолжительность занятия – 1 академический час (45 минут)
5	Количество учебных недель	42
6	Количество учебных часов	84 ч, 2 часа в неделю
7	Режим занятий	2 раза в неделю по 1 академическому часу

Раздел 5. Система контроля

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления образовательной деятельностью.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

В период обучения по программе периоде обучения в рамках учебного года периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об уровне физических нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых физических нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестовых заплывах.

В процессе такого сопоставления определяется, какая физическая нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;
- Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей и специальной физической подготовке, в том числе технико-тактической.

Мониторинг: вводный контроль осуществляется тренером-преподавателем в начале учебного года для последующего текущего контроля динамики усвоения учебного материала. Итоговая диагностика уровня подготовленности проводится в конце учебного года для проверки уровня усвоенного материала.

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке

	Бег 30м
	Наклон вперед стоя на возвышенности
	Сгибание и разгибание рук в упоре (юн); Подтягивание в упоре лежа
	Челночный бег 3x10м (сек)

	Бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя (см)
	6-минутный равномерный Бег (м)
	Стартовый прыжок
	Поворот
	Скольжение
0	Проплавание дистанции

Критерии оценки уровня выполнения технических элементов

1. Стартовый прыжок, критерии оценки уровня освоения:

старт с тумбочки: с захватом тумбочки, с свободным положением рук сзади или внизу и легкоатлетический старт.

Оцениваются фазы старта при плавании

Исходное положение: обучающийся (пловец) встаёт на задний край тумбочки и по первому сигналу педагога дополнительного образования (стартёра) переходит на передний край тумбочки и захватывает её пальцами стоп. Стопы на ширине плеч, угол сгибания в коленных суставах 30-40 градусов. Тело наклонено вперёд, мышцы ног напряжены, голова опущена вниз, и обучающийся (пловец) смотрит на воду.

Натяжение и толчок: по стартовому сигналу обучающийся (пловец) как бы вытягивается. Тело начинает движение вперёд, и пловец отпускает край тумбочки, далее полукруговым движением рук выносит их вперёд. После отрыва от тумбочки обучающийся (пловец) смотрит вниз вперёд.

Полёт: после отталкивания от тумбочки тело летит выпрямленным, и когда оно проходит пик полёта - сгибается, после этого ноги поднимаются вверх, чтобы был гладкий (обтекаемый) вход в воду.

Вход в воду: во время входа в воду голова находится между руками, а ноги выпрямлены, стопы вытянуты.

Скольжение: после погружения в воду, тело скользит под водой пока скорость не опустится до соревновательной.

Выход на поверхность: при плавании кролем и баттерфляем движения ног начинаются до достижения соревновательной скорости. Два дельфинообразных движения и один гребок выносят тело на поверхность воды. При этом этот первый гребок должен быть мощным.

Уровни:

высокий: все фазы выражены четко, выполнены без искажений на высокой скорости;

средний: некоторые фазы плохо выражены или отсутствуют, движения скованные, скольжение короткое, вход в воду грязный (много брызг воды)

низкий: фазы не выражены, низкая скорость выполнения старта, движения рук и ног не согласованы, глубокое погружение, отсутствует скольжение, нет фиксации борта.

Старт из воды при плавании на спине.

Старт на спине осуществляется из воды.

Исходное положение: обучающийся (пловец) находится в воде лицом к бортику, держась за стартовый поручень. Стопы находятся под водой и опираются о стенку бассейна, ноги согнуты в коленях. По команде "на старт", обучающийся (пловец) подтягивает себя к поручню, голова при этом опущена, руки согнуты в локтевых суставах.

отталкивание: осуществляется по второму стартовому сигналу. Обучающийся (пловец) отталкивается от борта, отрывая руки от поручня пронося их над головок и выпрямляя ноги в коленях.

Полёт: происходит по дугообразной траектории. Голова запрокинута назад, руки проносятся над ней, ноги выпрямлены, стопы натянуты. Прогиб в

спине обеспечивает отрыв от воды туловища и бёдер. За счёт этого сохраняется высокая скорость полёта.

Вход в воду: руки выпрямлены и натянуты, голова между ними. Ноги выпрямлены, стопы натянуты.

Скольжение и работа ног: после погружения в воду, обучающийся (пловец) скользит под водой, совершая при этом дельфинообразное движение туловищем. Далее приближаясь к поверхности воды начинается работа ног кролем на спине.

Выход на поверхность воды. После выхода на поверхность воды выполняется гребок и пронос руки.

Уровни:

высокий: все фазы выражены четко, выполнены без искажений на высокой скорости;

средний: некоторые фазы плохо выражены или отсутствуют, движения скованные, скольжение короткое, вход в воду грязный (много брызг воды)

низкий: фазы не выражены, низкая скорость выполнения старта, движения рук и ног не согласованы, глубокое погружение, отсутствует скольжение, отсутствие касание борта.

2. Поворот, критерии оценки уровня освоения.

Виды поворотов в плавании:

- Поворот маятник (используют в брассе и баттерфляе);
- Сальто поворот (кроль на груди и на спине);
- Простой закрытый поворот;
- Простой открытый поворот.

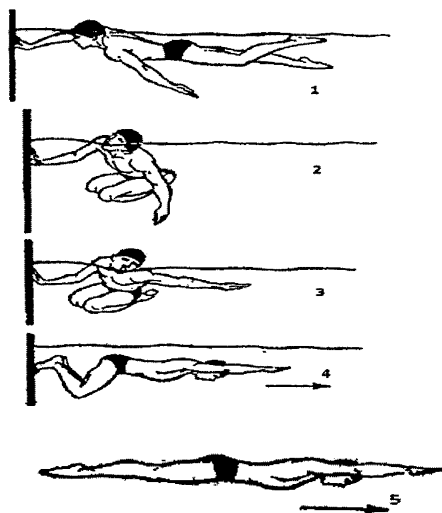
Поворот маятник:

• обучающийся (пловец) подплывает к бортику касается рукой (например, правой) напротив другого плеча (левого).

• опираясь правок рукой о стенку, делает вдох;

• далее опускает лицо в воду, повернувшись налево; приняв положение группировки, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах; во время вращения левая рука выполняет гребок под водой по дуге направо тем самым помогая вращению тела обучающегося (пловца).

• поставить ноги на стенку бассейна, руки выпрямить, голова между ними; далее оттолкнуться от стенки.



Уровни:

высокий: все фазы выражены четко, выполнены без искажений на высокой скорости;

средний: некоторые фазы плохо выражены или отсутствуют, движения скованные, скольжение короткое, вход в воду грязный (много брызг воды), слабое отталкивание от борта;

низкий: фазы не выражены, низкая скорость выполнения старта, движения рук и ног не согласованы, глубокое погружение, отсутствует скольжение, слабое отталкивание от борта.

Техника выполнения сальто поворота в кроле на груди

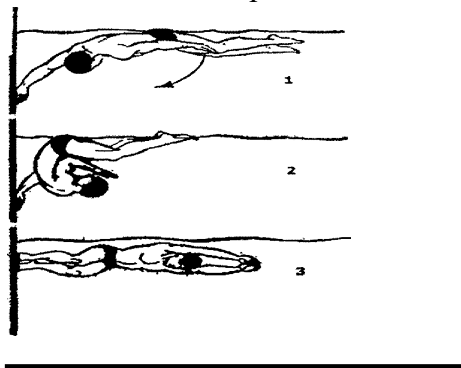
Представляет собой кувырок вперёд с боковым поворотом на 45 градусов. *Фазы сальто поворота в кроле на груди*: приближение к стенке бассейна, вращение, отталкивание, скольжение, выход на поверхность.

Приближение к стенке бассейна. Видя стенку бассейна, обучающийся (пловец) должен скоординировать свои действия, чтобы не потерять скорость на повороте. Перед поворотом обучающийся (пловец) выполняет последний длинный гребок без вдоха (обычно правой рукой).

Вращение. Это сам кувырок сальто. Выполняется в конце последнего гребка, другая рука остаётся у бедра, ноги подтягиваются к животу. И дельфинообразные движения помогают вытолкнуть ноги вверх для поворота.

отталкивание. После постановки стоп на стенку бассейна, сразу же начинается фаза отталкивания.

Скольжение. Обучающийся (пловец) скользит с выпрямленными руками и ногами, голова между рук, и как только скорость достигнет соревновательной начинается работа ногами, и с первым гребком тело появляется на поверхности воды.



4

Уровни:

высокий: все фазы выражены четко, выполнены без искажений на высокой скорости;

средний: некоторые фазы плохо выражены или отсутствуют, движения скованные, скольжение короткое, вход в воду грязный (много брызг воды), отмечается не согласованность движения рук и ног;

низкий: фазы не выражены, низкая скорость выполнения старта, движения рук и ног не согласованы, глубокое погружение, слабое отталкивание от борта, отсутствует скольжение.

Сальто поворот в плавании кролем на спине

Поворот в плавании на спине начинается за 2 гребка до стенки бассейна.

1. Первый из гребков (левой руки) начинается, ещё лёжа на спине. Далее совершается переворот на грудь одновременно с проносом (правой) руки и последующим вторым гребком (правой рукой), подтягивая себя к стенке бассейна.

2. далее совершается кувырок сальто, с переносом ног, согнутых в коленном и тазобедренном суставах с постановкой стоп на стенку бассейна, руки соединяются над головок.

3. Отталкивание. Сразу после отталкивания руки и ноги выпрямляются. Отталкивание должно быть направленно вниз для лучшего скольжения и дельфинообразных движений туловищем

4. Выход на поверхность воды и работа ногами. В конце скольжения по достижении соревновательной скорости начинают работать ноги и далее с появлением над водой выполняется мощный гребок.

дровни:

высокий: все фазы выражены четко, выполнены без искажений на высокой скорости;

средний: некоторые фазы плохо выражены или отсутствуют, движения скованные, скольжение короткое, вход в воду грязный (много брызг воды), отмечается не согласованность движения рук и ног;

низкий: фазы не выражены, низкая скорость выполнения старта, движения рук и ног не согласованы, глубокое погружение, отсутствие или слабое отталкивания от борта, низкое или отсутствует скольжение.

Простой закрытый поворот

Этот поворот используют начинающие пловцы, которые ещё не обучены повороту сальто, если речь о кроле на груди и на спине.

1. В последнем гребке перед стенкой бассейна сделать вдох, опустить голову в воду и коснуться рукой стенки бассейна.

2. Одновременно с касанием стенки бассейна подтягиваются ноги в положение группировки. другая рука, не касаясь стенки бассейна, выполняет вращательные движения, помогающие быстро выполнить поворот.

3. После постановки стоп на стенку бассейна начинается отталкивание, руки вместе перед собой, голова между ними опущена вниз.

4. По достижению соревновательной скорости обучающийся (пловец) выходит на поверхность и начинается работа руками и ногами.

Простой открытый поворот

Открытый простой поворот похож на закрытый, но единственное отличие это то, что голова в воду не опускается и находится над водой

Уровни:

высокий: выполнено без искажения техники, быстро, четко и чисто
средний: выполнено с задержками, выражены незначительные искажения техники выполнения поворота;

низкий: элемент не освоен, выражена суетность, нет фиксации касания борта, слабое отталкивание ногами, низкое скольжение

Раздел 6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме на русском языке;

используется метод:

- словесный: объяснение, беседа, рассказ;

- наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;

- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по мини - футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие *формы организации занятий*:

- учебно-тренировочные занятия,

- соревнования,

- открытые занятия,

- турниры,

- учебные игры,

- дидактические материалы.

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения обучающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации занятия является четко продуманное размещение обучающихся и расположение их с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия тренер должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1- й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2- й этап – углубленное разучивание 3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

Структура учебно-тренировочного занятия

Основной формой организации и проведения учебных занятий по плаванию является групповое занятие. Оно делится условно на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная и заключительная части - проводятся на суше, основная -- в воде.

Подготовительная часть УТР (продолжительностью 5 мин) посвящается организации занимающихся, включает построение группы, расчет, переключку, объяснение задач и порядка проведения урока, краткой теоретической беседе по теме занятия, показу и объяснению нового материала, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок и ознакомление с новыми, упражнениями.

Основная часть занятия (25 - 30 мин) направлена на решение главных его задач: освоение с водой, изучение техники плавания, стартов, поворотов, прыжков в воду. В этой части занятия изучается новый программный материал и совершенствуются приобретенные навыки. В последней трети этой части занятия проводятся различные игры и эстафеты.

Заключительная часть занятия (5 - 10 мин) строится, таким образом, чтобы постепенно снизить физическую и эмоциональную нагрузку. Поэтому в нее включают игры, эстафеты, развлечения на воде, самостоятельное плавание, организованный выход из воды, построение и проверку присутствующих, подведение итогов урока. После выхода из воды детей должны тщательно вытереться полотенцем.

Продолжительность УТР и отдельных его частей зависит от степени подготовленности занимающихся, их пола, возраста, температурных условий. Во всех случаях наибольшая нагрузка должна приходиться на вторую треть основной части занятия, после чего осуществляется ее постепенное снижение.

Занятие организуется таким образом, чтобы занимающиеся почти все время находились в движении. Чем больше времени они будут находиться в воде и чем большее расстояние проплывут в течение занятия, тем успешнее они освоят технику плавания. При этом особое внимание уделяется освоению правильной техники плавания, так как учить легче, чем переучивать.

Раздел 6. Материально-технические условия реализации программы

- занятия проводятся в большой ванне бассейна 25 м;
- ванна бассейна оснащена удобными лестницами для спуска обучающихся в воду и подъема при выходе из воды;
- вода соответствует санитарно-гигиеническим нормам;
- имеются в наличии при бассейне душевые комнаты и раздевалки.

Необходимый инвентарь и оборудование:

- длинный шест (два по 2,5 м) для поддержки и страховки детей;
- разделительные дорожки для ограждения места обучения и как страхующее и поддерживающее средство.
- резиновые амортизаторы - 10 шт;
- хоккейные шайбы или другие резиновые игрушки и предметы в комплекте;
- калабашки для плавания;
- пояс утяжелитель для плавания;
- подводные мячи;
- ласты;
- лопатки для плавания;
- аквапалка;
- утяжелитель для голеностопа;
- мяч водное поло- 2 шт;

Раздел 8. Список литературы

1. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. «Эксмо», М. 2010
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. - М., 2016.
3. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. - М., 2006.
4. Васильев В.С. «Обучение детей плаванию», Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2006.
5. Викулов. А.Д. Плавание. 000 «Издательство Владос-Пресс».2012
6. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. - Ч. II: Учебник. - Одесса, 2006.
7. Рыбак М.В. «Плавай, как мы!» - М., Обруч. 2014
8. Карпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения». Москва, 2015.
9. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. - М., 2009.
10. Курнешова Л.Е. Модернизация физического образования в учреждениях образования Москвы. - М., 2010
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАкадемПресс, 2008.
12. Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье». Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2012.
13. Макаренко Л.П., Техника спортивного плавания М., Всероссийская федерация плавания, 2014.
14. Методическое пособие по обучению плаванию школьников. - М., 2011.
15. Пилипенко Л.Л. Организация учебного процесса по плаванию. - М., 1996
16. Протченко Т.А. Ю.А. Семенов, Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет., М., Центр «Школьная книга», 2009.
17. Протченко Т.А. Прикладное плавание. - М., 2006.
18. Протченко Т.А. Учись плавать. - М., 2003.
19. Федотова Т.Н. Адаптированная программа по обучению плаванию. -М.,2009.

Интернет-ресурсы:

1. www.swimming.ru
2. <http://swimschool.by/literatura-po-plavaniyu/>
3. яндекс коллекция видео уроки плавание для начинающих.

ПРИЛОЖЕНИЯ
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«УЛУЧШЕНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ»

Воспитательная работа. Техника безопасности.

Беседы (инструктажи) по технике безопасности	
1	Беседа с обучающимися о правилах безопасного поведения на улицах, при переходе перекрестков и автомобильных дорог. Безопасный путь в школу. О детском травматизме при ДТП
2	Беседа обучающимися о технике безопасности и санитарно-гигиенических требованиях на учебно-тренировочных занятиях, бассейне, спортивном зале и на стадионе.
3	Беседа с обучающимися о противопожарной безопасности: о недопустимости игр со спичками или зажигалками; обращение с огнем. Профилактика пожаров. Правила поведения при возникновении пожара.
4	Беседа с обучающимися о правилах безопасного применения в домашних условиях электрических и бытовых приборов, орудий труда; общении с домашними животными; возрастной ценз при пользовании огнестрельным и холодным оружием, о недопустимости ношения его
5	Беседа с обучающимися о правилах безопасного поведения в школе, дома, на улице, в транспорте и с незнакомыми людьми. Об опасности терроризма, бандитизма и прочей преступности
6	Беседа с обучающимися о правилах безопасного поведения при обнаружении взрывчатых, отравляющих или ядовитых веществ. О запрещении приноса в школу таких веществ
7	Беседа с обучающимися о правилах безопасного поведения вблизи линий передач, на водоемах и в местах проведения внеклассных и внешкольных мероприятий. О недопустимости самостоятельных походов (без взрослых) на водоем.
8	Беседа с обучающимися о езде на роликовых коньках и велосипедах. Безопасные и допустимые места для катания. Предупреждение различного травматизма в весенний (осенний и летний) период на дорогах, стадионах, в школе и дома во внеурочное время. Возрастной ценз на вождение механических транспортных средств
9	Беседа с обучающимися о профилактике инфекционных заболеваний. О санитарно-гигиенических требованиях, о поведении и режиме при заболевании
10	Беседа с обучающимися о правилах достойного и безопасного поведения во время Новогодних праздников; о недопустимости самостоятельного (без взрослых) использования петард, фейерверков, хлопушек, бенгальских огней и прочих взрывчатых веществ. Правила поведения при возникновении пожара
Темы профилактических бесед	
1	Беседа «Наше здоровое будущее»
2	Беседа «Полезьа спорта для организма»
3	Беседа «Мы дружим со спортом»
4	Беседа «Спорт и спортсмены»
5	Беседа «Спорт любить-здоровым быть»
6	Беседа «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»
7	Беседа «Здоровые привычки - здоровый образ жизни»
8	Беседа «Голос Победы»
9	Беседа «Как не стать жертвой мошенников»
10	Беседа «Современная молодежная мода и здоровье»
11	Беседа «Правильная осанка»
12	Беседа «Вирус сквернословия»
13	Беседа «Береги зрение»

14	Беседа «Правила дорожного движения».
15	Беседа «Звонок в службы спасения, телефоны экстренного реагирования»
16	Беседа «Чисто не там, где убирают...»
17	Беседа «Народы России. Традиции»
18	Беседа «Правила поведения на улице»
19	Беседа «Культура поведения в общественных местах»
20	Беседа «Мой и чужой труд»
21	Беседа «Бесконфликтное поведение»
22	Беседа «Мое и чужое мнение»
23	Беседа «Ответственность пешехода и пассажира»
24	Беседа «Охрана природы. Использование без вреда»
25	Беседа «Телефон доверия. Как и у кого просить о помощи»
26	Беседа «Созидание, потребление, разрушение. Вандализм»
27	Беседа «Режим дня, питание, полезные привычки»
28	Беседа «Дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)»
29	Беседа «Поступки плохие и хорошие»
30	Беседа «Действие и бездействие»
31	Беседа «Помочь себе, помочь другому»
32	Беседа «Ответственность за тех, кого приручили»
33	Беседа «Ценность семьи»
34	Беседа «Право и правопорядок»
35	Беседа «Взаимоотношения детей и родителей»
36	Беседа «Безопасный Интернет»
37	Беседа «Задачи и трудности переходного возраста»
38	Беседа «Социальная среда подростка. Влияние улицы»
39	Беседа «Социальный портрет молодежи»
40	Беседа «Причины противоправного поведения»
41	Беседа «Права, обязанности и ответственность подростков»
42	Беседа «Формальные и неформальные коллективы подростков»
43	Беседа «Причины и опасность международного терроризма»
44	Беседа «Межнациональные отношения. Этнические конфликты. Толерантность»
45	Беседа «Алкоголизм, наркомания, преступность»
46	Беседа «Административные правонарушения»
47	Беседа «Взаимные обязанности родителей и детей»
48	Беседа «Образ жизни. Привычки и манеры»
49	Беседа «Неформальные молодежные группы, их поведение и ответственность»
50	Беседа «Культура поведения»
51	Беседа «Памятные даты моей семьи»
52	Беседа «Я - дома, я - в школе, я - среди друзей»
53	Беседа «Ответственность и безответственность»
54	Беседа «Допинг и его виды»
55	Беседа «Допинговые средства и их основные группы»
Темы профориентационных бесед	
1	Беседа «О спортивных профессиях»
2	Беседа «Мир моих интересов»
3	Беседа «О профессиях разных, нужных и важных»
4	Беседа «Профессии будущего»
5	Беседа «Мир профессий: человек и техника»
6	Беседа «Профессии, которые будут всегда»
7	Беседа «Мир профессий: спасти жизни»
8	Беседа «Требования рынка труда к профессионалу»
9	Беседа «Образование и профессия»

Примерная тематика для родительских собраний

1.	Правила внутреннего распорядка обучающихся, правила поведения обучающихся
2.	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях
3.	Использование сотовых телефонов МБУ ДО ДЮСШ № 2
4.	Порядок и сроки медицинских осмотров
5.	Антитеррористическая безопасность в образовательной организации Пропускной режим и правила поведения. Ст. 207 УК РФ ст. 207 УК РФ «Заведомо ложное сообщение об акте терроризма».
6.	Порядок предоставления платных дополнительных образовательных услуг. Постановление Администрации № 2072 от 22.11.2016 (о платных услугах)
7.	Обеспечение безопасности детей , правила поведения на автомагистрали, железной дороге, правила поведения на водных объектах, правила пожарной безопасности, правила личной безопасности, телефоны вызова экстренных служб. Постановление Администрации города Батайска № 1107 от 24.05.2021г , сроки купального сезона на территории города Батайска, местом для купания граждан зона отдыха «Соленое озеро»
8.	Областной закон Ростовской области №346-ЗС от 16.12.2009г «О мерах по предупреждению причинения вреда здоровью детей. Их физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному. развитию»
9.	Информационная безопасность детей в сети Интернет
10.	«Горячая» линия специалистов Управления образования
11.	Антикоррупционная деятельность в ДЮСШ № 2
12.	Страхование детей от несчастных случаев
13.	Официальный сайт ДЮСШ № 2, канал Телеграмм, страница Вконтакте
14.	Санитарно-эпидемиологические требования, направленные на предупреждение распространения COVID-19

Инструктаж по технике безопасности для обучающихся

- к занятиям плаванием допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- опасные факторы:
 - травмы и утопления при прыжках в воду головой вниз;
 - купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки.
 - сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 45-50 минут;
 - помыться в душе с мылом и мочалкой (душевые краны открывать сначала холодный, потом горячий, закрывать в обратном порядке);
 - надеть купальник (плавки), плавательную шапочку, резиновую обувь;
 - по бортику бассейна передвигаться только шагом;
 - сделать разминку.
- входить в воду только с разрешения тренера быстро и во время занятия не стоять без движения;
- внимательно слушать и выполнять все команды тренера;
- не прыгать в воду головой вниз при нахождении вблизи других пловцов;
- не оставаться при нырянии долго под водой.

Специальные требования по охране жизни и здоровья при выполнении отдельных упражнений в плавании.

На воде:

- Вход в воду для начинающих – по лестнице, спиной вперед, не торопясь, переставляя ноги по ступенькам и передвигая руки по поручням; достать до дна и перехватить руки за бортик;
- удерживаясь за бортик продвинуться в сторону, дать возможность следующему спуститься в воду.
- Вход в воду для спортивных групп – старт с бортика только по команде тренера.
- Погружения под воду – выполнять по команде тренера,
- Глаза под водой держать открытыми.
- Упражнение «водолазы» - выполнять по очереди.
- Учебные прыжки в воду – выполнять по очереди, внимательно следить, чтобы предыдущий учащийся покинул зону прыжка.
- Плавательные упражнения – выполнять в порядке очередности, установленной тренером; обгон совершать слева; держаться правой стороны («соблюдать правила движения»).
- Подвижные игры на воде – соблюдать правила игры, не допускать грубых приемов.
- Эстафетное плавание – при передаче эстафеты быть внимательным, прыгать с бортика в свободное пространство на воде.
- Выполнение поворотов на спине – ориентироваться по флажкам.

На суше:

- Челночный бег – на дорожке находятся только участники забега, остальные находятся на удалении от линии старта и поворота.
- Бег по залу – выполнять против часовой стрелки (кроме случаев специальной команды тренера о смене направления); соблюдать дистанцию; держать темп, заданный тренером; не обгонять; не разговаривать. Маховые движения руками – оптимально рассредоточится по залу; амплитуду движений увеличивать постепенно, по мере разогрева мышц.
- Упражнения на гибкость – увеличивать амплитуду движений при динамической растяжке и усилии при статической - постепенно, по мере терпимости.

- Упражнения на гибкость в парах – на пары разбиваться по весовым категориям; выполнять аккуратно, обращая внимание на реакцию партнера.
- Выкруты рук – расстояние между кулаками увеличивать постепенно.
- Наклон вперед стоя на возвышении – выполнять плавно (пружинить), постепенно увеличивая.
- Подтягивания – турник выбирать по росту; не висеть долго без движения; спрыгивать аккуратно, приземляясь на носочки. Отжимания от пола – соблюдать технику выполнения упражнения.
- Прыжок в длину с места – соблюдать технику выполнения прыжка.
- Прыжок в длину с разбега - соблюдать технику выполнения прыжка; на дорожке находится только выполняющий прыжок, остальные находятся на удалении от линии разбега.
- Прыжок вверх – приземляться на носочки.
- Прыжки со скакалкой – выполняются в специальной закрытой обуви, размер скакалки подбирается по росту индивидуально.
- Прыжок через козла – строго выполнять все указания тренера.
- Приседания – выполнять с прямой спиной.
- Строевые и порядковые упражнения – оптимально рассредоточится по залу; соблюдать дистанцию; держать темп, заданный тренером.
- Метательные упражнения – убедиться, что в направлении метания никого нет; бросок выполнять без рывков.
- Упражнения с отягощениями (штанги, гири, гантели, диски) – вес отягощения выбирать только с тренером, с большими весами работать с подстраховкой, соблюдать равновесие снаряда при помощи корректировки хвата; по окончании упражнения снаряд не бросать.
- Упражнения с набивными мячами – вес мяча подбирать в соответствии с возможностями обучающегося.
- Упражнения с резиновыми амортизаторами – выполнять на расстоянии указанном тренером, резко резину не отпускать.
- Подвижные игры – внимательно слушать правила игры, выполнять их, исключив грубые нарушения. Эстафеты – выполнять по заданной дорожке; поворотный знак оббегать справа, передавать эстафету хлопком ладоней или аккуратной передачей инвентаря.
- Спортивные игры – соблюдать правила соответствующих игр.

Требования по охране жизни и здоровья во время проведения соревнований

- Во время проведения соревнований необходимо соблюдать все те же меры безопасности, что и во время учебно-тренировочного процесса. Сделать хорошую, качественную разминку.
- Вытереться, надеть сухой купальник (плавки), спортивный костюм, теплые носки, обувь (кеды или кроссовки). Взять шапочку, полотенце, очки и выйти на бортик (трибуны), сесть на скамейку и спокойно ожидать своего заплыва.
- Если тренер задействован в качестве судьи, то проявить максимум самостоятельности и сознательности при подготовке к заплыву.
- Младшим обучающимся необходимо слушаться спортсмена-инструктора (старшего учащегося), закрепленного за ними тренером-преподавателем.
- По окончании соревнований учреждение (объект, где проводятся соревнования) покинуть с разрешения тренера.

В ПЛАВАНИИ ЗАПРЕЩЕНО:

- самостоятельно изменять технику выполнения упражнений и параметры тренировочной нагрузки;
- прыгать с бортика бассейна различными способами («бомбочкой», «сальто», «спиной вперед» и др.) кроме разрешенных («солдатиком», «спортивный старт»);
- бегать по бортику бассейна;

- притапливать друг друга (в том числе в шуточной форме);
- подавать ложные сигналы о помощи утопающему;
- без разрешения тренера покидать ванну бассейна;
- нырять на дно бассейна на глубокой части;
- играть в догонялки по бортику бассейна;
- «затевать игры» в душе;
- заниматься плаванием, имея на купальнике (плавках) пряжки, металлические накладки и др.;
- заниматься плаванием, имея серьги, браслеты, перстни, а также длинные ногти на руках и ногах;
- выполнять сложные, с большим тренировочным весом упражнения без подстраховки;
- брать снаряды, не предназначенные для соответствующего этапа подготовки;
- переносить тяжелые снаряды и оборудование;
- мешать другим обучающимся, выполнять упражнения, бегать по залу, толкать других участников учебно-тренировочного процесса

Прикладное плавание

Длительность безопасного пребывания в воде

Способность человека к длительному плаванию ограничена по времени и скорости. Особенно сильно снижают скорость плавания и время пребывания в воде экстремальные условия: груз, одежда, холодная вода, волны, течение и т.п.

Пребывание человека в воде и плавание связано с очень большими энергозатратами, поэтому время нахождения в воде зависит от степени охлаждения организма. При температуре $+4^{\circ}\text{C}$ на воздухе человек может находиться без каких-либо серьезных последствий более 8 ч, а в воде той же температуры он погибнет примерно через 2 ч. Длительное плавание даже в теплой воде может привести к переохлаждению организма, потере сознания и утоплению. В начале переохлаждения учащаются дыхание и сердцебиение, затем появляется озноб. Первый признак переохлаждения — «гусиная» кожа; затем появляется легкая дрожь мышц всего тела, а слизистые оболочки и кожа становятся синюшными. Возникают онемение отдельных участков кожи и судорожные сокращения мышц; далее — мучительная зевота, скованность движений и частые позывы к мочеиспусканию. При температуре тела до $32\text{—}34^{\circ}$ отмечаются апатия, слабость, неразборчивая речь. При температуре тела $30\text{—}32^{\circ}$ речь становится неосмысленной; отсутствуют самостоятельные движения; наблюдается провал памяти, предшествующий потере сознания. В воде даже легкий обморок может привести к утоплению.

В воде, температура которой ниже $+15^{\circ}\text{C}$, может возникнуть также внезапная потеря сознания и смерть от холодового шока.

Шоку нередко способствует перегревание организма перед плаванием и быстрое погружение в холодную воду. Во время длительного плавания необходимо оберегать от охлаждения голову и шею, так как эти места наиболее чувствительны к холоду.

Температура воды в плавательных бассейнах поддерживается на уровне $24\text{—}28^{\circ}\text{C}$, что способствует предупреждению переохлаждения организма. По этой причине заниматься плаванием в открытых водоемах при температуре воды ниже $+15^{\circ}\text{C}$ не рекомендуется, так как происходит резкое охлаждение тела. Повысить степень устойчивости к холодной воде можно путем закаливающих процедур, регулярно выполняемых в течение нескольких лет.

Способы отдыха во время пребывания в воде

Для отдыха в воде, если невозможно продолжать плавание из-за ранения, судороги, плохой видимости или других причин, надо уметь удерживаться у поверхности воды с минимальной затратой усилий.

При отсутствии волн лучше всего отдыхать в положении на спине. Чтобы обеспечить горизонтальное положение тела, следует вытянуть руки за головой, сделать глубокий вдох, а ноги развести в стороны. Вдох должен быть коротким, но глубоким; выдох — медленным, с задержкой. Для отдыха важно оставаться в расслабленной и неподвижной позе. У некоторых в этом положении начинают опускаться ноги, что в основном характерно для мужчин, у которых центр тяжести и центр объема располагаются не так близко, как у женщин. Положение можно исправить, сместив центр тяжести ближе к центру объема. Для этого необходимо согнуть кисти так, чтобы они оказались на поверхности воды. Если это не помогает, то можно подложить под голову согнутые в локтях руки и, медленно приподнимая или опуская локти, найти положение равновесия.

Без движений можно отдыхать и в вертикальном положении. Этот способ применим в основном при спокойной воде в тихую погоду, а также для людей, у которых при отдыхе

в горизонтальном положении опускаются ноги. Отдыхать в воде вертикально, без движений труднее, чем в положении на спине. При таком способе быстро устают мышцы шеи, так как при дыхании голова находится в запрокинутом положении.

Более эффективным является способ отдыха в воде, который заключается в чередовании отдыха и расслабления (основного и наиболее длительного) с периодическим подъемом головы над водой для вдоха (выдох осуществляется в воду).

Судороги при плавании

Проявляются в непроизвольном болезненном сокращении мышц без их расслабления. В большинстве случаев судороги охватывают икроножные мышцы, иногда мышцы стоп, бедер, рук. Возникновение судорог связано с перенапряжением, охлаждением и эмоциональным напряжением.

При судорогах пловец лишается возможности продолжать эффективные плавательные движения, и, если он находится далеко от берега, ему угрожает определенная опасность.

Поскольку утомление мышц происходит в результате длительных и однообразных движений (без выраженной фазы расслабления, чаще нерациональных с точки зрения техники плавания), необходимо поменять способ плавания, а затем постараться растянуть сведенную судорогой мышцу. Для этого, задержав дыхание и опустив голову в воду, пловец принимает положение «поплавок» и, обхватив руками пальцы стопы, пытается по возможности выпрямить ногу. При судорогах мышц передней поверхности бедра ногу сгибают в коленном суставе до отказа, подтягивая ее сзади руками за стопу. При судорогах мышц задней поверхности бедра ногу разгибают в коленном суставе. При судорогах рук сжимают в кулак и разжимают пальцы, сгибают и разгибают руки в локтевых суставах.

После этого необходимо помассировать мышцы, а затем плыть к берегу, стараясь выполнять плавные движения.

Плавание в ночное время

Оно возможно при купании вечером, когда быстро и незаметно темнеет, при ночных купаниях и потере ориентиров, при длительном многочасовом плавании.

Прежде всего необходимо успокоиться и определить направление движения в воде по видимым на берегу ориентирам; если это невозможно, то надо двигаться по направлению волн или определить азимут по вероятному закату солнца, по Полярной звезде. В ночное время лучше использовать способы плавания брасс и на боку, как самые экономичные, постоянно контролируя направление движения.

Плавание в одежде и раздевание в воде

При плавании в одежде применяются способы без выноса рук из воды — это брасс на груди и способ на боку с подготовительным движением «верхней» руки под водой. Работа руками и ногами должна обеспечивать по возможности горизонтальное положение тела; голова после вдоха полностью погружается в воду. Намокшая в воде одежда затрудняет дыхание и движения, ухудшает плавучесть, повышает сопротивление воды продвижению пловца, поэтому надо обязательно снять обувь и хотя бы верхнюю одежду. В холодной воде полностью раздеваться не рекомендуется, так как одежда несколько предохраняет организм от переохлаждения.

Обувь снимается в положении «поплавок»: пловец должен сделать вдох, сгруппироваться, взяться одной рукой за каблук, другой — за носок сапога или ботинка и стащить его с ноги. Если на ботинке есть высокая шнуровка, его, конечно, надо сначала расшнуровать. Таким же приемом снимают и второй ботинок. Если снятую обувь нужно сохранить, ее закрепляют на спине за поясной ремень.

Верхнюю одежду (пальто, пиджак, брюки, юбку и т.д.) лучше снимать в положении на спине. Вначале ее полностью расстегивают, затем движениями рук спускают вниз.

Рубашку снимают, находясь в вертикальном положении, поддерживая себя у поверхности с помощью движений ногами брассом. Расстегнув все пуговицы на вороте и манжетах, надо взяться за подол рубашки левой рукой справа, а правой — слева и, предварительно сделав вдох, снять ее через голову.

Плавание в водорослях

На многих водоемах некоторые участки поверхности воды (обычно у берега) бывают покрыты водными растениями. В некоторых случаях (рыбная ловля, охота, переправа вплавь) приходится плыть через водоросли, в других случаях пловец может оказаться там случайно. Основная сложность заключается в том, что пловец может испугаться (неприятные тактильные ощущения, суеверные страхи), порезаться (осоковидные водоросли, мусор с жесткими режущими краями на поверхности водорослей), запутаться (чаще ногами) и захлебнуться. Во время плавания на поверхности воды или на глубине можно встретиться с плавающими водорослями. Коснувшись их ногой или рукой, не следует поддаваться панике, так как это всего лишь водоросли и ничто иное.

Если пловец случайно попал в водоросли, то нужно лечь на спину и спокойными, неторопливыми движениями освободиться от них и выплыть на спине назад, на свободное от растительности место. Если приходится плыть сквозь гущу осоковидной травы, которая выступает над поверхностью воды, то, чтобы не получить порезы, лучше всего использовать способ плавания кролем на груди при помощи движений ногами, вытянув вперед руки и периодически поднимая голову для вдоха.

Плавание при сильной волне

При волнении более 3-х баллов купание категорически запрещается, поскольку при сильных волнах возникают следующие сложности:

- плыть навстречу движению волн очень трудно;
- волны, идущие от берега, могут незаметно относить пловца все дальше и дальше;
- пловца часто накрывает очередная волна, что сбивает ритмичное дыхание;
- в зоне прибой, где воздушно-водяное месиво приобретает меньший удельный вес, уменьшается плавучесть тела;
- обрушивающаяся масса воды, ушибы о камни повышают опасность утопления;
- затрудняется выход из воды;
- продолжительное плавание в штормовых волнах может вызвать «морскую болезнь».

При сильной волне надо чаще проверять направление движения по видимым на берегу ориентирам или по направлению волн. Чтобы не сбивалось дыхание, вдох лучше выполнять в сторону от надвигающейся волны. Поэтому при встречной и боковой волне рекомендуется плыть кролем или на боку, а при попутной волне — брассом.

Ощувив первые признаки «морской болезни», необходимо постараться выйти на берег. Если уже начались тошнота и рвота, нужно не поддаваться испытываемому страху, трезво оценить обстановку и мобилизовать все свои духовные и физические силы на преодоление опасной ситуации.

При выходе на берег наибольшую опасность представляет при-, бойная волна, которая может легко поднять человека и бросить на прибрежные камни. Необходимо дожидаться наименьших волн (волны периодически меняются, нарастая и спадая) и выходить из воды, если это возможно, в районе песчаной или галечной отмели. Далее на гребне прибойной волны необходимо принять горизонтальное положение на спине (ногами в сторону берега), удерживая себя гребковыми движениями руками у бедер. При спадении волны опустить ноги и, как только они коснутся дна, бежать за волной. С приближением волны, отраженной от берега, встать боком, наклониться к ней и постараться устоять, упираясь в дно. После прохождения отраженной волны продолжать выход на берег

При спасении тонущих для входа в воду во время сильного волнения необходимо выбрать интервал между прибойной и отраженной волнами. Спасатель должен иметь страховочный фал. В интервале между разрушившейся и надвигающейся волной надо

пробежать как можно быстрее вперед и успеть нырнуть в основание прибойной волны. Вынырнув, нужно, интенсивно работая руками и ногами, отплыть подальше от берега. Вытягивая страховочный фал, находящиеся на берегу помогают выйти спасателю и пострадавшему из воды.

Плавание при сильном течении и водоворотах

Сильное течение вблизи пристаней, причалов, плотов, стоящих или движущихся судов может затянуть пловца под них, унести далеко в открытую воду.

При попадании под плот (пристань, причал и т.п.) необходимо успеть сделать глубокий вдох и плыть под водой по течению, избегая ударов о препятствия (вытянув перед собой одну или обе руки), всплывать на поверхность там, где больше просветы, т.е. на свободное пространство.

На открытом месте не следует напрямую пересекать сильное течение, так как можно не рассчитать свои силы. Надо плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу. Это увеличит расстояние, но сэкономит силы.

Водовороты образуются при сильном течении у поворотов рек, неровностей дна, при отражении струй течения от препятствий. Если попадание в водоворот неизбежно, необходимо принять горизонтальное положение и взять направление прямо на него. При нежелании входить в зону водоворота нужно взять направление под углом к течению в сторону пологого берега.

Во время катастроф, при затоплении и погружении даже небольших судов, образуются сильные водовороты, попав в которые, можно очень глубоко погрузиться и получить травму от судна или предметов, находящихся на нем. Поэтому необходимо заблаговременно прыгнуть в воду, желательно с поддерживающим средством, и отплыть подальше от места катастрофы.

Действия человека, провалившегося под лед

Человек, провалившийся под лед, не должен в панике хвататься за тонкую кромку или наваливаться на нее всей тяжестью тела: от этого лед обламывается, и место провала расширяется. Надо постараться лечь на край проруби спиной или грудью, раскинуть в стороны руки и упереться по возможности ногами в противоположный край. Затем, опираясь локтями о кромку льда, перевести тело в горизонтальное положение, чтобы ноги оказались у поверхности воды. Ногу, находящуюся ближе к кромке, осторожно вытащить на лед, одновременно наклоняя в ту же сторону тело. Затем вытащить из воды другую ногу и не вставая, с широко раскинутыми руками и ногами, отползти от опасного места, распределяя тяжесть тела на возможно большей поверхности льда.

Последовательность действий при спасении тонущих вплавь

При отсутствии специальных или подручных спасательных средств тонущего надо спасать вплавь. Действовать при этом нужно быстро, но последовательно.

Важно вовремя заметить тонущего, правильно оценить ситуацию на воде и свои собственные возможности для оказания результативной помощи, послать за дополнительной помощью (в том числе и за медицинской).

Первоочередная задача спасателя — как можно быстрее добраться до тонущего. При этом надо иметь в виду, что человек быстрее бежит, чем плавает, а одежда мешает плаванию. Если есть возможность приблизиться к месту происшествия по берегу или мостику, то вначале следует добежать до места, где расстояние между спасателем и тонущим будет минимальным. Спасателю необходимо быстро раздеться или, по крайней мере, освободиться от наиболее тяжелых вещей. Если нет явных ориентиров места утопления, обозначить его на берегу своей одеждой (сложить ее или повесить на куст) и после этого прыгнуть или войти в воду. Входить в воду в незнакомом месте следует осторожно. Прыжок в воду вниз головой можно применять только в знакомом водоеме; в незнакомом месте прыгают вниз ногами, сгруппировавшись и разведя руки в стороны — чтобы предотвратить глубокое погружение за счет движений руками вниз.

Плыть надо хорошо освоенным способом, сохраняя силы для предстоящих спасательных действий. Важно не упускать тонущего из виду и учитывать возможный снос его течением или волнами. При погружении тонущего на дно действия спасателя должны быть быстрыми и результативными. В первом случае надо нырнуть и попытаться найти утонувшего. Если это не удалось, то необходимо предпринять планомерный поиск, который осуществляется путем выполнения серии ныряний вдоль дна и последовательного осмотра места утопления. К утонувшему, лежащему на дне лицом вверх, лучше подплывать со стороны головы; затем взять его под мышки и, энергично оттолкнувшись от дна, всплыть на поверхность. К лежащему на дне лицом вниз лучше приближаться со стороны ног и, взяв его под мышки, всплыть на поверхность. Можно всплывать с утонувшим, взяв его за руку или за волосы (если волосы длинные).

Если есть течение, необходимо зайти в воду чуть выше места утопления.

Если тонущий находится у поверхности воды, он может мешать спасателю, цепляясь за него. Спасение вплавь в том случае, когда терпят бедствие на воде много людей, наиболее опасно для спасателя, поскольку его могут схватить одновременно несколько утопающих. Поэтому к группе тонущих он приближается с краю и старается спасти в первую очередь того, кто находится в наиболее критическом положении.

Если избежать захватов тонущего не удалось, надо применить соответствующий прием освобождения от захвата. Если спасатель все равно не освободился, надо сделать вдох и погрузиться в воду - тогда тонущий, стараясь остаться у поверхности, отпустит его. Во всех случаях лучше подплывать к тонущему со стороны спины или, нырнув, повернуть его за бедра спиной к себе, крепко захватить, ограничив его движения, и транспортировать к берегу.

Во время транспортировки можно приступить к искусственному дыханию, если до берега далеко и спасатель уверен в своих силах.

При подъеме пострадавшего из воды на корму лодки, на мостки причала, бортик бассейна действуют следующим образом. Спасатель кладет кисти пострадавшего на бортик и, прижимая их своими руками, вылезает сам. Далее берет руки пострадавшего крест-накрест, разворачивает его спиной к себе и, раскачав три раза, вытаскивает из воды.

Вынос пострадавшего на берег начинается, как только спасатель встал на дно водоема. Обычно пострадавшего берут под мышки и вытаскивают на берег. После выноса пострадавшего на берег оценивают его состояние и приступают к реанимации (удаление воды из легких, искусственное дыхание, непрямой массаж сердца) и приведению его в нормальное состояние.

Спасение с лодки или катера более эффективно, чем спасение вплавь, так как позволяет быстрее приблизиться к тонущему. При спасении утопающего с лодки часто возникает необходимость быстро менять направление движения, разворачиваться, подводить лодку кормой вперед и т.п. Для успешного маневрирования лодкой нужно научиться грести веслами одновременно в различных направлениях. Так, для быстрого разворота лодки на 180° одним веслом нужно грести как обычно, а другим — в обратную сторону. Для быстрой остановки лодки или продвижения кормой вперед нужно уметь грести двумя веслами в обратную сторону.

Необходимо также уметь грести одним веслом - в случае потери или поломки другого весла. Большинство этих действий основано на довольно непростой координации движений и осваивается путем практических упражнений.

При приближении к тонущему важно не ударить его бортом лодки или веслом. Поднимать пострадавшего в лодку лучше с кормы, чтобы лодка не перевернулась, а на катер - со стороны борта, чтобы не поранить его винтом. При этом пострадавшего втаскивают на катер через тело спасателя, который сидит на корме, свесив ноги в воду. Такой прием предохраняет пострадавшего от повреждений о неровные края лодки. Если спасатель находится на одноместной лодке или каком-либо небольшом подручном плавучем средстве, тонущего лучше отбуксировать к берегу по воде.

Шест. Для оказания срочной помощи тонущему в плавательных бассейнах широко применяют обычные шесты длиной 3—6 м, изготовленные из дерева, дюралюминиевых или пластмассовых труб. Тонущему протягивают шест и подтягивают его к бортику бассейна.

Последовательность действий при спасении тонущих в зимнее время

Оказать помощь провалившемуся под лед довольно сложно, поскольку к острадавшему очень трудно приблизиться. Для этого применяют лодки с полозьями, спасательные лестницы, доски, куски фанеры. Так, спасатель, лежа на доске, может толкать перед собой другую, затем переползает на нее, а первую доску снова передвигает вперед. Продвигаться к пострадавшему можно, лежа на куске фанеры, толкая перед собой лестницу или доску.

Если спасателей несколько, они могут, лежа на животе, образовать живую цепь до проруби: каждый держит за ноги впереди лежащего. Если к провалившемуся под лед нельзя приблизиться вплотную, ему бросают веревки или протягивают ветку, жердь, весло, лыжу. Если пострадавший погрузился под лед, за ним необходимо нырнуть, обвязавшись веревкой, свободный конец которой держит страхующий спасатель. В том случае, если тонущий не успел погрузиться глубоко, можно воспользоваться спасательным багром.

Если тонущий далеко от берега, а льдины настолько велики, что могут удержать человека, можно передвигаться по ним. Для этого нужно обязательно обвязаться веревкой, дав свободный ко-нец страхующему спасателю на берегу, или идти с лестницей или шестом, которые помогут перебираться с льдины на льдину. Если льдины небольшие, то для спасения пострадавшего обязательно нужна лодка.

При оказании доврачебной помощи пострадавшему в зимних условиях в первую очередь необходимо его согреть. Извлеченного из воды человека укутывают и быстро доставляют в теплое помеще-ние. Там снимают с него мокрую одежду и насухо растирают по-лотенцем. Поят горячим кофе или чаем для стимуляции сердечной деятельности. Если есть возможность, на 10—15 мин помещают его под душ или в ванну с постепенным повышением температуры во-ды с 34 до 40—42°С. Раны, царапины, ссадины, обмороженные уча-стки обрабатывают спиртом, йодом и накладывают на них бинт или стерильную повязку.

Если нет условий для общего согревания тела, то используют бутылки, грелки, теплые камни и другие источники тепла. При от-сутствии дыхания и пульса их восстанавливают так же, как и при утоплении. Когда пострадавший приходит в сознание, его продол-жают согревать, укутывают одеялом и обеспечивают ему покой. Если есть возможность, пострадавшего отправляют в больницу.

Так же оказывают помощь провалившемуся в болото.

Спасательные средства и их применение

При несчастных случаях на воде необходимо уметь пользоваться спасательными средствами, которые есть на спасательных станциях, в местах массовых купаний и переправ. К спасательным средствам относятся спасательные круги, шесты, метательные концы, спасательные багры, нагрудники, пояса, жилеты, бушлаты.

Спасательный круг. Позволяет оказать помощь пострадавшему на расстоянии до 15 м. Для того, чтобы бросить круг с берега или лодки, надо взять его правой рукой и, сделав 2—3 размаха, бросить в горизонтальном направлении так, чтобы он упал плашмя вблизи тонущего.

Метательный конец. Представляет собой пеньковый или капроновый трос длиной 30 м и толщиной 5—10 мм; на одном конце его сделана малая петля (длиной 350—400 мм для спасателя), на другом — большая (600—900 мм) для тонущего. В конце большой пет-ли крепится груз весом 250—300 г, закрытый оплеткой из троса. На середине этой петли закрепляются два поплавка, обеспечивающие плавание петли с грузом на поверхности воды. С помощью метательного конца можно вытащить утопающего, находящегося на расстоянии до 25 м от берега. Перед броском надо надеть малую петлю на левую руку, намотать свободно на эту руку весь трос, в правую руку взять конец с грузом и поплавками и, сделав 2—3 вращения, бросить груз вперед—вверх по направлению к тонущему, одновременно вытягивая левую руку для облегчения разматывания троса. Как только пострадавший схватит петлю и наденет ее на себя, спасатель постепенно подтягивает его к берегу.

Спасательный багор. Предназначен для извлечения тонущего из воды или из-под льда. Представляет собой шест, на конце которого крепится железный оцинкованный

крюк, закрытый пробковыми или пенопластовыми шарами, размеры которых уменьшаются к его концу. Шары увеличивают плавучесть багра, предохраняя пострадавшего от ранений и ушибов багром.

Шест. Для оказания срочной помощи тонущему в плавательных бассейнах широко применяют обычные шесты длиной 3—6 м, изготовленные из дерева, дюралюминиевых или пластмассовых труб. Тонущему протягивают шест и подтягивают его к бортику бассейна.

Спасательные нагрудники, пояса, жилеты и бушлаты. Относятся к спасательным средствам, надеваемым заблаговременно. Плавучесть этих средств обеспечивается специальными надувными камерами или заполнением легкими материалами (пробкой, пенопластом и др.). Наилучшие условия плавания создают нагрудники, располагаемые вокруг шеи и на груди, так как они удерживают лицо пострадавшего над водой и предотвращают захлебывание при потере сознания.