# Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

## Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Плавание – жизненно важный навык. Прежде всего, потому, что большая часть поверхности земли 71% занимает водная среда, и человек вольно или невольно вынужден с ней контактировать.

Во время занятий плаванием организм ребенка расслабляется, закаляется, укрепляются легкие и сердце, увеличивается подвижность в суставах, происходит благотворное влияние на нервную систему, формируя уравновешенный и сильный тип нервной деятельности. Занятия плаванием в полной мере обеспечивают укрепление здоровья и содействуют нравственному и физическому развитию детей, оно необходимо при освоении многих профессий и для воинской службы. От того, умеет ли человек плавать, может зависеть его жизнь. В соответствии с этим огромную важность в непрерывном образовании личности приобретает обучение плаванию. Из выше сказанного следует актуальность программы «Общая физическая подготовка по плаванию».

Отличительной особенностью программы является обучение начальной ступени спортивных способов плавания, освоение нормативов ГТО. Программа построена на основе комплексного обучения плаванию начиная от новичков, обучающихся по программе младшие школьники, и является следующей ступенью для реализации программы ССМ.

Программа адресована учащимся 7-17 лет, освоивших облегченные способы плавания кролем на груди и кролем на спине, не имеющим медицинских противопоказаний для занятий плаванием.

Программа рассчитана на 2 года обучения, общее количество часов 180 часов.

Форма обучения по программе – очная.

Занятия проводятся в группе по 12 человек, состав группы постоянный. Группы формируется по возрастному принципу: 7-10 лет, 11-14 лет и 15-17 лет.

Занятия по программе «Общая физическая подготовка по плаванию» проводятся в следующем режиме: 1 год обучения, занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, всего 2 часа в неделю, общее количество часов в год – 72. Второй год обучения: 3 занятия в неделю, продолжительностью 1 час, всего 3 часа в неделю, общее количество часов в год – 108.

## Цели и задачи программы

Цель программы: обучение основам комплексного плавания, формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Задачи программы:

воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

создавать условия для всестороннего физического развития, закаливания и укрепления организма учащихся;

формировать положительный интерес к систематическим занятиям плаванием;

развивать основные качества необходимых пловцу (скорость, выносливость, гибкость, ловкость, силу и координацию движений);

способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;

обучать и способствовать совершенствованию элементов техники комплексного плавания.

## Содержание программы

**Учебный план 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема раздела | Количество часов | | | Форма контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие. Вводный инструктаж | 3 | 1 | 2 | опрос |
| 2 | Изучение основ техники плавания кролем на спине | 18 | 3 | 15 | зачет |
| 3 | Изучение основы техники плавания кролем на груди | 23 | 3,5 | 19,5 | зачет |
| 4 | Изучение основы техники плавания способом брасс | 15 | 2,5 | 12,5 | зачет |
| 5 | Изучение основы техники плавания способом дельфин | 10 | 1,5 | 8,5 | зачет |
| 6 | Итоговое занятие | 3 | - | 3 | соревнование |
|  | ИТОГО: | 72 | 11,5 | 60,5 |  |

**Содержание учебного плана 1 года обучения**

1. Введение в образовательную программу. Вводный инструктаж

*Теория:* Ознакомление учащихся с правилами поведения в ДЮЦ, в раздевалках, душевых, бассейне.

*Практика*: Проверка плавательной подготовленности.

*Форма контроля*: Опрос по правилам поведения, по оздоровительному воздействию плавания на организм человека, проверка плавательной подготовленности.

2. Изучение основы техники плавания кролем на спине

*Теория:* сведения об истории возникновения способа плавания кролем на спине. Теоретические основы плавания кролем на спине.

*Практика*: Изучение техники движения ног. Изучение техники движения рук. Обучение правильному дыханию. Согласование движения рук, ног и дыхания. Обучение старту и повороту.

*Форма контроля*: зачет (Приложение 2)

3. Изучение основы техники плавания кролем на груди

*Теория:* сведения об истории возникновения способа плавания кроль на груди. Теоретические основы плавания кроль на груди.

*Практика:* изучение техники движения ног. Изучение техники движения рук. Обучение правильному дыханию. Согласование движений рук, ног и дыхания. Обучение старту и повороту.

*Форма контроля:* зачет. Приложение 2

4. Изучение основы техники плавания способом брасс

*Теория:* сведения об истории возникновения способа плавания брасс. Теоретические основы плавания брасс.

*Практика*: изучение техники движения ног. Изучение техники движения рук. Обучение правильному дыханию. Согласование движений рук, ног и дыхания. Обучение старту и повороту.

*Форма контроля*: зачет. Приложение 2

5. Изучение основы техники плавания способом дельфин

*Теория:* сведения об истории возникновения способа дельфин. Теоретические основы плавания дельфин.

*Практика:* Изучение техники движения ног. Изучение техники движения рук. Обучение правильному дыханию. Согласование движений рук и ног и дыхания. Обучение старту и повороту.

*Форма контроля:* зачет, эстафета на заданную тему.

6. Итоговое занятие

Итоговое занятие проводится в форме Соревнования. Приложение 2 (методическая рекомендация по проведению соревнований)

Учебный план 2 года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ | Тема раздела | Количество часов | | | Форма контроля |
| Всего часов | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие. Вводный инструктаж. | 3 | 1 | 2 | опрос |
| 2 | Изучение элементов техники плавания кролем на груди | 26 | 3,5 | 22,5 | Зачет |
| 3 | Изучение элементов техники плавания кролем на спине | 27 | 3,5 | 23,5 | Зачет |
| 4 | Изучение элементов техники плавания способом брасс | 30 | 4 | 26 | Зачет |
| 5 | Изучение элементов техники плавания способом дельфин | 19 | 3 | 16 | Зачет |
| 6 | Итоговое занятие | 3 | - | 3 | соревнование |
| 7 | ИТОГО | 108 | 15 | 93 |  |

**Содержание учебного плана 2 года обучения**

1. Введение в образовательную программу. Вводный инструктаж.

*Теория:* Знакомство учащихся с правилами поведения в ДЮЦ, раздевалках, душевых, бассейне, с тем, какое влияние на организм оказывает плавание.

*Практика*: Проверка плавательной подготовленности.

*Форма контроля*: опрос по правилам поведения, по воздействию занятий плаванием на организм, проверка плавательной подготовленности.

2. Изучение элементов техники плавания кролем на груди.

*Теория:* сведения об истории возникновения способа плавания кролем на груди. Теоретические основы плавания кроль на спине.

*Практика*: Изучение техники работы ног в согласовании с дыханием, изучение техники движения рук в согласовании с дыханием, изучение согласования движений рук, ног и дыхания. Изучение техники старта и поворота.

*Форма контроля*: зачет

3. Изучение элементов техники плавания кролем на спине.

*Теория:* сведения об истории возникновения способа плавания кроль на спине. Теоретические основы плавания кроль на спине.

*Практика*: Изучение техники работы ног в согласовании с дыханием, изучение техники движения рук в согласовании с дыханием, изучение согласования движений рук, ног и дыхания. Изучение техники старта и поворота. Комплекс упражнений на суше.

*Форма контроля:* зачет

4. Изучение элементов техники плавания способом брасс.

*Теория:* сведения об истории возникновения способа брасс. Теоретические основы плавания брасс.

*Практика:* Изучение техники работы ног в согласовании с дыханием, изучение техники движений рук в согласовании с дыханием. Изучение согласования движений рук, ног и дыхания, изучение старта и поворота.

*Форма контроля*: зачет

5. Изучение элементов техники плавания способом дельфин.

*Теория:* сведения об истории возникновения способа дельфин. Теоретические основы плавания дельфин.

*Практика:* изучение техники работы ног в согласовании с дыханием, изучение техники движения рук в согласовании с дыханием, изучение согласования движений рук, ног и дыхания, изучение старта и поворота.

*Форма контроля*: зачет

6. Итоговое занятие.

Итоговое занятие проводится в форме Соревнования. Приложение 2 (методическая рекомендация по проведению соревнований)

## Панируемые результаты

За время занятий дети овладеют: основами четырех спортивных способов плавания, стартами и поворотами, получат возможность выполнить норматив юношеского разряда по плаванию.

Учащиеся будут знать: историю возникновения, теоретические основы всех четырех способов плавания, правила поведения в бассейне, основы комплексного плавания, правила соревнований по плаванию.

Освоят: водную среду и специальные упражнения (медуза поплавок, торпеда), смогут доставать со дна предметы.

Будут уметь: плавать всеми способами, выполнять самостоятельно комплексы физических упражнений на суше и в воде, соблюдать правила гигиены.

Разовьют личностные качества: быстрота, сила, ловкость, выносливость, координацию движений.

По окончанию обучения по данной программе учащиеся могут переходить на обучение по программе спортивное совершенствование мастерства реализуемой в МБОУ ДО «ДЮЦ Заводского района» или на обучение по предпрофессиональным программам ДЮСШ и СДЮШОР.

# Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий

## 2.1. Календарный учебный график

1 год обучения:

-количество учебных недель 36

-количество учебных дней 72 учебных дня.

2 год обучения:

количество учебных недель 36

-количество учебных дней 72 учебных дня.

Каникул нет.

Учебный год для учащихся первого года обучения начинается с 15 сентября заканчивается - 31 мая, второго года обучения – с 1 сентября по 31 мая.

Календарный учебный график представлен в Приложении 1.

## 2.2. Условия реализации.

*Материально-техническое обеспечение*

Для успешной реализации программы необходимо:

* плавательный бассейн
* плавательные шесты – 4 шт.
* стартовые тумбочки – 1 шт.
* Ласты 13 пар
* Лопатки 13 пар
* Доски для плавания 13 штук
* Колобашки 13 штук
* Мячи разных размеров 13 штук
* Игрушки для ныряния 30 штук

Оборудование для проведения соревнований по плаванию и веселых эстафет на воде:

* флажки (используются для предупреждения поворотов при плавании способом кроль на спине);
* секундомер 3 штуки;
* государственный флаг 1;
* пьедестал для наград 1;

*Информационное обеспечение*

* + - видеозаписи, проведенных открытых и текущих занятий;
    - видео демонстрация упражнений по темам;
* Схема техники плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин;
* Схема техники поворотов;
* Схема движения рук на груди.

*Кадровое обеспечение*

Программу «Общая физическая подготовка по плаванию» может реализовываться педагогом дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности со специальными знаниями в области преподавания плавания.

## 2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

* портфолио достижений учащегося по плаванию;
* регулярность посещения занятий;
* материал анкетирования и тестирования;
* протокол соревнований;
* отзывы родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

* открытое занятие;
* диагностические карты по каждой теме;
* соревнования разных уровней.

## 2.4. Оценочные материалы

* Анкеты для детей;
* Тестирование на усвоение теоретических знаний;
* Зачеты на определение уровня усвоения практических заданий;
* Таблицы показателей контрольных заданий на усвоение техники плавания (Приложение 3).

## 2.5. Методические материалы

Обучение по программе проходи в очной форме.

Методы обучения:

* + - Словесный
    - Наглядный практический
    - Объяснительно иллюстрационный
    - проблемный
    - игровой

Форма организации образовательного процесса:

* групповая;
* индивидуально-групповая;
* индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

Учебное занятие может проводится в следующей форме: беседа, тренировочное занятие, практическое занятие (отработка полученных знаний и умений), игровая форма, соревнование, эстафета, зачет.

Педагогические технологии:

* здоровьесберегающая технология
* групповое обучение;
* индувиализация обучения;
* развивающее обучение;
* игровая технология.

Алгоритм учебного занятия:

* Организационный момент (повтор правил поведения в бассейне);
* Разминка на суше;
* Объяснение задания;
* Практическая часть занятия;
* Игровой момент;
* Подведение итогов;

**Дидактические материалы**

Наглядные материалы:

* + - Правила поведения в бассейне
    - Изображение техник плавания:
* кроль на груди,
* кроль на спине,
* брасс,
* Дельфин.
  + - Изображение стартов всеми способами;
    - Изображение выполнения поворотов;
    - Изображение транспортировки пострадавшего;
    - Изображение оказания первой помощи пострадавшему.

## 2.6. Список литературы

**Список литературы для детей**

1. Талаче Е. Энциклопедия физических упражнений. [Текст] / Е. Талаче. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 422с.
2. Кардамонов Н.Н. [Текст] / Плавание: лечение и спорт. 2001г.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. [Текст] / Н.Ж. Булгакова – М.: Физкультура и спорт, 2000. - 228с.
4. Викулов А.Д. Плавание. [Текст] / А.Д. Викулов. - М.: Владос-пресс,2003. – 228 с.
5. Макаренко Л.П. Юный пловец. [Текст] / Л.П. Макаренко – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 422 с.
6. Плавание: Учебник для вузов [Текст] / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. - 265с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. [Текст] / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. - 196с.

**Список литературы для педагогов**

1. Булгакова, Н.Ж. Плавание. [Текст] / Н.Ж. Булгакова – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 212с.
2. Васильев В. Б. Никитин. Обучение детей плаванию. ФиС Москва. 2006г. С. 34, 50, 80-92.
3. Викулов А.Д. Плавание. Учебное пособие для вузов. Москва. 2004г.
4. С. 5 -8, 98-158.
5. Гончар И.Л. Плавание. Теория и методика преподавания. [Текст] / Минск 1998г. С.144.
6. Каунсилмен Д. Наука о плавании. ФиС Москва. 1998г. С.155-170, 184.
7. Пол Мэйсон. [Текст] / Плавание. Минск, 2002г. С.3-48. г.
8. Фомин Н.А. Физиология человека. Москва. Просвещение 1995г. С.77-92 стр. 248-256.
9. Холодов Ж.К., [Текст] / В.С. Кузнецов. Теория и Методика Физического Воспитания и спорта. С. 450.
10. Талаче Е. Энциклопедия физических упражнений. [Текст] / Е. Талаче. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 422с.

# Приложение 1

Календарный учебный график 1 год

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | месяц | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | форма контроля |
| 1 | сентябрь | Сообщение новых знаний | 1 | Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях плаванием. О правилах поведения в бассейне. Провести проверку плавательной подготовленности. | Плавательный бассейн | опрос |
| 2 | сентябрь | практическое занятие | 1 | Освоение водной среды и специальных упражнений. | наблюдение |
| 3 | сентябрь | Применение знаний на практике | 1 | Освоение водной среды и специальных упражнений. | наблюдение |
| 4 | сентябрь | Сообщение новых знаний | 1 | Изучение движений ног кролем на спине. | наблюдение |
| 5 | сентябрь | практическое занятие | 1 | Скольжение на спине, руки впереди с работой ног кролем | практическая работа |
| 6 | сентябрь | практическое занятие | 1 | Скольжение н/с, с работой ног кролем, одна рука вдоль туловища, другая впереди. | наблюдение |
| 7 | сентябрь | практическое занятие | 1 | Плавание на ногах кролем н/с выполняя попеременные движения ногами с доской в руках. | практическая работа |
| 8 | сентябрь | Сообщение новых знаний | 1 | Изучение движений рук в плавании кролем на спине. | наблюдение |
| 9 | октябрь | практическое занятие | 1 | Плавание на ногах кролем н/с совершая гребок двумя руками одновременно, пауза. | практическая работа |
| 10 | октябрь | практическое занятие | 1 | Плавание на ногах кролем н/с одна рука впереди, другая вдоль туловища, смена положений. | практическая работа |
| 11 | октябрь | практическое занятие | 1 | Плавание на ногах кролем н/с, выполняя руками попеременные гребки руками типа «мельница», без паузы. | практическая работа |
| 12 | октябрь | Сообщение новых знаний | 1 | Изучение движения рук и ног и дыхания в плавании кролем на спине. | наблюдение |
| 13 | октябрь | Применение знаний на практике | 1 | Плавание на ногах кролем н/с, плавание на руках кролем н/с с доской в ногах. | практическая работа |
| 14 | октябрь | практическое занятие | 1 | Плавание кролем на спине с акцентом на вдох под гребок правой рукой. | практическая работа |
| 15 | октябрь | практическое занятие | 1 | Плавание кролем н/с в координации. | практическая работа |
| 16 | октябрь | практическое занятие | 1 | Плавание на руках кролем н/с с доской. | практическая работа |
| 17 | ноябрь | Применение знаний на практике | 1 | Плавание н/с в координации. | практическая работа |
| 18 | ноябрь | Сообщение новых знаний | 1 | Изучение поворота при плавании кролем на спине. | наблюдение |
| 19 | ноябрь | Применение знаний на практике | 1 | Повторение изучения поворота кроль на груди. Выполнение поворота | наблюдение |
| 20 | ноябрь | Применение знаний на практике | 1 | Проплыть кролем н/с на руках, на ногах, в координации. | зачет |
| 21 | ноябрь | Зачетное занятие | 1 | Контрольное упражнение:  Проплыть 50 м кролем н/с, выполняя старт и поворот. | зачет |
| 22 | ноябрь | Сообщение новых знаний | 1 | Изучение движения ног при плавании кролем на груди. | наблюдение |
| 23 | ноябрь | практическое занятие | 1 | Скольжение на груди с работой ног кролем, совершая гребок руками до бедер одновременно.  Скольжение с работой ног кролем. | практическая работа |
| 24 | ноябрь | Применение знаний на практике | 1 | Скольжение с работой ног кролем, чередуя вдох и выдох в воду. | практическая работа |
| 25 | декабрь | практическое занятие | 1 | Плавание на ногах с доской в руках | практическая работа |
| 26 | декабрь | Применение знаний на практике | 1 | Плавание на ногах кролем на груди, руки впереди. | практическая работа |
| 27 | декабрь | Сообщение новых знаний | 1 | Изучение движений рук при плавании кролем на груди | наблюдение |
| 28 | декабрь | Применение знаний на практике | 1 | Плавание на ногах кролем, совершая поочередно гребки руками с паузами и без пауз, согласуя их с дыханием. | практическая работа |
| 29 | декабрь | практическое занятие | 1 | Плавание кролем на груди, на руках с задержкой дыхания. | практическая работа |
| 30 | декабрь | Применение знаний на практике | 1 | Плавание кролем на ногах с гребками рук и дыханием. | практическая работа |
| 31 | декабрь | Применение знаний на практике | 1 | Плавание кролем на руках с отработкой техники дыхания. | практическая работа |
| 32 | декабрь | Сообщение новых знаний | 1 | Изучение согласования движений рук и ног и дыхания при плавании кролем на груди. | наблюдение |
| 33 | январь | Применение знаний на практике | 1 | Плавание в координации кролем на груди с отработкой дыхания. | практическая работа |
| 34 | январь | практическое занятие | 1 | Плавание в координации кролем на груди в ластах с отработкой дыхания. | практическая работа |
| 35 | январь | практическое занятие | 1 | Плавание на ногах кролем на груди с доской в руках. | практическая работа |
| 36 | январь | практическое занятие | 1 | Плавание на руках с доской в ногах. | практическая работа |
| 37 | январь | Сообщение новых знаний | 1 | Изучение поворота при плавании кролем на груди. | наблюдение |
| 38 | январь | Применение знаний на практике | 1 | Повторение изучения поворота кроль на груди. | практическая работа |
| 39 | январь | практическое занятие | 1 | Плавание кролем на груди с выполнением поворота. | практическая работа |
| 40 | январь | Сообщение новых знаний | 1 | Изучение старта при плавни кролем на груди. | наблюдение |
| 41 | февраль | Применение знаний на практике | 1 | Плавание кролем на груди в координации. | практическая работа |
| 42 | февраль | практическое занятие | 1 | Плавание кролем на груди в координации без очков. | практическая работа |
| 43 | февраль | Применение знаний на практике | 1 | Выполнение старта кролем. | зачет |
| 44 | февраль | Зачетное занятие | 1 | Контрольное занятие:  плавание кролем на груди в координации 25м. | зачет |
| 45 | февраль | Сообщение новых знаний | 1 | Изучение движений ног при плавании способом брасс. | наблюдение |
| 46 | февраль | практическое занятие | 1 | Плавание брассом на ногах. | практическая работа |
| 47 | февраль | Сообщение новых знаний | 1 | Изучение движений рук при плавании способом брасс. | наблюдение, практическая работа |
| 48 | февраль | Применение знаний на практике | 1 | Плавание способом брасс на руках. | практическая работа |
| 49 | март | практическое занятие | 1 | Плавание способом брасс на ногах | практическая работа |
| 50 | март | Сообщение новых знаний | 1 | Изучение согласования движений рук и ног и дыхания при плавании способом брасс. | наблюдение |
| 51 | март | Применение знаний на практике | 1 | Плавание брассом раздельно, выполняя на один гребок руками, два толчка ногами. | практическая работа |
| 52 | март | практическое занятие | 1 | Плавание брассом в координации.  Изучение поворотов, скольжение после толчка | практическая работа |
| 53 | март | Применение знаний на практике | 1 | Повторение изучения поворотов в брасс. | практическая работа |
| 54 | март | практическое занятие | 1 | Старт в плавании брасс. | зачет |
| 55 | март | Применение знаний на практике | 1 | Выполнение стартов, поворотов. Плавание способом брасс. | зачет |
| 56 | март | практическое занятие | 1 | Плавание способом брасс раздельно. | практическая работа |
| 57 | апрель | практическое занятие | 1 | Плавание кролем на груди в координации. | практическая работа |
| 58 | апрель | практическое занятие | 1 | Плавание брассом в координации. | практическая работа |
| 59 | апрель | Зачетное занятие | 1 | Контрольное занятие:  Плавание брассом по элементам и в координации. | зачет |
| 60 | апрель | Сообщение новых знаний | 1 | Изучение движений ног при плавании способом дельфин | наблюдение |
| 61 | апрель | Применение знаний на практике | 1 | Плавание на ногах дельфином с доской в руках. | практическая работа |
| 62 | апрель | практическое занятие | 1 | Плавание на ногах дельфином в ластах. | практическая работа |
| 63 | апрель | Применение знаний на практике | 1 | Плавание на ногах дельфином с доской в руках выполняя выдохи в воду. | практическая работа |
| 64 | апрель | Сообщение новых знаний | 1 | Изучение движений рук при плавании способом дельфин. | наблюдение |
| 65 | май | Применение знаний на практике | 1 | Плавание дельфином на руках с доской в ногах. | практическая работа |
| 66 | май | Сообщение новых знаний | 1 | Изучение согласования движений рук, ног и дыхания при плавании дельфином. | наблюдение, практическая работа |
| 67 | май | Применение знаний на практике | 1 | Плавание: руки – дельфином, ноги – кролем, выполняя вдох над водой, выдох в воду. | практическая работа |
| 68 | май | практическое занятие | 1 | Плавание кролем на груди в координации. | практическая работа |
| 69 | май | Зачетное занятие | 1 | Контрольное упражнение:  Проплыть дельфином 25м. | зачет |
| 70 | май | практическое занятие | 1 | Плавание в координации кролем н/с, брассом. | практическая работа |
| 71 | май | Применение знаний на практике | 1 | Плавание в координации кролем на груди, дельфином. | практическая работа |
| 72 | май | Зачетное занятие | 1 | Контрольное занятие:  Проплыть по два бассейна двумя способами по выбору. Игры, эстафеты, свободное плавание. | зачет, соревнования |

Календарный учебный график 2 год

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | месяц | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | форма контроля |
| 1 | сентябрь | Сообщение новых знаний | 1 | Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях. О правилах поведения в бассейне | Плавательный бассейн | опрос |
| 2 | сентябрь | Сообщение новых знаний | 1 | Ознакомить обучающихся с оздоровительным воздействием плавания на организм. | опрос |
| 3 | сентябрь | Применение знаний на практике | 1 | Провести проверку плавательной подготовленности | практическое занятие |
| 4 | сентябрь | Сообщение новых знаний | 1 | Изучение движения рук при плавании кролем на груди. | наблюдение |
| 5 | сентябрь | Применение знаний на практике | 1 | Обучение согласованию движений рук и ног в плавании кролем на груди. | практическое занятие |
| 6 | сентябрь | практическое занятие | 1 | Скольжение на груди, руки вытянуты вперед – сделать гребок обеими руками под себя | практическое занятие |
| 7 | сентябрь | практическое занятие | 1 | Скольжение на груди, руки вытянуты вперед – сделать гребок обеими руками под себя | практическое занятие |
| 8 | сентябрь | практическое занятие | 1 | Скольжение на груди, руки вытянуты вперед – сделать гребок обеими руками под себя, прижать руки к бедрам, проскользить. То же с движениями ногами кролем. | практическое занятие |
| 9 | сентябрь | практическое занятие | 1 | Скольжение на груди, руки вытянуты вперед – сделать гребок обеими руками под себя, прижать руки к бедрам, проскользить. То же с движениями ногами кролем. | практическое занятие |
| 10 | сентябрь | практическое занятие | 1 | Скольжение на груди, руки вытянуты вперед – сделать гребок одной рукой и пронести ее над водой в исходное положение, проскользить. | практическое занятие |
| 11 | сентябрь | Применение знаний на практике | 1 | Закрепить навык движения рук и ног в плавании кролем на груди. | практическое занятие |
| 12 | сентябрь | Применение знаний на практике | 1 | Закрепить навык движения рук и ног в плавании кролем на груди. | практическое занятие |
| 13 | октябрь | Применение знаний на практике | 1 | Совершенствование в согласовании движений руками и ногами в плавании кролем на груди. | практическое занятие |
| 14 | октябрь | Зачетное занятие | 1 | Контрольное упражнение: стартовый прыжок с тумбочки. | зачет |
| 15 | октябрь | Применение знаний на практике | 1 | Раздельное плавание кролем на груди. | практическое занятие |
| 16 | октябрь | Сообщение новых знаний | 1 | Обучение повороту при плавании кролем на груди | практическое занятие |
| 17 | октябрь | Применение знаний на практике | 1 | Обучение повороту при плавании кролем на груди | зачет |
| 18 | октябрь | Применение знаний на практике | 1 | Закрепление навыка: выполнение поворота при плавании кролем на груди. | практическое занятие |
| 19 | октябрь | Применение знаний на практике | 1 | Совершенствование техники плавания кролем на груди. | практическое занятие |
| 20 | октябрь | формирование знаний | 1 | Закрепление навыка: выполнение поворота при плавании кролем на груди. Совершенствование техники плавания кролем на груди. | практическое занятие |
| 21 | октябрь | Применение знаний на практике | 1 | Совершенствование поворотов при плавании кролем на груди. | практическое занятие |
| 22 | октябрь | Зачетное занятие | 1 | Контрольное упражнение: выполнить поворот при плавании кролем на груди. | зачет |
| 23 | октябрь | Применение знаний на практике | 1 | Совершенствование поворотов при плавании кролем на груди | практическое занятие |
| 24 | октябрь | Применение знаний на практике | 1 | Совершенствование в согласовании движений рук и ног в плавании кролем на груди. | практическое занятие |
| 25 | ноябрь | Применение знаний на практике | 1 | Совершенствование в согласовании движений рук и ног в плавании кролем на груди. | практическое занятие |
| 26 | ноябрь | Сообщение новых знаний | 1 | Изучение раздельного плавания кролем на груди. | наблюдение |
| 27 | ноябрь | практическое занятие | 1 | Изучение раздельного плавания кроль на груди. | наблюдение |
| 28 | ноябрь | Применение знаний на практике | 1 | Совершенствование в движении ног при плавании кролем на спине. | практическое занятие |
| 29 | ноябрь | Зачетное занятие | 1 | Контрольное упражнение: согласование движений рук и ног кролем на груди. Согласование движений руками с дыханием | зачет |
| 30 | ноябрь | Сообщение новых знаний | 1 | Изучение движения рук при плавании кролем на спине | наблюдение |
| 31 | ноябрь | Применение знаний на практике | 1 | Изучение движения рук при плавании кролем на спине. Совершенствование в движении ног при плавании кролем на спине. | практическое занятие |
| 32 | ноябрь | практическое занятие | 1 | Скольжение на спине, руки вытянуты вперед – сделать гребок одной рукой до бедра, проскользить. То же другой рукой. То же с движениями ног кролем | практическое занятие |
| 33 | ноябрь | практическое занятие | 1 | Плавание на спине без выноса рук. | практическое занятие |
| 34 | ноябрь | практическое занятие | 1 | Закрепить навык: движение руками кролем на спине. | практическое занятие |
| 35 | ноябрь | Применение знаний на практике | 1 | Закрепить навык: движение руками кролем на спине. Плавание на спине без выноса рук. | практическое занятие |
| 36 | ноябрь | Зачетное занятие | 1 | Контрольное упражнение: движение руками при плавании на спине. | зачет |
| 37 | ноябрь | практическое занятие | 1 | Согласование движений руками и ногами при плавании на спине. | практическое занятие |
| 38 | ноябрь | практическое занятие | 1 | Согласование движений руками и ногами при плавании на спине. | практическое занятие |
| 39 | ноябрь | практическое занятие | 1 | Согласование движений руками и ногами при плавании на спине. | практическое занятие |
| 40 | декабрь | Применение знаний на практике | 1 | Закрепить навык: согласование движений руками и ногами при плавании кролем на спине. | практическое занятие |
| 41 | декабрь | практическое занятие | 1 | Согласование движений рук и ног с дыханием при плавании на спине. | практическое занятие |
| 42 | декабрь | Применение знаний на практике | 1 | Закрепить навык: согласование движений руками и ногами при плавании кролем на спине. | практическое занятие |
| 43 | декабрь | практическое занятие | 1 | Согласование движений рук и ног с дыханием при плавании на спине. | практическое занятие |
| 44 | декабрь | практическое занятие | 1 | Обучение повороту при плавании на спине. Совершенствование техники плавания кролем на спине. | практическое занятие |
| 45 | декабрь | Применение знаний на практике | 1 | Обучение старту при плавании на спине. Согласование движений рук и ног с дыханием при плавании на спине. |  | наблюдение |
| 46 | декабрь | Применение знаний на практике | 1 | Закрепить навык выполнения поворота при плавании на спине. |  | практическое занятие |
| 47 | декабрь | формирование знаний | 1 | Обучение старту при плавании на спине. Закрепить навык выполнения поворота при плавании на спине. | наблюдение |
| 48 | декабрь | практическое занятие | 1 | Совершенствование старта и поворота при плавании кролем на спине. | практическое занятие |
| 49 | декабрь | формирование знаний | 1 | Совершенствование старта и поворота при плавании кролем на спине. | практическое занятие |
| 50 | декабрь | практическое занятие | 1 | Совершенствование в плавании кролем на спине в полной координации в согласовании с правильным дыханием | практическое занятие |
| 51 | декабрь | Зачетное занятие | 1 | Контрольное упражнение: старт при плавании кролем на спине. | зачет |
| 52 | январь | Зачетное занятие | 1 | Контрольное упражнение: поворот при плавании кролем на спине. Совершенствование техники плавания кролем на спине. | зачет |
| 53 | январь | практическое занятие | 1 | Совершенствование техники плавания кролем на спине. | практическое занятие |
| 54 | январь | формирование знаний | 1 | Совершенствование старта и поворота при плавании на спине. | практическое занятие |
| 55 | январь | практическое занятие | 1 | Совершенствование техники плавания кролем на спине. Совершенствование старта и поворота при плавании на спине. | практическое занятие |
| 56 | январь | Зачетное занятие | 1 | Контрольное упражнение: проплыть 2 бассейна кролем на спине на оценку. Игры, эстафеты, свободное плавание. | зачет |
| 57 | январь | Сообщение новых знаний | 1 | Изучение движения ног при плавании способом брасс (на суше и в воде) | практическое занятие |
| 58 | январь | Применение знаний на практике | 1 | Закрепление навыка движения ног при плавании способом брасс. | практическое занятие |
| 59 | январь | практическое занятие | 1 | Совершенствование в плавании кролем на груди. | практическое занятие |
| 60 | январь | формирование знаний | 1 | Совершенствование ног при плавании способом брасс. | практическое занятие |
| 61 | январь | формирование знаний | 1 | Совершенствование ног при плавании способом брасс. Совершенствование в плавании кролем на груди. | практическое занятие |
| 62 | январь | Сообщение новых знаний | 1 | Изучение движения рук при плавании способом брасс (на суше и в воде). Совершенствование в плавании на ногах способом брасс. | практическое занятие |
| 63 | январь | Зачетное занятие | 1 | Контрольное упражнение: плавание на ногах способом брасс. Проплыть отрезки кролем на груди. | практическое занятие |
| 64 | февраль | Применение знаний на практике | 1 | Закрепление навыка движения рук при плавании способом брасс. | практическое занятие |
| 65 | февраль | практическое занятие | 1 | Раздельное плавание способом брасс. Совершенствование движений рук при плавании способом брасс. | практическое занятие |
| 66 | февраль | практическое занятие | 1 | Раздельное плавание способом брасс. Совершенствование движений рук при плавании способом брасс. | практическое занятие |
| 67 | февраль | Зачетное занятие | 1 | Контрольное упражнение: движение рук при плавании способом брасс. | зачет |
| 68 | февраль | практическое занятие | 1 | Согласование движений рук и ног и дыхания в плавании способом брасс. | практическое занятие |
| 69 | февраль | практическое занятие | 1 | Согласование движений рук и ног и дыхания в плавании способом брасс. | практическое занятие |
| 70 | февраль | формирование знаний | 1 | Совершенствование в плавании кролем на спине. | практическое занятие |
| 71 | февраль | Применение знаний на практике | 1 | Закрепление навыка согласования движений рук и ног и дыхания при плавании способом брасс. Раздельное плавание способом брасс. | практическое занятие |
| 72 | февраль | практическое занятие | 1 | Раздельное плавание способом брасс. | практическое занятие |
| 73 | февраль | Применение знаний на практике | 1 | Совершенствование согласования движений рук и ног и дыхания в плавании способом брасс. Совершенствование техники плавания кролем на груди. | практическое занятие |
| 74 | февраль | формирование знаний | 1 | Совершенствование техники плавания кролем на груди. | практическое занятие |
| 75 | февраль | Зачетное занятие | 1 | Контрольное упражнение: плавание способом брасс в полной координации. Обучение повороту при плавании способом брасс. | зачет |
| 76 | март | формирование знаний | 1 | Закрепление навыка: поворот при плавании способом брасс. Совершенствование техники плавания способом брасс | практическое занятие |
| 77 | март | формирование знаний | 1 | Совершенствование поворотов при плавании способом брасс | практическое занятие |
| 78 | март | практическое занятие | 1 | Обучение старту при плавании способом брасс | практическое занятие |
| 79 | март | формирование знаний | 1 | Обучение старту при плавании способом брасс. | практическое занятие |
| 80 | март | Зачетное занятие | 1 | Контрольное упражнение: поворот при плавании способом брасс. Закрепление навыка: старт при плавании способом брасс. | зачет |
| 81 | март | практическое занятие | 1 | Совершенствование поворотов при плавании способом брасс. | зачет |
| 82 | март | формирование знаний | 1 | Обучение старту при плавании способом брасс. Совершенствование поворотов при плавании способом брасс | практическое занятие |
| 83 | март | практическое занятие | 1 | Совершенствование в плавании способом брасс, старта и поворотов. | практическое занятие |
| 84 | март | Зачетное занятие | 1 | Контрольное упражнение: старт при плавании способом брасс. Раздельное плавание способом брасс. | зачет |
| 85 | март | практическое занятие | 1 | Совершенствование в плавании способом брасс, старта и поворота. | практическое занятие |
| 86 | март | Зачетное занятие | 1 | Контрольное упражнение: проплыть 2 бассейна способом брасс на оценку. Игры, эстафеты, свободное плавание. | зачет |
| 87 | март | Сообщение новых знаний | 1 | Изучение техники движений ног при плавании способом дельфин (на суши, в воде) | практическое занятие |
| 88 | апрель | Сообщение новых знаний | 1 | Изучение техники движений ног при плавании способом дельфин (на суши, в воде) | практическое занятие |
| 89 | апрель | Сообщение новых знаний | 1 | Изучение техники движений рук при плавании способом дельфин (на суши и в воде). | практическое занятие |
| 90 | апрель | Применение знаний на практике | 1 | Закрепление навыка движений ног при плавании способом дельфин. | практическое занятие |
| 91 | апрель | Зачетное занятие | 1 | Контрольное упражнение: плавание на ногах способом дельфин. Закрепление навыка движений рук при плавании способом дельфин. | зачет |
| 92 | апрель | практическое занятие | 1 | Обучение согласованию движений рук при плавании способом дельфин с дыханием. | практическое занятие |
| 93 | апрель | практическое занятие | 1 | Совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине. | практическое занятие |
| 94 | апрель | Зачетное занятие | 1 | Контрольное упражнение: согласование движений рук при плавании способом дельфин с дыханием. | зачет |
| 95 | апрель | Зачетное занятие | 1 | Контрольное упражнение: плавание способом дельфин в полной координации. Обучение повороту при плавании способом дельфин. | зачет |
| 96 | апрель | формирование знаний | 1 | Закрепление навыка: выполнение поворота при плавании способом дельфин. Обучение старту при плавании способу дельфин. | практическое занятие |
| 97 | апрель | практическое занятие | 1 | Закрепление навыка: выполнение поворота при плавании способом дельфин. Обучение старту при плавании способу дельфин. | практическое занятие |
| 98 | апрель | Зачетное занятие | 1 | Контрольное упражнение: поворот при плавании способом дельфин. Раздельное плавание способом дельфин. | зачет |
| 99 | апрель | формирование знаний | 1 | Закрепление навыка: выполнение поворота при плавании способом дельфин. | практическое занятие |
| 100 | май | практическое занятие | 1 | Совершенствование техники плавания способом дельфин в полной координации. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. | практическое занятие |
| 101 | май | практическое занятие | 1 | Совершенствование техники плавания способом дельфин в полной координации. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. | Наблюдение и корректировка |
| 102 | май | Зачетное занятие | 1 | Контрольное упражнение: проплыть 2 бассейна способом дельфин на оценку. Игры, эстафеты, свободное плавание. | зачет |
| 103 | май | Применение знаний на практике | 1 | Закрепление навыка: выполнение поворота при плавании способом дельфин. Обучение старту при плавании способом дельфин. | практическое занятие |
| 104 | май | Зачетное занятие | 1 | Контрольное упражнение: поворот при плавании способом дельфин. Раздельное плавание способом дельфин. | зачет |
| 105 | май | Зачетное занятие | 1 | Контрольное упражнение: проплыть 2 бассейна способом дельфин на оценку. Игры, эстафеты, свободное плавание. | зачет |
| 106 | май | практическое занятие | 1 | Совершенствование в плавании кролем на груди. | практическое занятие |
| 107 | май | практическое занятие | 1 | Совершенствование в плавании способом брасс. | практическое занятие |
| 108 | май | Зачетное занятие | 1 | Контрольное упражнение: проплыть 4 бассейна комплексным плаванием. Игры, эстафеты, свободное плавание. | зачет |

# Приложение 2

**Рекомендации к проведению занятий по программе «Общая физическая подготовка по плаванию»**

Зачет по разделу «Изучение основы техники плавания кролем на спине»

Задание: Проплыть указанным способом дистанцию 25 метров выполняя старт и поворот. Стараться правильно выполнять все элементы техники (тело в воде обтекаемо и уравновешено, гребки руками эффективны, ноги выполняют работу и помогают движениям рук, вдох выполняется своевременно).

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении соревнований по плаванию для учащихся 1 года обучения**

**Дата проведения**:25 марта 2019 года. Начало разминки 1 и 2 группы – в 9.30 часов. Парад в 9.45 часов.

3 группы- в 12.00 часов. Парад в 12.30 часов.

**Сроки подачи заявок на участие**: до 20 марта 2019г.

**Возраст участников**: 7 – 17 лет

**Место проведения**: МБОУ ДО «ДЮЦ Заводского района» по адресу: пр. Молодежный, 7б. Закрытый плавательный бассейн 10х22 метров, 3 дорожки, температура воды 28 градусов по Цельсию.

1. **Общие положения**
   1. Открытые районные соревнования по плаванию проводится в условиях модернизации образования и направлены на развитие познавательного интереса детей к физической культуре и спорту, а также способностей и формирования общей культуры учащихся.
   2. Учредителем и организатором конкурса является Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр Заводского района» (адрес: пр. Молодежный, 7Б, тел. 31-33-78, электронный адрес:[duc98@mail.ru](mailto:duc98@mail.ru)).
   3. Общее руководство турниром осуществляется зав. отделом Долгушиной Н.В.

Главный судья соревнований – Парфенова Н.С.

Главный секретарь соревнований – Долгушина Н.В.

1. **Цель и задачи:**

1. Популяризация и развитие спортивного плавания в городе Кемерово.

2. Развитие интереса детей и подростков к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

3. Повышение уровня массовости занимающихся плаванием.

1. **Обеспечение безопасности участников и зрителей**

3.1. В целях безопасности зрителей и участников соревнований, соревнования проводятся МБОУ ДО «ДЮЦ Заводского района», принятом в эксплуатацию комиссией при наличии акта технического обследования готовности спортивного сооружения к проведению мероприятия и составленного в соответствии с:

-Положением о мерах по обеспечению общественного порядка и безопасности, эвакуации и оповещения участников и зрителей при проведении массовых спортивных мероприятий (№ 786 от 01.09.2017 г.);

-Рекомендациями по обеспечению общественной безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом (№ 44 от 01.09.2017г.р.)

3.2. Безопасность участников соревнований и зрителей обеспечивается:

- в соответствии со ст. 12, Федерального закона от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. от 06.12.2011) «О полиции».

- правилами проведения соревнований по плаванию.

3.3. Медицинское обслуживание обеспечивает медсестра МБОУ ДО «ДЮЦ Заводского района».

3.4. Ответственные за безопасность руководители команд.

1. **Участники соревнований:**
   1. Соревнования личные.
   2. В соревнованиях принимают участие девушки и юноши по группам, прошедшие медицинский осмотр и допущенные по состоянию здоровья.

1 группа- 2010 г.р. и младше;

2 группа- 2009, 2007-2008 мальчики/девочки

3 группа- 2005-2006, 2003-2004, 2002 и старше мальчики/девочки

* 1. Участники соревнований могут принимать участие **не более чем в двух** номерах программы и эстафете. От каждого тренера **не более 15** участников.

1. **Программа и условия проведения соревнований*:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 группа** | **2 группа** | **3 группа** |
| 1 бассейн в/с. | 2 бассейна н/с | 2 бассейна н/с |
| 1 бассейн н/с. | 2 бассейна бр | 2 бассейна бр |
| 1 бассейн брасс | 2 бассейна в/с | 2 бассейна в/с |
| 2 бассейна баттерфляй | 2 бассейна баттерфляй |
| 4 бассейна в/с |
| 4 бассейна к/плавание |

Соревнования проводятся согласно данному Положению и Правилам соревнований по плаванию.

1. **Определение победителей и награждение:**
   1. Победители и призеры определяются среди юношей и девушек по наилучшему времени на каждой дистанции в каждой возрастной группе.
   2. Победители награждаются грамотой и медалью. Призеры - грамотой.
2. **Заявки на участие:**
   1. Техническая заявка и карточки участников предоставляется в мандатную комиссию на электронном и бумажном носителе не позднее **20 марта 2019** года.
   2. Заявки, поданные позже, не рассматриваются.

Адрес: г. Кемерово, пр. Молодежный, 7Б (Проезд маршрутными такси: 3, 126, 4, 2, 18, автобус № 91, 94, 32)

**Данное положение является официальным приглашением для участия в соревнованиях.**

Итоговое занятие для групп 2 года обучения проводится в форме соревнований. К участию привлекаются все учащиеся группы. Учащиеся, показавшие наилучший результат, приглашаются к участию в соревнованиях по плаванию различных уровней и прохождения программы «Совершенствование спортивного мастерства по плаванию».

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении Кубка города Кемерово «Юниор» по плаванию**

***1.* *Цели и задачи:.***

1. Популяризация и развитие спортивного плавания в городе Кемерово.

2. Развитие интереса детей и подростков к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

3. Повышение уровня массовости занимающихся плаванием.

***2. Время и место проведения:***

Соревнования проводятся в МБОУ ДО «ДЮЦ Заводского района»

по адресу: г. Кемерово, пр. Молодежный 7 «Б», **21 октября в 9.00**

Закрытый плавательный бассейн 3 дорожки.

Температура воды 27 градусов по Цельсию.

Заседание судейской коллегии состоится 25 октября 2016 г. в 11.00 час. по адресу: г. Кемерово, пр. Молодежный 7 «Б»

Начало разминки возрастной группы 2004-2005 гг.р. и 2006 г.р. и моложе 25 октября 2014 г. в 9.30. Парад в 10.00. Старт в 10.15.

Начало разминки возрастной группы 2001 г.р. и старше, 2002-2003 гг. р. 12. 00 Старт в 12.30

3. Руководство соревнованием:

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет Управление культуры, спорта и молодежной политики администрации г. Кемерово. Непосредственное проведение возлагается на ОО «Кемеровская городская федерация плавания» и главную судейскую коллегию.

Главный судья соревнований - судья I категории Дубровская Ю.А.

Главный секретарь соревнований – Долгушина Н.В.

Главный судья соревнований представляет отчет по соревнованиям и протоколы соревнований в отдел спорта Управления культуры, спорта и молодежной политики администрации г. Кемерово не позднее 3 дней после их окончания.

4. Участники соревнований:

Соревнования личные. В соревнованиях принимают участие девушки и юноши: 2001 г.р. и ст., 2002-2003 гг.р., 2004-2005 гг.р., 2006 г.р. и моложе, прошедшие медицинский осмотр и допущенные по состоянию здоровья.

Участники соревнований могут принимать участие не более чем в двух номерах программы и эстафете.

Спортсмены, не принимающие участие в церемонии открытия (кроме 1,2 заплыва), закрытия соревнований и церемонии награждения без уважительной причины, лишаются наград решением главной судейской коллегии.

***5. Программа и условия проведения соревнований:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2001г.р. и старше | 2002-20003 гг.р. | 2004-2005 гг.р. | 2006 г.р. и моложе |
| 50 батт.  50 н/с  50 бр  50 в/с  100 к/п  Эстафета  4х50 в/с | 50 батт  50 н/с  50 бр  50 в/с  100 к/п  Эстафета  4х50 в/с | 50 батт  50 н/с  50 бр  50 в/с  100 к/п  Эстафета  4х50 в/с | 50 батт  50 н/с  50 бр  50 в/с  100 к/п  Эстафета  4х25 в/с |

Соревнования проводятся согласно данному Положению и Правилам соревнований по плаванию.

**6. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ**

6.1. Соревнования проводятся на объектах спорта, включённых в Всероссийский реестр объектов спорта, в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года №329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, при наличии актов готовности объекта спорта к проведению спортивных соревнований, утверждённых в установленном порядке и составленных в соответствии с:

- «Положением о мерах по обеспечению общественного порядка и безопасности, эвакуации и оповещения участников и зрителей при проведении массовых, спортивных мероприятий» (№786 от 17.10.1983г.);

- «Рекомендациями по обеспечению общественной безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом» (№44 от 01.04. 1993г.);

- приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации №134н от 1 марта 2016 года «О порядке оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» применительно к виду спорта.

ОО «Федерация футбола города Кемерово» и ОО «Федерация мини-футбола города Кемерово» несут ответственность за обеспечение безопасности при организации работ по подготовке и проведению Соревнования, в том числе:

- соответствие нормам техники безопасности оборудования, инвентаря, мест проведения соревнований;

- монтаж, использование и демонтаж специализированного оборудования, используемого при проведении соревнований;

- обеспечение мер по профилактике спортивного травматизма и безопасности подготовки и проведения соревнования в целом;

- организацию безопасности в соответствии со ст.12 Федерального закона от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции» в месте проведения соревнований и прилегающей территории;

- организацию медицинского обслуживания в период соревнований (медицинское обслуживание соревнований обеспечивается врачами приглашенными главной судейской коллегией и бригадой скорой медицинской помощи МБУЗ «ГКССМП» в резерве).

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации №613н от 09.08.2010 г. «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

Ответственные исполнители: руководитель органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, руководители спортсооружений и Главный судья соревнований.

**7. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ**

Участие во всероссийских соревнованиях осуществляется только при наличии договора (оригинал) о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется в мандатную комиссию.

Страхование участников соревнований производится за счет командирующих организаций.

***8. Определение победителей и награждение:***

Победители и призеры определяются отдельно среди юношей и девушек по наилучшему времени на каждой дистанции в каждой возрастной группе.

Победители и призеры награждаются грамотами и медалями Управления культуры, спорта и молодежной политики администрации города Кемерово.

***9. Условия финансирования:***

Расходы, связанные с проведением соревнований (оплата работы судейской коллегии) несет ОО «Кемеровская городская федерация плавания». Расходы связанные с награждением победителей и призеров несет УКСиМП.

***10. Заявки на участие:***

Техническая заявка предоставляется в мандатную комиссию на электронном и бумажном носителе не позднее 27 октября 2016 года.

Заявки, поданные позже, не рассматриваются.

В мандатную комиссию представляются следующие документы:

- медицинская заявка;

- договор о страховании (несчастных случаев, жизни и здоровья);

- письменное разрешение родителей;

- техническая заявку.

Предварительная заявка на участие в соревнованиях подается до25 октября 2014 г.

Техническая заявка подаются до 27 октября 2016 г. по электронной почте duc98@mail.ru

Техническая заявка заполняется только на компьютере.

Адрес: г. Кемерово, проезд маршрутными такси:, автобус № 91, 94

Данное положение является официальным приглашением для участия в соревнованиях

# Приложение 3

**Таблица усвоения контрольных заданий по программе ОФП**

**ПДО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия Имя учащегося | Кроль на груди | Кроль на спине | Брасс | Старт |
| 1. |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |  |
| 12. |  |  |  |  |  |

Диагностика результатов:

п – полное усвоение;

ч – частичное усвоение;

н – не полное усвоение

# Приложение 4

Глосарий

**Кроль на груди, Кроль на спине** (англ. *Crawl* — ползание) — вид плавания на животе, в котором левая и правая часть тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, во время чего ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются и опускаются. Лицо плывущего находится в воде, и лишь периодически во время гребка голова поворачивается, чтобы сделать вдох. Кроль считается наиболее быстрым способом плавания. На соревнованиях по плаванию вольным стилем большинство спортсменов отдают предпочтение именно кролю, поэтому «вольный стиль» и «кроль» стали практически синонимами.

**Брасс** ([фр.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%83%D0%B7%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *Brasse* от [фр.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%83%D0%B7%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *Brasser* — месить, перемешивать) – стиль спортивного [плавания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды.

Этим он и отличается от стиля [баттерфляй](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%82%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%84%D0%BB%D1%8F%D0%B9) с симметричными движениями в вертикальной плоскости, и кроля с попеременными движениями рук и ног. Если смотреть по наивысшим достижениям в разных стилях плавания, брасс – самый медленный из них. Так, по состоянию на 21 июня 2018 года для 50-метрового бассейна рекорд мира в стометровке кролем – 46,91 [с](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D0%BA%D1%83%D0%BD%D0%B4%D0%B0), баттерфляем – 49,82 с, на спине – 51,85 с, а в брассе – всего лишь 57,13 с. В то же время брасс часто считается одним из самых сложных стилей в техническом отношении

**Дельфин, Баттерфлай,** среди пловцов просто **Флай** (англ. *butterfl*) – один из наиболее технически сложных и утомительных стилей плавания. Это стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела одновременно совершают симметричные движения: руки совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, ноги и таз совершают волнообразные движения. Флай – один из самых сложных способов плавания и считается вторым по скорости после кроля. Кроль на спине на дистанциях от 200 метров уже практически не уступает баттерфляю в скорости, что частично объясняется низким стартом первого.