

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
«Краевой детский центр «Созвездие»

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
КГБНОУ КДЦ Созвездие
А.Е. Волостникова
Приказ № 01–09/597
от 21.12.2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ФОКСТРОТ»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Возраст обучающихся: 12–17 лет
Продолжительность реализации: 12 дней

Авторы - составители:
Радченко Ольга Сергеевна

Место реализации:
Хабаровский край, р.п. Переяславка,
дружина «Созвездие»

г. Хабаровск, 2022 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

«ФОКСТРОТ» - физкультурно-оздоровительный комплекс Созвездия, территория развития одаренности и таланта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ФОКСТРОТ» разработана в соответствии нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;

- Письмом Минобрнауки России № 09–3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе КГБОУ КДЦ Созвездие.

Программа направлена на создание условий для активного приобщения обучающихся к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни, умения работать в команде.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: стартовый.

Актуальность программы. В наше стремительное время, когда в сознание ребенка поступает огромное количество информации, электроника и интернет становятся абсолютной нормой жизни, призванные упростить наше существование. Интернет-общение позволяет, не выходя из дома общаться, практически, с любым человеком. Это ведет к малоподвижному образу жизни, что негативно сказывается на здоровье и развитии личности в целом.

Актуальность программы заключается в необходимости решения проблемы укрепления здоровья обучающихся путем пропаганды здорового образа жизни, позволит компенсировать дефицит живого общения, пользы физических упражнений и занятия спортом.

«ФОКСТРОТ» оказывает благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма. Способствуют развитию внимательности, сообразительности, ловкости,

быстроты, силы, выносливости, а коллективные игры – воспитанию дружбы и товарищества. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма обучающегося.

При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов.

Новизна и отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ФОКСТРОТ» включает в себя четыре модуля: «Спортивные игры», «Общеразвивающий», «Плавание», «Чирлидинг». Обучающиеся осваивать направления по выбору. Занятия могут проходить в 2 направлениях параллельно.

Программа является краткосрочной.

Педагогическая целесообразность заключается в том, чтобы помочь обучающимся найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Адресат программы

Программа адресована обучающимся в возрасте 12–17 лет, участникам краевой профильной смены, находящимся в условиях временного детского коллектива. Количество обучающихся в группе – до 20 человек.

Условия набора в группу – по желанию участников краевой профильной смены, с учётом возрастных особенностей детей, без ограничений и специальных требований к уровню их подготовленности.

Объём и сроки реализации программы, режим занятий.

Реализация программы рассчитана для смены на 12 дней. Продолжительность занятия -2 академических часа с перерывом 10 минут. Проводиться соревновательная деятельность в соответствии с планом Краевой профильной смены – 6 часов.

Занятия проводятся в соответствии с планом краевой профильной смены.

Продолжительность и режим занятий осуществляются в соответствии с СП 2.4.3648–20 от 28.09.2020 г «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Формы организации деятельности обучающихся: индивидуально-групповая; командная деятельность.

Формы организации образовательной деятельности: тренировочные упражнения, эстафеты и игровые упражнения, элементы соревнований, игра.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, мотивация к активным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

предметные:

- повысить общую физическую подготовку и интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом;
- формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, подвижных игр.

метапредметные:

- развивать физические способности обучающихся (силовые, скоростные, координационные, выносливость);
- обучать способам контроля физической нагрузки на занятиях.
- развивать коммуникативные способности, умение работать в команде.

личностные:

- мотивировать обучающихся к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.
- развивать смелость, активность, способствовать преодолению страхов и чувства неловкости.

1.3. Учебный план и содержание программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ко нтроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Модуль «Спортивные игры».				
1	Футбол: Правила игры. Передвижения игрока, ведение мяча и обводка. Удары по воротам	4	0,5	3,5	Наблюдение, игра
2	Спортивный матч по футболу	2	0	2	Игра
3	Волейбол: Правила игры. Расстановка игроков на площадке. Прием и передача мяча	4	0,5	3,5	Наблюдение, игра
4	Спортивный матч по волейболу	2	0	2	Игра
5	Регби: Техника безопасности. Правила регби. Виды передвижений. Передача мяча.	4	0,5	3,5	Наблюдение, игра
6	Спортивный матч по регби	2	0	2	Игра
Итого часов:		18	1,5	15	
2.	Модуль «Общеразвивающий»				
1	Стретчинг: Техника безопасности. Упражнения на гибкость связок, растяжка мышц спины.	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение упражнений
2	Правильное питание спортсмена	2	2	0	Беседа
3	Встреча со спортсменом Хабаровского края	2	2	0	Беседа
4	Сдача норм ВФСК ГТО	2	0,5	1,5	Прием нормативов
5	Водное поло: Техника безопасности. Правила игры. Передача мяча.	2	0,5	1,5	Наблюдение. игра
Итого		10	5,5	4,5	

часов:					
3.	Модуль «Плавание»				
1	Инструктаж по технике безопасности, освоение с водой. Плавание для начинающих	4	0,5	3,5	Наблюдение
Итого		4	0,5	3,5	
часов:					
4.	Модуль «Чирлидинг»				
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	0,5	1,5	беседа, контроль выполнения упражнений
2	Разучивание базовых позиций рук и ног. Соревнование.	6	0,5	5,5	беседа, контроль выполнения упражнений, соревнование
3	Разучивание базовых упражнений-выпады, стойки, кричалки.	2	0	2	наблюдение, выполнения упражнений.
4	Координация движений. Соревнование.	6	0,5	5,5	наблюдение, выполнения упражнений, соревнование
5	Разучивание, постановка и отработка танцевальных движений под музыку. Соревнование.	6	0	6	наблюдение, выполнения упражнений, соревнование
6	Подготовка к выступлению. Выступление.	2	0	2	наблюдение, соревнование
Итого		24	1,5	22,5	
часов:					

Содержание программы

Модуль 1. «Спортивные игры»

Тема 1. Футбол: Правила игры. Передвижения игрока, ведение мяча и обводка. Удары по воротам.

Теория: Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю. Правила игры, функции игроков.

Практика:

1. ОРУ, развитие основных физических качеств.
2. Основные стойки игрока, способы перемещения по площадке: перемещения в различных стойках и направлениях;
3. Жонглирование мячом.
4. Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.
5. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

6. Ведение мяча и обводка;
7. Удары по воротам.

Тема 2. Спортивный матч по футболу.

Практика: Учебная игра.

Тема 3. Волейбол: Правила игры. Расстановка игроков на площадке.

Прием и передача мяча

Теория: Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Волейбол: история возникновения и развития. Правила игры.

Практика:

1. ОРУ, развитие основных физических качеств;
2. Основные стойки игрока, способы перемещения по площадке: перемещения в различных стойках и направлениях;
3. Прием и передача мяча способом сверху над головой и партнеру;
4. Передача мяча в 3 номер, через сетку;
5. Прием и передача мяча способом снизу над головой и партнеру;
6. Выполнение нападающего удара через сетку;
7. Поддача мяча различными способами;

Тема 4. Спортивный матч по волейболу.

Практика: Учебная игра.

Тема 5. Регби: Техника безопасности. Правила регби. Виды передвижений. Передача мяча.

Теория: Правила ТБ. Правила игры в регби и виды.

Практика:

1. Основные стойки игрока, способы перемещения по площадке: перемещения в различных стойках и направлениях;
2. Передвигаться с мячом в руках;
3. Передавать мяч на месте и в движении;

Тема 6. Спортивный матч по регби:

Практика: Учебная игра.

Модуль 2. «Общеразвивающий»

Тема 1. Стретчинг: Техника безопасности. Упражнения на гибкость связок, растяжка мышц спины.

Теория: Техника безопасности. Что такое стретчинг.

Практика:

1. Определение уровня гибкости.
2. Пассивно-статическое выполнение упражнений на гибкость.

Тема 2. Правильное питание спортсмена.

Теория: Что такое ЗОЖ. Витамины и минералы необходимые спортсмену
Как влияет сбалансированное питание на физическую активность.

Тема 3: Встреча со спортсменом Хабаровского края.

Теория: Знакомство. Личная история выбора определенного вида спорта.
Как достиг высоких результатов в спорте.

Тема 4: Сдача норм ВФСК ГТО.

Теория: Что такое ВФСК ГТО. Где регистрироваться.

Практика: Сдача норм ВФСК ГТО.

Тема 5: Водное поло: Техника безопасности. Правила игры. Передача мяча.

Теория: Техника безопасности. Правила игры.

Практика: Основной бросок с места. Основной бросок с места навесной

Модуль 3. «Плавание»

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности, освоение с водой. Плавание для начинающих.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Определение уровня подготовки детей.

Практика:

1. На суше - комплекс общеразвивающих упражнений.
2. В воде: - Разминка. Обучение умению продвигаться вперед с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.

Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем (фонтан, торпеды).

Модуль 4. «Чирлидинг»

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: Знакомство с группой и программой. Техника безопасности и правила поведения в зале. Рассказ о чирлидинге. Диагностика уровня физической подготовленности обучающихся. Требования техники безопасности.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию.

Практика: Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки обучающегося.

Тема 2. Разучивание базовых позиций рук и ног. Соревнование.

Теория: Разучивание базовых позиций ног и рук, положения рук: на бедрах, хай-ви, лоу-ви, Т позиция, сломанное Т, лук и стрела, верхний панч (левый, правый), кинжалы, рамка, диагональ (правая, левая), К позиция (правая,

левая), тачдаун (верхний, нижний), Л позиция (правая, левая), индеец. Проучивание положений кисти: клинок, кулак, клэп-хлопок, класп-хлопок. Передвижение спортсменов по спортивной площадке. Изучение Чир-прыжков 1 уровня (базовый, стредл, абстракт, так).

Практика. Упражнения на укрепление мышечного корсета подтянутости корпуса. Выполнение позиций рук и ног, и правильное передвижение спортсменов. Чир-прыжки (базовый, стредл, абстракт, так).

- Соревнование.

Тема 3. Разучивание базовых упражнений-выпады, стойки, кричалки.

Практика: Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад. Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене - другая нога в сторону на носок, стойка на колене - другая нога согнута в сторону.

Простые кричалки.

Тема 4. Координация движений. Соревнование.

Теория. Проучивание видов шагов, бега, подскоков. Изучение прыжковых комбинаций.

Практика. Выполнение проученных видов шагов (с носка, на полупальцах, пятках, внешней, внутренней стороне стопы, пережат с пятки на носок), бега (поднимание бедра вперед, сгибание ног назад), подскоков и элементарные прыжковые комбинации с поворотами. Упражнения на внимание.

- Соревнование.

Тема 5. Разучивание, постановка и отработка танцевальных движений под музыку. Соревнование.

Практика. Разучивание, постановка и отработка танцевальных движений под музыку.

- Соревнование

Тема 6. Подготовка к выступлению. Выступление.

Практика. Выступления с показательными программами на спортивно - массовых мероприятиях.

1.4. Планируемые результаты

предметные

- обучающиеся повысили общую физическую подготовку, заинтересованы в регулярных занятиях физкультурой и спортом;

- сформированы навыки самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья;

метапредметные:

-обучающиеся повысили физические способности (силовые, скоростные, координационные, выносливость);

- освоили способы контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

- развили коммуникативные способности, умение работать в команде.

личностные:

- мотивированы к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;

- мотивированы на развитие ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитаны смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы аттестации (контроля):

- текущий контроль: выполнение упражнений, тренировка, игра, соревнование, сдача нормативов.

- промежуточная аттестация: соревнование, сдача контрольных нормативов.

Основными формами фиксации образовательных результатов являются:

- фото- и видеоматериалы занятий обучающихся, размещенные на сайте учреждения;

- журналы учета посещаемости занятий (анализ реализации программ, наполняемость и сохранность контингента обучающихся на занятиях, приток новых детей в течение смены);

- отзывы обучающихся и родителей (удовлетворенность участием в программе).

2.2. Оценочные материалы – это пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов: диагностический лист, психолого-педагогическая диагностика, фото-видео отчет.

Критерии оценки

Текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся в течение учебного периода осуществляется с фиксацией достижений по каждой теме (разделу), а также итогам освоения программы на основании следующих критериев:

- *высокий уровень* - обучающийся овладел на 80–100% знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием; в основном самостоятельно осуществляет деятельность, связанную с овладением учебными умениями; выполняет практические задания с элементами творчества; принимает активное участие в большинстве предлагаемых мероприятий, конкурсах и соревнованиях и занимает призовые места;

- *допустимый или средний уровень* - объём усвоенных знаний, умений и навыков составляет 50–80%; осуществляет деятельность, связанную с

овладением учебными умениями при наличии инструктажа и контроля педагога, по образцу; сочетает специальную терминологию с бытовой; принимает активное участие в предлагаемых мероприятиях, конкурсах и соревнованиях;

- *низкий уровень* - обучающийся овладел менее чем 50% знаний, умений и навыков, как правило, избегает употреблять специальные термины, испытывает серьёзные затруднения при самостоятельной работе, выполняет задания при поддержке педагога.

2.3. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие кадрового, материально-технического и методического обеспечения программы:

Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, имеющий специальную подготовку (инструктор по физической культуре, тренер-преподаватель)
Материально-техническая база	<u>Помещение:</u> Занятие проводится в КГБОУ КДЦ Созвездие спортивный залы, площадки ФОКСТРОТ. <u>Спортивный инвентарь и оборудование:</u> -Футбольные ворота, футбольные мячи, конусы, манишки. -Волейбольные стойки, волейбольная сетка, волейбольные мячи. Баскетбольные мячи, баскетбольные стойки. Ключки для флорбола, мячи. Биты для лапты, теннисные мячи. - Плавательные доски, игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров. Поролоновые палки (нудолсы), мячи разных размеров, музыкальный плеер, диски с музыкальными композициями.
Методические и дидактические материалы	<u>Методические разработки:</u> 1. Инструкции по охране труда, техники безопасности на занятиях волейболом. 2. Комплексы общеразвивающих упражнений. 3. Комплексы специальных упражнений.

2.4. Методическое обеспечение программы

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации спортивного занятия:

- словесные - устное изложение приемов упражнений, беседа, объяснение;

- наглядные - показ педагогом приемов исполнения; наблюдения;

- практические - упражнения в парах, тренировочные упражнения.

Методы тренировки:

- равномерный, интервальный, переменный, темповой, контрольный, соревновательный, поточный, одновременный, игровой, интегральный.

- метод повторного выполнения упражнения. В зависимости от задач, средств и внешних условий, а также от индивидуальных особенностей

обучающихся, метод предусматривает различные его повторности, характер выполнения, количественные и качественные уровни.

Образовательные технологии

При реализации модулей программы используются следующие образовательные технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии:

- санитарно-гигиенические – соблюдение личной гигиены и гигиенических условий для занятия физической культурой и спортом;

- психолого-педагогические - учет возрастных особенностей обучающихся, психологический климат на занятиях, эмоциональный комфорт, доброжелательная обстановка, эмоциональные разрядки на занятиях;

- физкультурно-оздоровительные - направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. Средства технологии: спортивные игры на спортивной площадке, подвижные игры на свежем воздухе, эстафеты; закаливающие процедуры.

2. При проведении занятий учитывается уровень физического развития и физической подготовленности обучающихся. Индивидуальный подход к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств составляют *технология дифференцированного обучения*.

Список литературы

1. Андреев С.Л. Мини-футбол. - М.: ФиС, 2008. - 111 с.
2. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2009. - 144 с.
3. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
5. 3. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991..
6. Гребенников В.А., Карпов А.И., Носенко М.А. Чирлидинг в практике спортивного воспитания студентов. – Оренбург, 2013.
7. Соколова Э. РОО «Федерация чирлидерс – группы поддержки спортивных команд»: Чирлидинг. Как подготовить команду: Методическое пособие для руководителей групп Чирлидинга. – М., 2008.
8. Твердовская С.В., Краснова Г.В., Васильева Н.В. Чирлидинг для обучающихся в 10-11 классах общеобразовательных школ, ДЮОЦ и ДЮШС. – Омск, 2008.
9. Учебно-тренировочная программа по Чирлидингу для детей детско-юношеских спортивных школ « Чирлидинг»: утверждена Департаментом физической культуры и спорта г. Москвы. - М., 2010.
10. Цыба А.И.: Чирлидинг в высших учебных заведениях – учебное пособие.
11. Кошанов А. И. Начальное обучение плаванию / Чистые пруды, 2006 г.
12. Осокина Т.И. Как научить детей плавать / М: Просвещение 2005 г.

Инструкции по технике безопасности для обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям физкультурно-спортивной направленности допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На занятиях физкультурно-спортивной направленности обучающиеся должны избегать воздействие следующих опасных факторов:

- выполнение упражнений без разминки;
- травм: при столкновении друг с другом; при нарушении правил проведения игры; при падении на мокром, скользком полу или площадке; при нахождении в зоне броска.

1.4. В случае получения травмы необходимо немедленно поставить в известность педагога, который обязан обеспечить оказание медицинской помощи.

1.5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Обучающиеся обязаны:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой, снять все висящие предметы (часы, цепочки, телефоны).
- пройти инструктаж по охране труда.
- приступить к основной нагрузке только после разминки.
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога.

2.2. Обучающимся запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы, телефоны;
- бегать без разрешения педагога, открывать окна, толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга;
- жевать жевательную резинку и что-либо;
- трогать без разрешения педагога спортивное оборудование.
- заниматься посторонними делами.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

4.1. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

4.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

4.3. Тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

5.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить тренировку и сообщить об этом педагогу.

5.2. При плохом самочувствии прекратить тренировку и сообщить об этом педагогу.

5.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом педагогу.

6. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, отстраняются от занятий.

Инструкции по технике безопасности для обучающихся на занятиях воде в бассейне.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям в бассейне допускаются:

Обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне;

Прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При нахождении в бассейне учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся. График проведения занятий в бассейне определяется расписанием занятий.

Опасными факторами в бассейне являются:

- **физические** (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);

- **химические** (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

- Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

- О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру- преподавателю, проводящему занятия в бассейне.

- Занимающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и пользоваться им.

- Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.

- Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Изучить содержание настоящей инструкции.

2.2. С разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

2.3. Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).

2.4. Надеть купальный костюм и шапочку.

2.5. Осторожно войти в помещение бассейна.

2.6. С разрешения тренера-преподавателя войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

2.7. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Во время занятий занимающийся обязан:

- Соблюдать настоящую инструкцию;
- Неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- При поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- Выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- Использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя, проводящего занятия.

3.2. Занимающимся запрещается:

- Выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- Хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- «Топить» друг друга;
- Снимать шапочку для плавания;
- Бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
- Прыгать в воду с бортиков и лестниц;
- Висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
- Нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.
- Вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.

4.2. Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

4.3. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

4.4. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру-

преподавателю, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

4.5. При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия.

4.6. При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

С разрешения тренера-преподавателя выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.

Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.

С разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера-преподавателя, проводящего занятия.

Примечания:

В соответствии с Постановлением Министерства Здравоохранения РФ и Главного Государственного санитарного врача РФ от 30 января 2003 г. № 4 «О введении в действие СанПиН 2.1.2.1188-03. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества» температура воды в бассейнах должна иметь следующие значения:

Вид бассейна (назначение)	Температура воды
Спортивный	24 - 28
Учебные для детей 12 лет	30 - 32
Учебные для детей старше 12 лет	29 - 30

Температура воздуха должна быть на 1–2 градуса выше температуры воды.

6. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

6.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

6.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

6.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов.

6.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

7. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, отстраняются от занятий.