

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЛАСТНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ  
«УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СПОРТИВНО-ДОСУГОВЫЙ ЦЕНТР»

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор ГОУП «УСДЦ»

В.П. Мохова

«01» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о порядке оказания услуг по групповых занятий по обучению навыкам плавания детей в возрасте с 6 до 14 лет по программе дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности: Плавание (этап начальной подготовки) «Я умею плавать» в Плавательном бассейне ГОУП «УСДЦ»**

1. Настоящее Положение определяет порядок оказания услуг по проведению групповых занятий по обучению навыкам плавания детей в возрасте с 6 до 14 лет в Плавательном бассейне ГОУП «УСДЦ» (далее - Положение).

2. Услуга предоставляется детям по программе дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности: **Плавание** (этап начальной подготовки (приложение №1,2)).

3. Для предоставления услуги необходимо предоставить следующие документы:

- заявление утверждённой формы (приложение № 3 к настоящему Положению – «образец заявления»);

- согласие на обработку персональных и биометрических данных своих и своего ребенка (приложение № 4 к настоящему Положению – «обработка персональных данных»).  
Бланки заявления и бланк согласия на обработку персональных и биометрических данных можно распечатать с сайта ГОУП «УСДЦ» ([www.usdcenter.ru](http://www.usdcenter.ru)) или получить в Плавательный бассейн по адресу: г. Мурманск, ул. Челюскинцев, д. 2.

- свидетельство о рождении ребенка (оригинал).

Документы заполняются одним из родителей или законным представителем ребенка (детей). Сдать документы в ГОУП «УСДЦ» и получить пропуск может любое доверенное лицо.

4. После сдачи документов оформляется пропуск с указанием дней и времени посещения групповых занятий с фамилией преподавателя по плаванию, проводящего занятия (дни недели и время посещения занятий выбираются самостоятельно при оформлении пропуска). Пропуск дает право на посещение 18 занятий в соответствии с расписанием занятий групп по обучению навыкам плавания в указанный период обучения.

5. При первом посещении бассейна медицинскому работнику Плавательного бассейна необходимо предоставить медицинскую справку с указанием результата соскоба на энтеробиоз.

6. Фотография обучаемого вклеивается в пропуск самостоятельно.

7. Пропуск сдается администратору Плавательного бассейна (для отметки о посещении) при проходе на занятие, а после проведенного занятия забирается у администратора.

8. Пропуск на посещение Плавательного бассейна является именованным документом, посетитель не вправе передавать пропуск третьим лицам, которые в Плавательный бассейн не допускаются.

9. Утерянный пропуск восстанавливается по устному заявлению представителя (родителя) ребенка.

10. Информацию для родителей можно прочитать на сайте ГОУП «УСДЦ» ([www.usdcenter.ru](http://www.usdcenter.ru)) во вкладке Плавательный бассейн в разделе **Программа обучения навыкам плавания детей с 6 до 14 лет “Я умею плавать!”**, а также в группе «В контакте».

11. Посетители обязаны ознакомиться с настоящим Положением, с Правилами посещения бассейна ГОУП «УСДЦ».

12. Посетители обязаны соблюдать правила поведения в Плавательном бассейне, правила техники безопасности, противопожарной безопасности, соблюдать санитарно-гигиенические требования.

13. Родитель (законный представитель) обязан разъяснить ребенку (детям) и сопровождающим лицам всю информацию о требованиях, предъявляемых при посещении занятий в группах по обучению навыкам плавания.

14. При не соблюдении Правил пользования услугами Плавательного бассейна посетителю может быть отказано в предоставлении услуги с изъятием пропуска на посещение.

15. Информация о начале выдачи заявлений и оформлении пропусков на посещение размещается на стенде в Плавательном бассейне, на сайте ГОУП «УСДЦ» ([www.usdcenter.ru](http://www.usdcenter.ru)), и в группе «В контакте».

16. Занятия в группах начинаются согласно расписанию, указанному в пропуске.

17. Во время проведения спортивно-массовых мероприятий в Плавательном бассейне, возможны переносы занятий с предварительным информированием занимающихся.

Приложения:

№1 Паспорт Программы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности: **Плавание** (этап начальной подготовки);

№2 Программа дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности: **Плавание** (этап начальной подготовки);

№3 Образец заявления;

№4 Согласие на обработку персональных и биометрических своих данных и своего ребенка;

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**  
 дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности:  
**Плавание (этап начальной подготовки) «Я умею плавать» в Плавательном бассейне ГОУП «УСДЦ»**

Ответственный исполнитель программы	Министерство спорта Мурманской области
Участники программы	Министерство образования Мурманской области Государственное областное унитарное предприятие «Универсальный спортивно – досуговый центр»
Цель программы	Создание условий для обучения и занятий плаванием обучающихся 2-4х классов в общеобразовательных организациях . Формирование условий для освоения обучающимися 2-4х классов образовательных организаций базовых жизнеобеспечивающих навыков плавания.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Популяризация плавания среди обучающихся 2-4х классов в общеобразовательных организациях</li> <li>2) Повышение доступности занятий плаванием для обучающихся 2-4х классов в общеобразовательных организациях, за счет оптимизации использования существующих бассейнов для плавания всех форм собственности и ведомственной принадлежности;</li> <li>3) Совершенствование методической обеспеченности деятельности образовательных организаций Мурманской области по обучению плаванию обучающихся в рамках программы, включая внеурочную деятельность.</li> </ol>
Показатели (индикаторы) программы	<p>Количество общеобразовательных организаций, обеспечивающих обучающихся 2-4 х классов, возможностью обучения плаванию в рамках программы, включая внеурочную деятельность (нарастающим итогом);</p> <p>Численность обучающихся 2-4 х классов в общеобразовательных организациях систематически занимающихся плаванием, включая проходящих обучение базовому навыку плавания (нарастающим итогом).</p>
Этапы и сроки реализации программы	Программа рассчитана на 1 год. Может реализовываться на протяжении нескольких периодов.
Ожидаемые результаты реализации программы	Увеличится численность обучающихся 2-4х классов в общеобразовательных организациях, обученных базовому навыку плавания в рамках программы, включая внеурочную деятельность.

## ПРОГРАММА

дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности: **Плавание** (этап начальной подготовки) **«Я умею плавать» в Плавательном бассейне ГОУП «УСДЦ»**

### 1. Пояснительная записка.

Данная программа имеет физкультурно – оздоровительную направленность и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально- волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области дополнительного образования Российской Федерации и Мурманской области:

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 « О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» с учетом рекомендаций по формированию и утверждению региональных межведомственных программ «Плавание для всех», утвержденных 28.10.2020г. и 03.11.2020г. Департаментом физической культуры и массового спорта Министерства спорта Российской Федерации, Департаментом государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и детского отдыха Министерства просвещения Российской Федерации и Общероссийской общественной организацией «Всероссийская федерация плавания»;

- Приказом Минпросвещения России от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Направлена на достижение результатов в области физической культуры и спорта среди населения, а также предусматривает обучение детей плаванию в рамках основных общеобразовательных программ, включая внеурочную деятельность;

- Данные ЮНЕСКО свидетельствуют о том, что более 350 тысяч человек ежегодно терпят бедствия на воде, а из каждого миллиона людей, населяющих нашу планету, ежегодно тонет 120 человек. Как правило, это дети и подростки, не обученные навыку плавания.

Мурманская область богата водными ресурсами, в связи с этим возрастает риск несчастных случаев на открытых водоемах, большой процент среди детей.

Учитывая, что город Мурманск- столица Севера, где 9 месяцев зима, остальное лето, важное значение приобретают закрытые плавательные бассейны- единственный источник развития массового оздоровительного плавания. Отсюда важное значение приобретает массовое обучение плаванию детей, начиная с младшего школьного возраста (2-4 класс).

Поэтапное внедрение программы во всех округах города Мурманска и области позволит обучить детей базовым навыкам плавания, даст возможность роста тренерским и инструкторским кадрам и создаст необходимые условия для дальнейшего развития вида спорта «плавание» в регионе;

Привлечение дополнительного финансирования непосредственно для оплаты труда специалистов, участвующих в данной программе, будет стимулирующим эффектом;

Обеспечение загрузки плавательных бассейнов в дневное, мало востребованное время также носит положительную тенденцию.

### 2. Отличительные особенности программы.

Адресатом программы являются учащиеся младшего школьного возраста (2-4класс).

Период обучения по данной программе рассчитан на 1 года (36 часов в год, 2 периода по 18 часов).

Форма занятий – очная, включающая практические учебные занятия, соревнования.

Группы формируются из учащихся одного возраста, состав постоянный на весь период обучения. Количество занимающихся в группе 8-9 человек

Занятия проводятся 1 раз в неделю (2 раза в неделю), продолжительность занятия 45 минут.

### 3. Цели и задачи программы.

#### Цель программы:

- формирование у детей навыков умения плавать;
- создание условий для личностного и физического развития учащихся, формирование общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения различным способам плавания;
- создание особой образовательной среды для всестороннего удовлетворения физкультурно – оздоровительных потребностей детей.
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

#### Задачи программы :

##### Личностные:

- формировать стойкое положительное отношение к физической культуре в целом и к плаванию в частности;
- формировать ценность здорового образа жизни и воспитывать ответственное отношение к своему здоровью;
- формировать и развивать навыки самоорганизации, коллективизма и взаимопомощи.

##### Метапредметные:

- развивать и совершенствовать физические качества (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость);
- развивать интерес к самостоятельным занятиям плаванием;
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма обучающихся.

##### Предметные:

- научить технике плавания и сформировать основные навыки плавания;
- познакомить с правилами безопасности на воде;
- научить простейшим способам контроля за физической нагрузкой.

### 4. Содержание программы

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
<b>Ознакомительные занятия</b>					
1.	Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены, врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь	1	1	--	опрос
2.	Меры безопасности и правила поведения в бассейне, действия в экстремальной ситуации	1	1	---	опрос
3.	Профилактика простудных заболеваний	1	1	--	опрос

<b>Подготовительные упражнения и обучение плаванию</b>					
4.	Спортивное плавание Кроль на груди - движение рук - движение ног - дыхание - согласованные движения - старты - повороты	12	--	12	Наблюдение нормативы
5.	Кроль на спине - движения рук - движения ног - дыхание - согласованные движения - старты - повороты	12	--	12	Наблюдение нормативы
6.	Эстафетное плавание	1	--	1	наблюдение
7.	Комплексное плавание	1	--	1	наблюдение
<b>Оздоровительное плавание</b>					
8.	Игры	2	--	2	наблюдение
<b>Обучение плаванию</b>					
9.	Лично-командное первенство среди 2-4х классов «День пловца»	1	--	1	наблюдение
10.	Командное пер-во среди 2-4х классов «Юный пловец»	1	--	1	наблюдение
<b>Ознакомительные занятия</b>					
11.	Беседа: Правила поведения на летних каникулах в открытых водоемах	1	1	--	опрос
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36 часов</b>	<b>4 часа</b>	<b>32 часа</b>	

## 5. Содержание учебного плана

### Ознакомительные занятия.

**Тема 1 «Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены, врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь»**

**Теория:** влияние плавания на физическое развитие детей, органы кровообращения, костную и мышечную систему организма. Гигиенические требования к пловцу. Первая медицинская помощь.

**Форма контроля:** ответы на вопросы, наблюдение.

**Тема 2 «Меры безопасности и правила поведения в бассейне, действия в экстремальной ситуации»**

**Теория:** сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне.

**Форма контроля:** ответы на вопросы, наблюдения.

**Тема 3 «Профилактика простудных заболеваний»**

**Теория:** сообщение детям о простудных заболеваниях, и что нужно делать, чтобы не заболеть.

**Форма контроля:** ответы на вопросы, наблюдение.

## **Подготовительные упражнения и обучение плаванию.**

### **Тема 4 « Спортивное плавание. Кроль на груди.**

**Практика:** совершенствование обучению правильного движения ног, рук, дыхания, согласованному движению, стартам и поворотам при плавании кроль на груди. Дистанция 25 метров.

**Форма контроля:** наблюдение.

### **Тема 5. « Спортивное плавание. Кроль на спине».**

**Практика:** совершенствование обучению правильного движения ног, рук, дыхания, согласованному движению, стартам и поворотам при плавании кроль на спине. Дистанция 25 метров.

**Форма контроля:** наблюдение.

### **Тема 6. «Эстафетное плавание»**

**Практика:** совершенствование обучения команд занимающихся своевременному старту и плаванию кролем на спине и на груди при проведении эстафеты. Дистанция -12 метров.

**Форма контроля:** наблюдение.

### **Тема 7. «Комплексное плавание»**

**Практика:** совершенствование обучения плаванию кроль на груди, на спине в полной координации. Дистанция 25 метров.

**Форма контроля:** наблюдение.

## **Оздоровительное плавание.**

### **Тема 8: « Игры»**

**Практика:** применение знаний и навыков плавания на практике при проведении игр.

**Форма контроля:** наблюдение.

## **Обучение плаванию.**

### **Тема 9. «Лично- командное первенство среди 2-4х классов «День пловца»**

**Практика:** проведение соревнований по плаванию отдельно во 2х,3х,4х классах среди мальчиков и девочек. Определение победителей.

**Форма контроля:** протоколы соревнований.

### **Тема 10 « Командное первенство среди 2-4х классах «Юный пловец».**

**Практика:** проведение соревнований среди мальчиков и девочек во 2-4х классах. Определение победителей.

## **Ознакомительные занятия.**

### **Тема 11. « Правила поведения на летних каникулах в открытых водоемах»**

**Теория:** довести до занимающихся как нужно вести себя на летних каникулах в открытых водоемах.

**Форма контроля:** опрос.

## **6. Планируемые результаты**

### **Личностные:**

- занимающиеся демонстрируют положительное отношение к занятиям физической культурой и плаванием;
- занимающиеся в повседневной жизни соблюдают правила ЗОЖ;

- занимающиеся демонстрируют навыки самоорганизации, коллективизма и взаимопомощи.

**Метапредметные:**

- развиты и усовершенствованы физические качества (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость);

- учащиеся в свободное время самостоятельно занимаются плаванием;

- у учащихся отмечается снижение уровня заболеваемости простудными заболеваниями.

**Предметные:**

- занимающиеся выполняют необходимые нормативы;

- занимающиеся знают и соблюдают правила безопасного поведения на воде;

- занимающиеся знают и применяют на практике простейшие способы контроля за физической нагрузкой.

## 7. Формы аттестации и оценочные материалы.

**Формы аттестации:**

- педагогическое наблюдение;

- опрос;

- прием нормативов ОФП, СФП

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- соревнования;

- открытые занятия.

**Оценочные материалы:**

Результаты успешного освоения программы отслеживаются путем проведения вводного, текущего промежуточного и итогового мониторинга.

Вводный мониторинг проводится в течение первого года обучения. Его цель - определение уровня подготовки детей в начале обучения, начальное диагностирование.

Форма: Тестовые задания (мониторинг)

1. Скольжение на груди.

2. Скольжение на спине.

3. Плавание с плавательной доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

4. Плавание произвольным способом.

## 8. Методические материалы.

**Методическое обеспечение.**

**Методы обучения:**

- показ, разучивание, имитация упражнений;

- использование средств наглядности;

- исправление ошибок;

- подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы;

- индивидуальная страховка и помощь;

- круговая тренировка;

- оценка (самооценка) двигательных действий;

- соревновательный эффект.

**Формы организации образовательного процесса:**

- теоретические занятия;

- практические занятия;

- упражнения;

- игры, игровые упражнения;



- участие в турнирах и соревнованиях.

**Формы организации учебного занятия:**

- групповая работа;
- индивидуальная работа;
- самостоятельная работа;
- практическая игровая деятельность;
- работа в парах;
- педагогическое сообщение;
- педагогический инструктаж;
- объяснение;
- беседа.

**Педагогические технологии, используемые при реализации программы:**

Технология группового обучения, коллективного взаимного обучения, дифференцированного обучения, развивающего обучения, проблемного обучения, игровой деятельности, коммуникативная технология деятельности, здоровье сберегающая технология.

**Алгоритм учебного занятия:**

1. Организационный момент включает построение, расчет, рапорт, отметка присутствующих и др.
2. Краткое повторение пройденного.
3. Упражнения на суше для разминки.
4. Показ и выполнение имитационных упражнений.
5. Поименная переключка (перед входом в воду).
6. Упражнения для изучения и освоения элементов техники способов плавания и их согласования.
7. Упражнения для совершенствования техники изучаемого способа плавания.
8. Игры и развлечения в воде.
9. Подведение итога.

**Дидактические материалы:**

Задания, упражнения.

**9. Календарный учебный график**

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежут. итоговой аттестации
1	1	Зависит от финансирования		36 (18)	36 (18)	36	По расписанию	

## 10. Условия реализации программы

1. Для реализации программы в Плавательном бассейне имеется плавательная чаша размером 21 x 50м, 8 плавательных дорожек, 2 нулевые дорожки.

2. Используется следующий необходимый инвентарь и оборудование:

- пояса для обучения плаванию;
- доски для плавания 350 x 450 (мм);
- колабашки;
- разделительные дорожки, отделяющие группы занимающихся при обучении;
- шесты для страховки занимающихся;
- ласты короткие;
- ласты длинные;
- очки для плавания
- нудлсы.

**Кадровое обеспечение:** Реализацию программы осуществляют педагог дополнительного образования в области физической культуры и спорта, имеющие соответствующую квалификацию (тренер по плаванию).

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель генерального директора

по спортивной работе и

коммерческим вопросам \_\_\_\_\_

 М.В. Быковская

Начальник Плавательного бассейна

 \_\_\_\_\_ Л.А. Симиренко

## ЗАЯВЛЕНИЕ О ПРИЕМЕ В ГРУППУ «Я УМЕЮ ПЛАВАТЬ»

Я, гр. РФ \_\_\_\_\_  
 (фамилия, имя, отчество заявителя и статус законного представителя несовершеннолетнего – мать, отец, опекун)  
 прошу принять моего несовершеннолетнего ребенка \_\_\_\_\_  
 (фамилия, имя, отчество несовершеннолетнего)  
 дата рождения « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ год, школа \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_ в организованную группу  
 ГОУП «УСДЦ» (г. Мурманск, ул. Челюскинцев, 2а) по проведению занятий по плаванию с инструктором с  
 периодом обучения \_\_\_\_\_ )  
 (период обучения)

по программе «Я умею плавать» с оформлением пропуска на посещение спортивного сооружения «Плавательный бассейн», расположенного по адресу. Мурманск, ул. Челюскинцев 2 (далее - Плавательный бассейн).

Обязуюсь при зачислении моего несовершеннолетнего ребенка в группу по плаванию с инструктором обеспечить соблюдение нижеследующих условий:

- контролировать и нести ответственность за соблюдение своим ребенком дисциплины и общепринятых норм поведения, в том числе обеспечить уважительное отношение к инструктору по плаванию, администрации и обслуживающему персоналу ГОУП «УСДЦ», а также другим посетителям Плавательного бассейна и третьим лицам;
- контролировать и нести ответственность за выполнение своим ребенком «Правил посещения спортивным сооружением «Плавательный бассейн», техники безопасности при проведении занятий, требований инструктора при проведении занятий по плаванию; а также бережное использование спортивного инвентаря, оборудования и имущества Плавательного бассейна (санитарно-техническим оборудованием, мебелью и др.);
- обеспечить надлежащее хранение выданного ГОУП «УСДЦ» пропуска и его возврат администрации Плавательного бассейна по окончании проведения занятий с ребенком;
- нести все риски связанные с состоянием здоровья своего несовершеннолетнего ребенка (хронические заболевания, скрытые заболевания и т.д.);
- обеспечить явку своего ребенка на занятия в группе плавания в соответствующий другой день, в случае отмены (переноса) даты и(или) времени занятия по причине проведения в Плавательном бассейне спортивно-массовых и иных мероприятий.

Подтверждаю, что мне, как законному представителю моего несовершеннолетнего ребенка, известно о том, что при неоднократном нарушении моим ребенком правил поведения и(или) техники безопасности, «Правил посещения спортивным сооружением «Плавательный бассейн», а также создания препятствий для осуществления нормального процесса обучения (тренировочного процесса), я несу полную ответственность за действия и(или) бездействие моего несовершеннолетнего ребенка в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и дополнительно подтверждаю право ГОУП «УСЦ» в таких случаях на односторонний отказ от дальнейшего оказания услуг (отчисление моего ребенка из группы по плаванию).

Я ознакомлен(а):

- с условиями предоставления услуг в соответствии с требованиями СанПиН 2.1.2.1188-03 и СанПиН 2.4.4.3172-14;
- уставом ГОУП «УСДЦ»;
- выпиской из реестра лицензий № Л035-01232-51/00213192 от 21.06.2023;
- «Правилами посещения спортивным сооружением «Плавательный бассейн» и образовательной программой;
- правилами безопасности и поведения на воде;
- расписанием занятий в группе и другими документами регламентирующими работу спортсооружения ГОУП «УСДЦ» «Плавательный бассейн».

### ЗАЯВИТЕЛЬ:

\_\_\_\_\_  
 (фамилия, имя, отчество заявителя и статус законного представителя несовершеннолетнего)  
 Адрес места жительства: \_\_\_\_\_  
 Контактные телефоны: \_\_\_\_\_  
 Паспорт: серия \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ кем выдан \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ дата выдачи \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

\_\_\_\_\_ (подпись)

