

**Автономное учреждение городского округа город Михайловка
Волгоградской области
«Цент физической культуры и спорта» (АУ «ЦФКиС»)**

Принята

Педагогическим советом

Протокол № 1 от « 27.07.
2023г.»

Утверждаю

Директор АУ «ЦФКиС»

А.А. Мурнов



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Плавание»**

Возраст обучающихся 6-18 лет,
Срок реализации 1 год

**Автор - составитель:
Тарасенко О.Ю
тренер-преподаватель.**

г. Михайловка, 2023

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Комплекс основных характеристик программы.....	5
2.1.	Цель и задачи Программы.....	5
2.2.	Срок реализации Программы.....	6
2.3.	Форма и режим учебных занятий.....	6
2.4.	Методические материалы.....	11
2.5.	Условия реализации программы.....	23
2.5.1.	Описание материально-технических условий	23
2.5.2.	Требования к кадровому составу.....	24
2.5.3.	Информационно-методическое обеспечение.....	24
3.	Содержание программного материала	25
4.	Планируемые результаты освоения Программы.....	27
5.	Виды и формы контроля, система мониторинга достижения планируемых результатов.....	29
6.	Оценочные материалы.....	30
7.	Методическое обеспечение программы	34
8.	Список литературы.....	35
	Приложение 1. Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по плаванию.....	36
	Приложение 2. Протокол сдачи контрольных испытаний	40

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

1. Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;

2. Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

3. Приказа Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28.09.2020 г. №28;

5. Уставом «АУ ЦФКиС» от 12 мая 2023г

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Плавание занимает одно из первых мест по популярности среди многих видов спорта. Этот вид спорта рекомендован врачами, чтобы поправить здоровье, улучшить деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, органов пищеварения, значительно расширить возможности опорно-двигательного аппарата, поэтому плавая, мы, прежде всего, оздоравливаемся, что сегодня в век экологического кризиса и ослабления иммунной системы организма очень важно.

Благотворное влияние воды на здоровье человека, его работоспособность, настроение неоценимо.

В быту и повседневной деятельности мы постоянно связаны с водой. В самом близком контакте с ней находится молодежь во время активного отдыха. Бывают случаи, когда вода настигает нас там, где мы ее меньше всего ждем (наводнения, приливы). Довольно часто несчастные случаи происходят с маленькими детьми во время купания в водоемах. Поэтому простая случайность, неосмотрительность, незнание правил безопасности на воде, а самое главное неумение плавать, могут привести к гибели ребенка. Научить плавать ребенка жизненно важно.

Навык плавания сохраняется на всю жизнь. Чем раньше человек войдет в воду и начнет учиться плавать, тем быстрее добьется успеха. Дети учатся плавать быстро, они лучше взрослых усваивают естественные движения в воде, где успех дела решают координация и ловкость, а не физическая сила.

Занятия плаванием имеют также и огромное воспитательное значение. Они способствуют развитию таких качеств как смелость, решительность, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи. Благодаря занятиям плаванием, мы не только решаем вопрос досуга ребенка, но и позволяем физически совершенствоваться, способствуем развитию таких физических качеств как быстрота, выносливость, сила, координация.

Актуальность: программа способствует решению таких важных проблем дополнительного образования как повышение занятости детей в свободное время, развитие морально-волевых качеств личности, физическое развитие и оздоровление, приобретение жизненно-важного навыка, подготовка к сдаче норм ГТО.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании

условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

2.1. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, забота о всестороннем физическом развитии и воспитании гармоничной личности.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Научить всех учащихся (независимо от уровня начальной подготовки) уверенно держаться на воде и уверенно чувствовать себя в воде.
2. Сформировать систему знаний и умений для самостоятельных занятий плаванием.
3. Обучить занимающихся осознано владеть своим телом в воде.
4. Научить правильному ритму дыхания при выполнении подготовительных упражнений в воде и при плавании в полной координации.
5. Сформировать знания о базовых видах двигательной деятельности.

Развивающие:

1. Способствовать развитию координации движений (ориентации в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность

реагирования на сигналы, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения).

2. Способствовать развитию кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости).

3. Способствовать укреплению здоровья и устранению недостатков или особенностей физического развития.

4. Формировать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий плаванием на основные системы организма.

Воспитательные:

1. Воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения.

2. Приобщать учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.

3. Приобщать учащихся к здоровому образу жизни.

4. Способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственно-эстетических качеств личности.

Возраст детей: программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 18 лет (включительно).

Условия набора детей: для обучения принимаются дети вне зависимости от их способности, уровня физического развития, имеющие медицинскую справку с допуском врача к занятиям, не имеющих противопоказаний к занятиям.

2.2. Сроки реализации программы

Программа имеет общий **объем** 144 часа и рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных занятий с обучающимися.

Режим занятия: занятия проводятся 2 раз в неделю, продолжительность одного занятия – 2 академических часа (продолжительность академического часа – 45 минут).

Изучение программного материала рассчитано на 9 месяца обучения (36 учебных недель).

Период действия программы: 01 сентября 2023 г. – 31 мая 2023 г.

2.3. Форма и режим учебных занятий

Каждое занятие состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

1. Подготовительная часть занятия. Основная ее цель – подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия.

Исходя из этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся их психического настроения на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
- обеспечение общей функциональной готовности организма активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);
- обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части занятия (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

В подготовительную часть занятия включают игровые задания (около 2 мин.) для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся («Группа, смирно!», «Делай наоборот - «Мы не слышим», «Мы не видим» и др.), упражнения умеренной интенсивности, строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, упражнения в движении; комплекс общеразвивающих упражнений в строю и отдельные специально подготовительные упражнения (на месте в разомкнутом строю) без предметов, с предметами и отягощениями; упражнения на гимнастической стенке и скамейках и др.

Рекомендуется такой порядок выполнения общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Общая продолжительность подготовительной части составляет 10-20% от общего времени занятия и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др.

2. Основная часть занятия. Цель основной части – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного занятия.

В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений выполняют в начале основной части занятия, а упражнения, связанные с силой и выносливостью - в конце. Причем воспитание специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем воспитание общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части занятия должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

3. Заключительная часть занятия. Цель заключительной части - постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);

- регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);

- подведение итогов занятия с указанием преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо

предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих занятиях);

- сообщение домашнего задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых мест».

При *обучении* детей плаванию - форма проведения учебных занятий: групповая – от 10 до 20 обучающихся в группе.

Занятия проводятся в бассейне АУ «ЦФКиС»

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по плаванию и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Организационное обеспечение занятия предусматривает:

- 1) создание санитарно-гигиенических условий;
- 2) материально-техническое обеспечение;
- 3) выбор способа (метода) организации деятельности занимающихся на занятии, который позволит наилучшим образом выполнить поставленные задачи.

Санитарно-гигиеническое обеспечение условий для проведения занятия предусматривает весь комплекс мероприятий, обеспечивающих оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями. В связи с этим санитарно-гигиеническое состояние мест занятий должно строго соответствовать установленным нормам.

Материально-техническое обеспечение занятия предусматривает обеспечение учебно-воспитательного процесса таким количеством оборудования, инвентаря и мест выполнения учебных заданий, которое гарантировало бы полноценное решение всего комплекса задач при оптимальной плотности занятия.

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- воспитательные мероприятия;
- тестирование;

- участие в контрольных заплывах.

Сухое плавание - комплекс упражнений, который выполняется на суше, с целью улучшения силовых и технических показателей, которые необходимы для плавания.

В тренировках сухого плавания включены:

- упражнения на скамье;
- задания на установку правильной техники гребка;
- упражнения на отработку мышечной памяти.

Сухое плавание является неотъемлемой частью учебного процесса каждого пловца, а также .

- творческие работы (рисунки, разгадывание ребусов, кроссвордов, а так же их самостоятельное составление, и т.д.);

- изучение теории;

- практические задания (индивидуальное выполнение заданных упражнений).

- индивидуальные теоретические и практические задания, заполнение индивидуального дневника.

2.4. Методические материалы

Методы и средства обучения. При обучении плаванию применяются три основных группы методов: словесные, наглядные, практические.

К **словесным методам** относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., преподаватель помогает воспитанникам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов.

Рассказ применяется при организации занятия, игры, объяснении ее правил.

Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе.

Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т. е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому.

Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты.

Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность занимающихся, а педагог имеет обратную связь с учащимися, что дополнительно помогает ему узнать своих учеников.

Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия.

Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому ученику индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание обучаемых на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом. Например, при освоении правильно выполненного гребка рукой: «Почувствуй, как ты отталкиваешься от воды при каждом гребке».

При работе с детьми указания часто даются в форме образных выражений и различных сравнений, что облегчает понимание сущности задания. Например, при обучении выдоху в воду: «Дуй на воду, как на горячий чай».

Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с занимающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес.

Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и другие объемные словесные методы и приемы инструктор проводит на суше - до или после занятий в воде.

Когда группа находится в воде, инструктор отдает только лаконичные команды, распоряжения. Например, он говорит: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное положение. Сделать вдох — «толчок» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения упражнения, когда ребята встали на дно и повернулись лицом к инструктору, подводятся итоги: «Хорошо. Тело нужно держать напряженным, больше тянуться вперед. А теперь посмотрим, кто дольше проскользит. Принять исходное положение. Сделать вдох и...». Таким образом, с помощью команд инструктор как бы управляет группой и ходом обучения.

Все задания на занятии выполняются под команду, она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения.

Команды делятся на предварительные (например, «Опустить лицо в воду!») и исполнительные (например, «Толчок!»). С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями.

Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения - для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями: «раз-два-три, раз-два-три» и т. д.; при изучении движений

ногами кролем: коротким «вдох» и длинным «вы-ы-дох» - при освоении выдоха в воду.

Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений. В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения. Так при выполнении скольжения на спине инструктор может указать, что упражнение получится только в том случае, если занимающиеся примут положение лежа, а не сидя.

Как известно, учебные варианты упражнений для изучения техники плавания значительно отличаются от техники плавания в совершенном, мастерском исполнении. Поэтому, чтобы добиться необходимых движений при начальном обучении плаванию, инструктору приходится давать порой неточные с точки зрения высокого технического мастерства объяснения. Результат этих неверных на первый взгляд пояснений - наименьшее число ошибок и быстрое освоение учебного варианта техники плавания. Например, объясняя движения ногами и руками кролем, инструктор говорит: «Ноги и руки должны быть прямые и напряженные, как палки». Конечно, ноги и руки невозможно, да и не нужно держать таким образом: во время плавания они, встречая сопротивление воды, будут сгибаться настолько, насколько нужно для правильного гребка. Подобная ориентировка позволяет избежать типичной ошибки для всех начинающих - излишнего сгибания ног и рук.

К **наглядным методам** относятся показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

Показ включает демонстрацию специальных учебных пособий, видеоматериалов, кинофильмов:

- непосредственное наблюдение за техникой плавания хороших спортсменов, а также знакомство с имитационными движениями,

позволяющими пловцу лучше понять изучаемый или совершенствуемый технический элемент;

- разучивание и совершенствование по частям движений рук, ног, одной руки, согласование движения рук и др.,
- разучивание и совершенствование движений в целом;
- устранение ошибок в технике прямым или косвенным путем.

Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах). Гребок рукой в кроле, к примеру, изучается с остановкой руки в трех основных фазах гребка. Во время остановок рекомендуется 2–3 раза напрягать мышцы руки по 3–5 с. Однако выполнением отдельных частей (фаз) плавательного цикла увлекаться не нужно. Как только занимающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует инструктор, в воде - занимающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ может осуществляться не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением инструктора по отношению к группе:

- 1) инструктор должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки;
- 2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать»)

возможен только при том условии, если у занимающихся не создается впечатления, что их передразнивают.

Условия повышенного шума, характерные для бассейна, затрудняют восприятие команд и распоряжений инструктора. Поэтому в плавании применяется система условных сигналов и жестов, при помощи которых облегчается связь инструктора с группой и каждым воспитанником в отдельности и управлением учебно-тренировочным процессом. Жестикуляция заменяет команды и распоряжения, помогает уточнить технику выполнения движений, предупреждать и исправлять возникающие ошибки, подсказывать темп и ритм выполнения движений, задавать скорость проплываемых отрезков, останавливать и др.

К **практическим** методам относятся: метод практических упражнений, соревновательный метод, игровой метод.

Метод практических упражнений может быть:

- преимущественно направленным на освоение техники;
- преимущественно направленным на развитие физических качеств.

Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах. Первая группа больше применяется на начальных этапах, вторая - на последующих.

Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом целостно-конструктивного упражнения (целостного) и методом расчленённо-конструктивного упражнения (по частям).

При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом.

Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на

завершающем этапе освоения техники плавания. Совершенствование техники плавания проводится путем целостного выполнения плавательных движений.

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Помимо всех вышеперечисленных методов в практике плавания применяется и метод непосредственной помощи, который используется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Инструктор берет руки (ноги) занимающегося в свои руки и помогает ему несколько раз правильно воспроизвести движение.

Средства обучения плаванию. К средствам обучения и совершенствования в плавании относят:

- физические упражнения,
- естественные природные факторы (вода, солнце, воздух),
- тренажеры,
- специальные приспособления (плавательные доски, нарукавники, гимнастические палки, резиновые массажные коврики, мячи, тонущие игрушки, плавающие игрушки, обручи),
- визуальные средства контроля,
- наглядные пособия и др.

К основным средствам обучения плаванию относятся общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения.

Общеразвивающие упражнения выполняются на суше, специальные – в воде, подготовительные - как на суше, так и в воде.

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию и воспитанию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они являются прекрасным средством лечебной физической культуры, способным корректировать развитие позвоночника, грудной клетки, конечностей, исправлять осанку, воздействовать на развитие отдельных мышечных групп и т. д. Кроме этого, общеразвивающие упражнения совершенствуют функциональные возможности, расширяют круг умений и двигательных навыков учащихся и таким образом подготавливают их к наиболее эффективному освоению плавательных движений. Как правило, общеразвивающие упражнения выполняются в форме гимнастических упражнений: ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов и с предметами.

Подготовительные упражнения способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания и овладения отдельными элементами техники.

Существует две группы подготовительных упражнений:

- имитационные упражнения;
- упражнения для освоения с водой.

Особой формой подготовительных упражнений являются игры в воде, которые скорее можно было бы отнести к упражнениям для освоения с водой, однако игры используются на всех этапах обучения и совершенствования, выполняя различные задачи во время занятий.

Имитационные упражнения используются для ознакомления занимающихся с общей формой движений при плавании. Они выполняются на суше и не создают тех ощущений, которые испытывает занимающийся в воде, поэтому выполнять эти движения многократно не рекомендуется: они могут сформироваться как навык и тормозить освоение движений в воде.

Однако на начальном этапе обучения плаванию такие упражнения просто необходимы.

К таким упражнениям относят:

- упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи-выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.);
- имитационные упражнения для рук (круговые попеременные и одновременные движения руками вперед и назад в положении стоя и в положении согнувшись, движения на счет, с чередованием направления);
- имитационные упражнения для ног (стоя попеременные и одновременные сгибания в коленных суставах, махи ногами, приседания с развернутыми в стороны стопами, махи ногами лежа на мате в положении на груди и на спине и т. д.).

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают преодолеть чувство страха перед водой, научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения, правильно дышать. Как правило, все подготовительные упражнения по освоению с водой проводятся на мелководье с учетом роста занимающихся (уровень воды – примерно по пояс, по грудь). К подготовительным упражнениям по освоению с водой относят:

- упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды;
- упражнения для обучения дыханию;
- погружение, всплывание и лежание;
- скольжения;
- прыжки в воду.

Упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды.

Выполнение данных упражнений позволяет занимающимся освоиться в непривычной среде, преодолеть психологический барьер страха, ознакомиться со свойствами воды, почувствовать ее плотность и возможность опоры о нее при гребках, ориентироваться в водной среде.

К упражнениям данной группы относят:

- хождения и бег по дну в различных направлениях и положениях – спиной вперед, левым, правым боком, с поворотами;
- выпрыгивания из воды (обычные выпрыгивания, из полуприседа, с захватом коленей, с махом руками и т. д.);
- движения руками («полоскание белья» - движения рук перед собой различной интенсивности и направления, пишем «восьмерки» - гребковые движения руками по криволинейным траекториям, стоя на дне, с попытками оторвать ноги от дна, маховые движения с опорой о воду и т. д.);
- движения ногами (поочередные движения ногами – вперед, назад, в сторону).

Упражнения для обучения дыханию.

Главный смысл подготовительных упражнений по освоению с водой (как на суше, так и в воде) заключается в первую очередь не в имитационных движениях конечностями (что является великим заблуждением), а в овладении правильным дыханием.

Дыхание – самый важный элемент в обучении плаванию. Без его освоения невозможно обучиться спортивным способам плавания. А приобретенный навык плавания без способности делать выдох в воду очень ненадежен и накладывает некоторые сложности как на освоение различной техники плавания, так и на возможность человека держаться на воде во время волны, ветра, при попадании брызг, неожиданном погружении и т. д.

Для обучения основам дыхания в воде необходимо освоить следующие умения:

- открывать глаза под водой;
- задерживать дыхание на вдохе;
- дышать выдох-вдох и задерживать дыхание на вдохе;
- делать выдохи в воду.

С помощью имитационных движений на суше осваивается навык задержки дыхания и ритмичный вдох–выдох.

Далее навык дыхания осваивается непосредственно в воде. В первую очередь осваивается продолжительный выдох в воду - путем упражнения по «пусканию пузырей», открывание глаз под водой.

Погружение, всплытие и лежание. Данные упражнения позволяют ознакомиться с непривычным состоянием невесомости, выталкивающей силой, освоить навык статического плавания, научиться держать равновесие лежа на воде.

Это наиболее важные упражнения при начальном обучении плаванию. Погрузившийся с головой в воду новичок начинает чувствовать подъемную силу. Она выталкивает его на поверхность. Недаром говорят, чтобы обучить человека держаться на воде, необходимо прежде всего научить его «тонуть», т. е. погружаться с головой в воду.

Как уже отмечалось, погружения используются еще и для того, чтобы научить занимающихся открывать глаза в воде и делать глубокий выдох.

К числу основных погружений можно отнести следующие упражнения:

- держась руками за край бассейна или специальные поручни, присесть так, чтобы вода доходила до груди, до подбородка, погружаться в воду с головой; те же упражнения с выдохом в воду;
- стоя на дне (глубина по пояс, а затем по грудь), сделать глубокий вдох и, погружаясь в воду, сесть на дно или попытаться выполнить «упор присев»;
- стоя на дне (глубина по пояс), взяться за руки и на счет «раз» всем вместе погрузиться с головой в воду, на «два» - задержаться под водой (выдох), на «три» - выпрыгнуть над поверхностью (вдох), держась руками за край сливного корытца - вдох, погрузиться с головой в воду - выдох, открыть глаза (рассматривать стену бассейна);
- парами, взявшись за руки (глубина по грудь), одновременно погрузиться в воду, открыть глаза (рассматривать друг друга).

К числу упражнений на всплывание и лежание относятся следующие:

- сделать вдох, обхватить колени руками и, прижав голову к коленям, застыть на некоторое время, почувствовав действие уравнивающих сил на тело;
- «поплавок» - сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, прижать голову к коленям и застыть на некоторое время;
- сделать вдох, взяться двумя руками за край бортика или поручни, вытянуть руки и ноги;
- «звездочка» - сделать глубокий вдох для увеличения плавучести, лечь на воду лицом вниз или на спине, расставить руки и ноги в разные стороны и др.

Скольжения. Скольжения на груди и спине (реже на боку) с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскользывать вперед после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания.

К числу упражнений на скольжение относятся:

- скольжение на груди - стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды, вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы, сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение, скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды;
- скольжение на спине - встать спиной к берегу или лицом к бортику бассейна, руки вдоль туловища, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину, поднять выше живот и прижать подбородок к груди, не садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз);

- скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра;
- скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра;
- скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь и др.

Следует подчеркнуть, что при выполнении упражнений по скольжению в бассейнах с постепенным изменением глубины следует выбирать направление с более глубокого места к мелкому.

При возникающих сложностях, связанных с отрицательной плавучестью, вновь возникающего страха и др. в упражнениях на скольжение и лежание используется метод непосредственной помощи - поддержки.

Прыжки в воду являются неотъемлемой частью подготовительных упражнений по освоению с водой и включают: простейшие прыжки с низкого бортика ногами вниз, при увеличении высоты - с разведением рук в стороны и сгибанием ног в коленях с целью предупреждения удара о дно, спады в воду животом или грудью из положения сидя или в упоре присев на бортике и т. д.

При прыжках в воду следует учитывать, что трудность прыжка повышается с увеличением высоты.

Подвижные игры в воде. Одним из важных средств, используемых при обучении детей плаванию, являются **подвижные игры в воде**: командные и некомандные, сюжетные и бессюжетные (типа «Кто первый», «Кто дальше», «Кто быстрее» и т.д.).

Выбор игры зависит от педагогических задач обучения, количества занимающихся в группе, их возраста и подготовленности, условий для проведения игры (температуры воды, глубины, рельефа берега и особенностей дна, инвентаря и оборудования).

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и заключительной частях занятия. Продолжительность игры зависит от ее

содержания, задач, стоящих перед занятием, возраста и подготовленности участников, их эмоционального состояния и степени утомления.

Использование игр занимает особое место в обучении плаванию, особенно в младшем возрасте, поэтому методика обучения плаванию игровым методом в данном учебном пособии выделена в отдельный раздел.

Средства специальной физической подготовки в воде классифицируют: по использованию дополнительных средств и приспособлений, по способу их выполнения, длине составных частей упражнений, по интенсивности.

По использованию дополнительных средств и приспособлений:

-с использованием опоры для обучения работе ног (держась за бортик и др.);

-с использованием средств и приспособлений, облегчающих плавание (доски, поплавки и др.);

Следует отметить, что деление на усложняющие и облегчающие средства в данном случае является весьма условным.

2.5. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы к материально-техническим условиям, кадровому составу и информационно-методическому обеспечению предъявляются определенные требования.

2.5.1. Описание материально-технических условий

Для проведения занятий по плаванию используется 25-ти метровый крытый бассейн учреждения, который соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Для реализации программы созданы следующие материально-технические условия:

- 25-ти метровый крытый бассейн

- секундомер;
- свисток;
- плавательные доски;
- нудлы;
- жилеты;
- гантели для плавания;
- рыбки-колечки для ныряния;
- палочки для ныряния;
- ласты;
- тренажер фиксатор ног для плавания.

2.5.2. Требования к кадровому составу

К реализации программы допускаются тренеры-преподаватели, имеющие средне-специальное или высшее образование в области ФКиС и/или прошедшие курсы по направлению «Плавание», имеющие стаж работы в сфере ФКиС не менее 1 года.

2.5.3. Информационно-методическое обеспечение

Включает в себя: учебные пособия, методические разработки тренеров-преподавателей, конспекты занятий, задания творческих работ, учебно-демонстрационные плакаты, видеофильмы.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Учебный план

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов			Формы промежуточной/ итоговой аттестации
		всего	Теория, техника безопасности	Практика	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка, охрана труда и техника безопасности	В процессе занятий			Опрос, педагогическое наблюдение
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	3	1	20	педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
Раздел 3. Физическое совершенствование в плавании:					
3	Упражнения по освоению с водой, обучение входа в воду, дыхание в воду	3	1	10	педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
4	Скольжение на спине и груди.	3	-	20	педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
5	Упражнения, лежа на воде: поплавок, звездочка, медуза, стрелочка	3	-	20	педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
6	Обучение кролю на спине	4	1	20	педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
7	Обучение кролю на груди	4	1	20	педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
8	Раздел 4. Эстафеты, подвижные игры, контрольные заплывы	2	0	20	педагогическое наблюдение, соревнования
9	Раздел 5. Контрольные испытания	2	0	10	контрольные тесты
Всего		144	4	140	

Содержание курса:

Раздел 1. Теоретическая подготовка, охрана труда и техника безопасности: знания о физической культуре, правила поведения и

техника безопасности на занятиях в бассейне; способы плавания, особенности занятий в водной среде.

Раздел 2. Общая физическая подготовка: упражнения на развитие силы, скорости, ловкости, выносливости.

Раздел 3. Физическое совершенствование в плавании: выполнять упражнения в освоении с водной средой («поплавок», «медуза», «звёздочка»); скольжение на груди и спине «стрелочкой», выполнять упражнения с работой одними ногами с опорой и без неё; обучение плаванию кролем на спине и кролем на груди.

Раздел 4. Эстафеты, подвижные игры, контрольные заплывы: подвижные игры в воде: салки, водное поло, «караси и щуки», «вышибалы», эстафеты, контрольные заплывы.

Раздел 5. Контрольные испытания: контрольные тесты.

Календарный учебный график

форма обучения				
Срок реализации	Количество часов	Количество учебных недель	Количество занятий в неделю	Форма контроля
1 год	144	36	2	опрос, педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты, соревнования

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Овладение учащимися универсальными учебными действиями создают возможность самостоятельного успешного усвоения новых

знаний, умений и компетентностей на основе формирования умения учиться

Метапредметные результаты:

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
- учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться.
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результатами

Учащиеся должны знать:

- о способах и особенностях плавания;
- о работе скелетных мышц при плавании;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях плаванием и правилах его предупреждения
- подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий плаванием;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся должны уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

Личностные результаты:

- *самостоятельно определять и высказывать* самые простые, общие для всех людей правила поведения при совместной работе и сотрудничестве (этические нормы).

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *самостоятельно делать выбор*, какой поступок совершить.

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

5. ВИДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Виды контроля: текущий и итоговый.

Текущий контроль является частью занятия. При переходе к обучению новым приемам или видам упражнений, тренер-преподаватель просит повторить предыдущие задания.

Форма контроля – опрос, педагогическое наблюдение, мониторинг, соревнования.

Опрос как форма контроля необходим, чтобы оценить уровень освоения учащимися теоретических знаний, правил, техники безопасности.

Педагогическое наблюдение позволяет оценить качество освоения материала, при выявлении слабых сторон - внести коррективы в деятельность учащихся.

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

Соревнования служат для определения физической подготовки учащихся, уровня технической и тактической подготовки. Данной программой предусмотрено участие обучающихся в соревнованиях, проводимых внутри группы в форме контрольных заплывов и эстафет.

Итоговый контроль проводится после освоения программы на итоговом занятии с помощью мониторинга физической подготовленности детей.

Форма контроля – сдача контрольных нормативов.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Итоговый контроль уровня освоения программного материала осуществляется при помощи тестов, разработанных для сдачи нормативов ГТО для соответствующей возрастной ступени.

На итоговом занятии проводится тестирование, результаты которого заносятся в протокол сдачи контрольных испытаний (Приложение).

Программа считается освоенной, если обучающиеся выполняют все нормативы для своей возрастной группы. В протоколе сдачи контрольных испытаний в графе «Отметка об освоении программного материала» указывают «Освоена» или «Не освоена» Программа.

Нормативы для оценки уровня освоения Программы

для мальчиков и девочек 5-8 лет

Контрольные упражнения	Бег 30 м., сек.		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз.		Прыжок в длину с места, м.		Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин., кол-во раз.		Плавание без учета времени, м.
	м	д	м	д	м	д	м	д	без учета пола
	6,7-7-4	6,8-7,5	5-7	2-6	100-120	88-100	17-24	15-24	4-10

Нормативы для оценки уровня освоения Программы

для мальчиков и девочек 9-10 лет

Контрольные упражнения	Бег 30 м., сек.		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз.		Прыжок в длину с места, м.		Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин., кол-во раз.		Плавание без учета времени, м.
	м	д	м	д	м	д	м	д	без учета пола
	6,2-6,8	6,4-7,0	4-12	3-7	108-128	98-118	20-30	18-24	6-12

Нормативы для оценки уровня освоения Программы

для мальчиков и девочек 11-12 лет

Контрольные упражнения	Бег 30 м., сек.		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз.		Прыжок в длину с места, м.		Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин., кол-во раз.		Плавание на 50 м., мин.с.	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
	5,1-5,7	5,3-6,0	13-28	7-14	150-180	135-165	32-46	28-40	1,00-1,30	1,05-1,35

Нормативы для оценки уровня освоения Программы

для мальчиков и девочек 13-15 лет

Контрольные упражнения	Бег 30 м., сек.		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз.		Прыжок в длину с места, м.		Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин., кол-во раз.		Плавание на 50 м., мин.с.	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
	5,2-5,5	5,7-6,4	10-22	6-12	132-170	112-152	28-40	22-34	не более 1,30	не более 1,35

Нормативы для оценки уровня освоения Программы

для мальчиков и девочек 16-17 лет

Контрольные упражнения	Бег 30 м., сек.		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз.		Прыжок в длину с места, м.		Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин., кол-во раз.		Плавание на 50 м., мин.с.	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
	4,9-5,2	5,4-6,1	15-25	7-13	158-182-	126-162	20-40	15-30	не более 1,30	не более 1,35

7.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

При организации образовательной деятельности важное значение придается методическому обеспечению. При реализации программы используются:

- **методические материалы для преподавателя:**
 1. Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера. - "ИТРК", 2019.
 2. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. Учебник. - "Академия", 2014.

3. Маклауд Й. Анатомия плавания. - "Попурри", 2013.
4. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. - "Попурри", 2013.
5. Плавание. Игровой метод обучения.- Терра-Спорт, 2009.
6. Кашкин А.А. Попов О.И. Смирнов В.В. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детских-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, 2009.

• *методические материалы для обучающихся:*

1. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. - Советский Спорт, 2012.
2. Лафлин Т., Делвз Д. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. - Манн, Иванов и Фербер, 2011.
3. Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. - Манн, Иванов и Фербер, 2012.
4. Д. Тэлбот. Как плыть быстрее. – Физкультура и спорт, 1978.
5. Шалаева И.Ю., Овечкин Д.Г., Краткий словарь спортивных терминов по плаванию. Волгоград: ВГАФК, 2010.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Плавание. Учебник. 2001г. Автор Булгакова Н. Ж.
2. Плавание. Учебное пособие.. Владос-пресс, 2004.
3. *Бабенкова. Е.А.* Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003.
4. Бутович Н.А. Тренировка юного пловца. Г. – 1992
5. Люсеро Б. Плавание. 100 лучших упражнений. - 2011

6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1–11-х классов. М.: Просвещение, 2004

Приложение 1

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности при проведении занятий по плаванию

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям по плаванию допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по плаванию соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при необследованном дне водоема;
- купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;
- утопления при купании в естественных водоемах не в специально отведенных, не оборудованных и не отвечающих санитарным требованиям местах.

1.4. При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасения утопающих, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.

2.2. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.

2.3. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 мин.

2.4. Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Входить в воду только с разрешения тренера-преподавателя.

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя.

3.3. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, и при нахождении вблизи других пловцов.

3.4. Не оставаться при нырянии долго под водой.

3.5. Не играть в подвижные игры без разрешения и без присмотра тренера-преподавателя.

3.6. Нельзя нарушать дисциплину, баловаться в воде, топить и удерживать товарищей под водой, имитировать ситуацию с утоплением.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

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

4.3. При утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

4.4. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

5.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо.

5.2. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.3. Дождаться разрешения тренера-преподавателя покинуть бассейн и пройти в раздевалку.

Протокол сдачи контрольных испытаний

Дата: « ____ » _____ 20 ____ г.

№ п/ п	ФИО обучающегося	Возраст	Бег 30 м., сек.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз.	Прыжок в длину с места, м.	Поднятие туловища из положения лежа за 1 мин., кол-во раз.	Плавание на 25, 50 м., мин.с.	Отметка об освоении	Примечание

Тренер-преподаватель _____ / _____ /

