

## ПАМЯТКА

### Инструктора по плаванию ДОЛ

*К занятиям допускаются дети только по разрешению врача.*

- Умеющие держаться на воде могут научиться проплывать в среднем 25м после 10—12 занятий и 50—100м после 15-20 занятий. Занятия рекомендуется проводить регулярно, с перерывами не более 1—2 дней. Продолжительность занятия для детей 7—10 лет — до 30 мин, для детей 11 лет и старше — 45 мин (в зависимости от погодных условий и температуры воды).
- Продолжительность пребывания в воде на первых занятиях не должна превышать 5—10 мин. В дальнейшем по мере прогревания воды в водоеме и закаливания организма длительность «водной» части урока постепенно увеличивается.
- В летних лагерях купание, обучение детей плаванию, а так же совершенствование техники рекомендуется проводить ежедневно, с 10 до 12 и с 17 до 19
- С первых дней в утреннюю гимнастику в лагере включаются общеразвивающие и специальные физические упражнения, подводящие к освоению техники плавания. Затем комплексы этих упражнений дети выполняют на уроках плавания перед занятиями в воде.
- Задачи обучения в лагере зависят от продолжительности смены, возраста ребят и степени их подготовленности. Детей младшего школьного возраста (до 10 лет), не умеющих плавать, можно научить держаться на поверхности воды, среднего возраста (11 —14 лет)- плавать кролем на груди и спине

- В лагере обязательно проводится проверка плавательной подготовленности детей. При этом в воду входят (по-пояс или по-грудь) не более двух человек одновременно, которые плывут вдоль берега. По результатам проверки комплектуют учебные группы в зависимости от возраста и подготовленности ребят.
- В первую группу зачисляются дети, не умеющие плавать (10 чел.) и умеющие держаться на поверхности воды (не более 15 чел.). В группе последовательно изучаются подготовительные упражнения для освоения с водой и спортивные способы кроль на груди и на спине.
- Вторая группа объединяет детей, сумевших проплыть от 10 до 25 м любым способом. Они изучают спортивные способы кроль на груди и на спине.
- На первом занятии инструктор должен рассказать о целях, задачах и порядке проведения занятий, о гигиене пловца и правилах закаливания, а также о мерах предупреждения травм и несчастных случаев на воде. До начала занятий в водоеме составляется график движения отрядов на занятия и обратно, а также расписание занятий на суше и в воде которое вывешивается на доске объявлений лагеря.
- Чтобы извлечь из общения с водой максимальную пользу для себя и своего здоровья, необходимо не только уметь плавать, но и усвоить и соблюдать правила поведения вблизи водоёмов и на воде.