



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА № 777»
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ «Инженерно -
технологическая школа № 777»
Санкт-Петербурга
« 15 » 08 2019 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ
«Инженерно-
технологическая школа
№ 777» Санкт-Петербурга
Князева В.В.
приказ от « 15 » 08 2019 г.
№ 25-од



Положение об организации подготовки юного пловца к занятиям и порядок проведения занятий в бассейне инженерно – технологической школы № 777

О чем надо помнить при подготовке к тренировочному занятию:

- не следует принимать пищу позже, чем за 2-3 часа до начала занятий плаванием. Плавать с полным желудком вредно и опасно;
- перед занятием нужно проверить, имеет ли ребенок принадлежности для мытья в душе (мыло, мочалку, полотенце, резиновые шлепанцы). Запрещается приносить в бассейн мыло и шампуни в стеклянной посуде во избежание опасности травмирования;
- если ребенок не совсем здоров, то плавать ему в этот день не следует.

Порядок подготовки и проведения тренировочного занятия

Перед тренировочным занятием:

- группа пловцов собирается в вестибюле за 15-20 минут до начала занятий;
- тренер ведет детей в раздевалку и заботится о том, чтобы дети быстро разделлись и аккуратно сложили или повесили свою одежду;
- перед занятием, прежде чем дети войдут в душевую, их направляют в туалет для того, чтобы предупредить возможное загрязнение воды;
- перед началом занятий по плаванию дети должны тщательно вымыться теплой водой с мылом и мочалкой;
- необходимо следить за тем, чтобы дети перед началом занятий по плаванию достаточно охладились после горячего душа и не входили в воду разгоряченными;
- после мытья в душе дети аккуратно укладывают мыло и мочалку в мешочек из целлофана.

Во время тренировочного занятия:

- группа организованно направляется к месту занятия. Там дети выстраиваются в одну шеренгу. Тренер кратко и доступно рассказывает занимающимся о целях и задачах предстоящего занятия;
- дети сначала выполняют упражнения на суше, а затем в воде, в соответствии с планом тренировочного занятия;
- ни один ребенок не должен выходить за пределы установленного места занятия. Если ребенку нужно выйти из воды, он должен попросить разрешения у тренера, выйдя – надеть шлепанцы;
- в воде ребенок должен непрерывно двигаться, иначе он начинает мерзнуть. Если появятся признаки переохлаждения (сильный озноб, «гусиная кожа», посинение губ), ребенка следует немедленно удалить из воды. Теплый душ, энергичные движения быстро его согреют;

- во время занятий плаванием следует предупреждать чрезмерное напряжение, которое может привести к переутомлению ребенка;
- какую бы радость ни доставляли занятия плаванием детям, они не должны слишком громко кричать и шуметь. Нельзя разрешать детям сталкиваться в воде или нырять навстречу друг другу;
- рекомендуется не допускать родителей или родственников, сопровождающих детей в бассейн, в помещение для занятий. Их присутствие затрудняет работу тренера, отвлекает внимание детей от заданий. Родители должны это понимать и полностью доверять тренеру;
- все формы занятий должны обеспечивать дисциплину и контроль, охрану жизни и здоровья детей.

После тренировочного занятия:

- как только занятие окончится, все дети должны быстро и организованно выйти из воды;
- дети подходят к своим вещам, надевают шлепанцы, набрасывают полотенце и снова выстраиваются в шеренгу;
- тренер дает краткую оценку прошедшего занятия, оценивает работу каждого ребенка;
- дети организовано отправляются в сопровождении тренера-преподавателя в душевую. Под теплым душем юные пловцы согреваются, затем ненадолго становятся под прохладный душ;
- в заключение дети насухо вытираются, сушат волосы. Очень важно, чтобы одежда и волосы были сухими;
- перед тем как надеть верхнюю одежду, в холодное время года детей задерживают не менее чем на 5 минут в вестибюле бассейна;
- каждый раз при выходе из здания бассейна в холодную или ветреную погоду дети должны надевать теплые шапочки и тщательно закрывать уши.

Плавание само по себе не вызывает простуды или других заболеваний. Болезни ребенка, как правило, связаны с легкомысленным поведением ребенка и взрослых в бассейне. Если неукоснительно выполняются гигиенические и организационные рекомендации, то сопротивляемость детского организма повысится. Юный пловец меньше подвержен простудным заболеваниям, чем ребенок, который не занимается плаванием систематически.