

## **Практический и теоретический материал для пловцов 2005 г.р. и старше в период дистанционного обучения:**

В период дистанционного обучения для поддержания физического состояния оптимальными являются упражнения на растягивание, силу мышц и теоретическая подготовка.

### **ЗАНЯТИЕ 19.**

#### **19.1. Практическая часть.**

##### *Разминка*

1. Суставная разминка: покрутите суставами, сделайте наклоны и повороты корпуса.
2. 5–7 минут кардио: бег, бег на месте с высоким подниманием коленей, приседания, прыжки через скакалку.

**Круговая тренировка** зарекомендовала себя как эффективная форма повышения уровня физической подготовленности. Организация тренировочного занятия круговым способом позволяет увеличить моторную плотность, а также в определенной мере интегрировать общую физическую подготовку со специальной.

Выполнять по 3 круга с 5 минутными паузами отдыха между кругами.

#### **Упражнения (круг):**

1.



***Исходное положение:***

Широкая стойка, руки сцеплены перед грудью.

***Упражнение:***

Толчком двумя ногами выпрыгнуть вверх.

***Назначение:***

Укрепление мышц ног.

**2. "Халасана".**



***Исходное положение:***

Лежа на спине, руки прямые вверх

***Упражнение:***

Прямыми ногами коснуться пола за головой, ноги в коленях не сгибать. Вернуться в исходное положение. Выполнить 15 раз

***Назначение:***

Укрепление мышц туловища.

**3.**

**Ходьба с выпадом**

**20 на ногу**



***Исходное положение:***

Стойка, руки внизу (можно выполнять с отягощением).

**Упражнение:**

Ногу ставить как можно дальше вперед.

**Назначение:**

Укрепление икроножных мышц и мышц передней поверхности бедра.

**4. Поднимание противоположной руки и ноги**



**Исходное положение:**

Стоя на четвереньках.

**Упражнение:**

Поднять левую ногу параллельно полу и противоположную руку, делать поочередно, повторить 30 раз

**Назначение:**

Укрепление мышц спины.

5.



**Исходное положение:**

Ноги врозь, руки внизу.

***Упражнение:***

Махом руками вверх и толчком ногами выпрыгнуть вверх – в сторону. Прыжки выполнять в разные стороны.

***Назначение:***

Укрепление мышц ног и пресса.

**6. "Лодочка".**

Ложимся на живот и одновременно поднимаем вверх ноги и вытянутые вперед руки, держимся 5-7 секунд, повторяем 15 раз



***Исходное положение:***

Лежа на животе, руки вытянуты вперед.

***Упражнение:***

Одновременно поднять вверх ноги и руки. Смотреть вперед. Повторить 15 раз.

***Назначение:***

Укрепление мышц спины.

**7.**



***Исходное положение:***

Широкая стойка, руки сцеплены перед грудью, носки развернуты в стороны.

***Упражнение:***

Приседания (угол между бедром и голенью – 90 градусов).

***Назначение:***

Укрепление мышц бедра.

**8. Планка.**



***Исходное положение:***

Стойка на локтях и носках. Туловище прямое.

***Упражнение:***

Держать 15 секунд.

***Назначение:***

Укрепление мышц спины и ног.

**9.**



***Исходное положение:***

Стойка, руки на поясе.

***Упражнение:***

Выпад вперед одной ногой, толчком впередистоящей ноги вернуться в исходное положение. Выполнять поочередно каждой ногой.

***Назначение:***

Укрепление икроножных мышц и мышц передней поверхности бедра.

## **19.2. Теоретическая часть.**

### **Правила безопасного поведения на льду**

Ежегодно тонкий лёд становится причиной гибели людей. Как правило, среди погибших чаще всего оказываются дети и рыбаки. Избежать происшествий можно, если соблюдать правила безопасности.

*Выходя на лед нужно быть крайне внимательным и соблюдать меры безопасности!*

Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 сантиметров в пресной воде и 15 сантиметров - в соленой. В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев и камыша. Если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25 %.

Прочность льда можно определить визуально: лёд прозрачный голубого, зеленого оттенка – прочный, а прочность льда белого цвета в 2 раза меньше. Лёд, имеющий оттенки серого, матово-белого или желтого цвета является наиболее ненадежным. Такой лёд обрушивается без предупреждающего потрескивания.

### **Правила поведения на льду**

1. Не выходить детям на лед (на рыбалку, катание на лыжах, коньках) без сопровождения взрослых.
2. Нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).
3. При переходе через реку следует пользоваться организованными ледовыми переправами.
4. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.
5. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, — это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по-своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.
6. Оказавшись на тонком, потрескивающем льду, следует осторожно повернуть обратно и скользящими шагами возвращаться по пройденному пути к берегу.
7. На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20 —25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее под мышки.
8. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).
9. Замерзшую реку (озеро) лучше переходить на лыжах, при этом крепления лыж нужно расстегнуть, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держать в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.

10. Особенно осторожным нужно быть в местах, покрытых толстым слоем снега, в местах быстрого течения и выхода родников, вблизи выступающих над поверхностью кустов, осоки, травы, в местах впадения в водоемы ручьев, сброса вод промышленных предприятий.

11. Если есть рюкзак, повесить его на одно плечо, что позволит легко освободиться от груза в случае, если лед провалится.

12. При рыбной ловле на льду не рекомендуется делать лунки на расстоянии 5-6 метров одна от другой. Чтобы избежать беды, у рыбака должны быть спасательный жилет или нагрудник, а также веревка -15-20 м. длиной с петлей на одном конце и грузом 400-500 г на другом.

### **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**

- прыгать и бегать по льду,
- собираться большим количеством людей в одной точке,
- выходить на тонкий лед, который образовался на реках с быстрым течением;
- выходить на лед в состоянии алкогольного опьянения.

### **Что делать, если Вы провалились под лед?**

1. Не паниковать, не делать резких движений, стабилизировать дыхание.

2. Широко раскинуть руки в стороны и постараться зацепиться за кромку льда, чтобы не погрузиться с головой, по возможности, перебраться к тому краю полыньи, где течение не увлечет вас под лед.

3. Осторожно, не обламывая кромку, без резких движений, наползая грудью, лечь на край льда, забросить на него одну, а затем и другую ногу.

4. Если лед выдержал, медленно, откатится от кромки и ползти к берегу.

5. Передвигаться нужно в ту сторону, откуда пришли, ведь там лед уже проверен на прочность.



## **ПАМЯТКА о мерах безопасности на тонком льду и в период весеннего паводка**

В весенний период лёд начинает таять и становится непрочным. Скреплённый ночным холодом, он ещё способен выдерживать небольшую нагрузку, но днём в связи с плюсовыми температурами быстро нагревается. От просачивающейся талой воды, «тело» льда становится пористым и очень слабым, хотя сохраняет достаточную толщину. Весенний ледяной покров на водоемах нельзя использовать для катания и переходов, – такой лёд очень тонкий, непрочный и не выдерживает тяжести человека. Во льду образуются воздушные поры, которые при движении трудно заметить.

Наибольшую опасность весенний период представляет для детей. Оставаясь без присмотра родителей и старших, не зная мер безопасности, так как чувство опасности у ребенка слабее любопытства, играют они на обрывистом берегу, а иногда катаются на льдинах водоема. Такая беспечность порой кончается трагически.

○ Не катайтесь на льдинах, обходите перекаты, полыньи, проруби, край льда. При отсутствии уверенности в безопасности пребывания на льду лучше обойти опасный участок по берегу.

### **Если лед проломился, вы оказались в ледяной воде:**

- Не поддавайтесь панике, сбросьте тяжелые вещи, удерживайтесь на плаву, зовите на помощь.
- Обопритесь на край льдины широко расставленными руками, при наличии сильного течения согните ноги, снимите обувь, в которую набралась вода;
- Старайтесь не обламывать кромку льда, навалитесь на нее грудью, поочередно поднимите, вытащите ноги на льдину;
- Держите голову высоко над поверхностью воды, постоянно зовите на помощь.

В неглубоком водоеме можно:

- Резко оттолкнитесь от дна и выбраться на лед;
- Передвигаться по дну к берегу, проламывая перед собой лед.

### **Если вы оказываете помощь:**

- подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти попластунски;
- сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность;

- за 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство;

- подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.

#### **ПОМНИТЕ:**

#### **В весенний период повышается опасность выхода на лед водоемов**

Лед на реках во время весеннего паводка становится рыхлым, «съедается» сверху солнцем, талой водой, а снизу подтачивается течением. Очень опасно по нему ходить: в любой момент может рассыпаться под ногами и сомкнуться над головой.

**Оторванная льдина, холодная вода, быстрое течение грозят гибелью. Помните, что в период паводка, даже при незначительном ледоходе, несчастные случаи чаще всего происходят с детьми.**

**Воспитанники! Не выходите на лед во время весеннего паводка.**

**Не стойте на обрывистых и подмытых берегах - они могут обвалиться.**

**Когда вы наблюдаете за ледоходом с моста, набережной причала, нельзя перегибаться через перила и другие ограждения.**

**Если вы оказались свидетелем несчастного случая на реке или озере, то не теряйтесь, не убегайте домой, а громко зовите на помощь.**

**Будьте осторожны во время весеннего паводка и ледохода.**

**Не подвергайте свою жизнь опасности!**

#### **112 - единый телефон спасения**

<http://detsad-4kruf.ru/zdorove-i-bezopasnost/bezopasnost-na-ldu-vesnoy-v-period-pavodka/>