

Автономное учреждение дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа - Физкультурно-оздоровительный комплекс «Атал» муниципального образования Козловского района Чувашской Республики

Принято на заседании педагогического совета
« 01 » октября 2019 г., протокол №2

Утверждаю
АУ ДО ДЮСШ-ФОК
"Атал" МО Козловского района
_____ Петров Ю.А.
Приказ № 94 от 01 октября 2019 г.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Плавание»

Разработана в соответствии с федеральным государственным требованиям
**по виду спорта и с учетом требования федерального стандарта спортивной
подготовки по плаванию** (приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 41
“Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
“плавание”)

Срок реализации программы: 8 лет

Разработчики программы:

Тренера - преподаватели:

Семенова И.Ю.

Конюков В.И.

Юрин Б.Г.

Мясников М.А..

Рецензенты:

Зав. кафедрой спортивных дисциплин

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный
педагогический университет им. И. Я. Яковлева»,

доктор педагогических наук,(13.00.08;13.00.04)

профессор - Г. Л. Драндров

Кандидат педагогических наук,

Доцент – А. С. Зейнетдинов

г . Козловка
2019 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная предпрофессиональная программа по плаванию (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по плаванию.

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий плаванием.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по плаванию в АУ ДО ДЮСШ – ФОК «Атал» Козловского района (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области:

Теоретические основы физической культуры и спорта:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

Общая физическая подготовка:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.
- ***Основы профессионального самоопределения:*** формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Вид спорта:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

различные виды спорта и подвижные игры:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Судейская подготовка:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

В Программе даны методические рекомендации по организации и планированию образовательной деятельности на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Характеристика вида спорта.

Плавание – один из древнейших видов спорта. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей.

Умение плавать необходимо в жизни, этот навык необходим человеку в самых разнообразных ситуациях.

Плавание - циклический вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Плавание – один из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связанный с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Спортивное плавание – олимпийский вид спорта, в котором целью является как можно более быстрое покрытие определённого расстояния, не нарушая при этом техники способа плавания, который используется.

Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в спортивных и образовательных школах.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. В настоящий момент

Олимпийская программа по плаванию в 50-метровом бассейне включает 32 номера (16 дистанций у мужчин и 16 у женщин):

-одиночное плавание спортивными способами на различные дистанции: вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 метров для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 метров для мужчин), кроль на спине (100 и 200 метров), брасс (100 и 200 метров), баттерфляй (100 и 200 метров),

-комплексное плавание (200 и 400 метров). Равные отрезки дистанции преодолеваются разными способами плавания, сменяющимися в четкой последовательности;

-эстафеты вольным стилем 4x100 и 4x200 метров. Четыре пловца плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок;

-комбинированную эстафету 4x100 метров. Каждый участник проплывает свой этап определённым способом плавания.

В олимпийскую программу с 2008 года включено марафонское плавание на открытой воде на дистанции 10 км.

Как вид спорта плавание выделяет свои спортивные дисциплины - составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Срок обучения по Программе – 8 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение -7

Минимальное количество обучающихся в группах -15

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися:

- Теоретические основы физической культуры и спорта.
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Основы профессионального самоопределения
- Вид спорта.
- Различные виды спорта и подвижные игры.
- Судейская подготовка.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план
по образовательной программе базового и углубленного
уровня в области физической культуры и спорта
по виду спорта «Плавание»

Утвержден

Распорядительным актом руководителя

АУ ДО ДЮСШ_ФОК "Атал" МО Козловского района ЧР

Приказ от 02.09.2019 г № 83

| Группа | День недели | Наименование предметной области | Время проведения (начало/окончание) | Место проведения | Пед. работник (Ф.И.О.) |
|--|--|---------------------------------|-------------------------------------|------------------|------------------------|
| ЭНП свыше одного года обучения | Понедельник Среда Пятница Суббота | Плавание | | Бассейн | Концова Э.А. |
| ЭНП первого года обучения | Вторник Четверг Пятница | Плавание | | Бассейн | Концова Э.А. |
| ЭНП свыше одного года обучения | Понедельник Четверг Пятница Суббота | Плавание | | Бассейн | Концова Э.А. |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Муниципального автономного учреждения дополнительного

образования «АУ ДО ДЮСШ_ФОК "Атал" МО Козловского района Чувашской Республики
на 2019-2027 учебный год.

Плавание

| | Сентябрь | | | Октябрь | | | Ноябрь | | | Декабрь | | | январь | | | Февраль | | | Март | | | Апрель | | | Май | | | Июнь | | | Июль | | | Август | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|----------|-------|-------|---------|-------------|-------|--------|-------|-------------|---------|-------|-------|-------------|-------|-------|---------|-------|-------------|-------|-------|-------|------------|-------|-------|-------|-------------|-------|-------|-------|-------|-------------|-------|-------|--------|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------|-------|-------|-------|-------------|-------|-------|-------|-------|-------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЭНП свыше 1 г.о. | Т | П | | П | П | | П | П | | П | П | | П | П | | П | П | | П | П | | П | П | | П | П | | П | П | | П | П | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЭНП 1 г.о. | П | Т | | Т | П | | Т | П | | Т | П | | Т | П | | Т | П | | Т | П | | Т | П | | Т | П | | Т | П | | Т | П | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЭНП до 1 г.о. | Т | П | | П | П | | П | П | | П | П | | П | П | | П | П | | П | П | | П | П | | П | П | | П | П | | П | П | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Год | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 30.09-06.10 | 07-13 | 14-20 | 21-27 | 28.10-03.11 | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 25.11-01.12 | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-20 | 30-12-05.01 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 27.01-2.02 | 03-09 | 10-16 | 17-23 | 24.02-01.03 | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 30.03-05-04 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 27.04-03.05 | 04-10 | 11-17 | 18-24 | 25-31 | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 28.06-05.07 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 27.07-02.08 | 03-09 | 10-16 | 17-23 | 24-30 | 31.08-06.09 |

| | | | | | |
|--------------|-------------------|------------------|---------------------|-------------------|--------------|
| Условные | Теоретические - Т | Практические - П | Самостоятельная - С | Промежуточная - Э | Итоговая - И |
| обозначения: | сведения. | занятия. | работа. | аттестация. | аттестация. |

ЭНП до 1 г.о.-Этап начальной подготовки до одного года обучения

ЭНП 1 г.о- Этап начальной подготовки первого года обучения

ЭНП свыше 1 г.о.- Этап начальной подготовки свыше одного года обучения

УТЭ до 2 л.о. -1-Учебно тренировочный этап до двух лет обучения - один

УТЭ до 2 л.о. -2- Учебно тренировочный этап до двух лет обучения -два

УТЭ свыше 2 л.о. -3- Учебно тренировочный этап свыше двух лет обучения -три

УТЭ свыше 2 л.о. 4- Учебно тренировочный этап свыше двух лет обучения - четыре

План учебного процесса.

| №№ П/П | Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки | Самостоятельная работа | Учебные занятия (в часах) | | Аттестация (в часах) | | Этапы начальной подготовки | | | УТЭ до 2 лет обучения | | УТЭ свыше 2 лет обучения | | |
|-----------|--|------------------------------|------------------------|---------------------------|--------------|----------------------|----------|----------------------------|------------|--------------|-----------------------|-----------|--------------------------|------------|---------------------|
| | | | | Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | ЭНП до I г.о. | ЭНП I г.о. | ЭНП с I г.о. | УТЭ I г.о | УТЭ 2 г.о | УТЭ 3 г.о | УТЭ 4 г.о. | УТЭ 5 г.о. 18 часов |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | Общий объем часов | 3484 | | 251 | 3484 | 32 | 40 | | 312 | 468 | 520 | 624 | 728 | 832 | |
| 1. | Обязательные предметные области | 523 | | | | | | | 148 | 134 | 81 | 72 | 61 | 27 | |
| 1.1. | Теоретические основы ФКи С | 32 | | | | | | | 7 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | |
| 1.2. | Общая и специальная физическая подготовка | 38 | | | | | | | 8 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | |
| 1.3. | Основы профессионального самоопределения | 40 | | | | | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 9 | |
| 1.4. | Вид спорта | 45 | | | | | | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 2. | Вариативные предметные области | 58 | | | | | | | | 5 | 10 | 12 | 15 | 16 | |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 368 | | | | | | | 124 | 109 | 56 | 46 | 33 | | |
| 2.2. | Судейская подготовка | 58 | | | | | | | | 5 | 10 | 12 | 15 | 16 | |
| 3. | Теоретические занятия | 251 | | 251 | | | | | 16 | 29 | 37 | 45 | 58 | 66 | |
| 4. | Практические занятия | 2652 | 402 | | | | | | 284 | 388 | 402 | 483 | 511 | 584 | |
| 4.1. | Тренировочные мероприятия | 2579 | | | | | | | 280 | 379 | 393 | 470 | 493 | 564 | |
| 4.2. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 73 | | | | | | | 4 | 9 | 9 | 13 | 18 | 20 | |

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методика и содержание работы по предметным областям отражена в рабочих программах по предметным областям.

1.Рабочая программа по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта».

Тема 1.История развития избранного вида спорта

Цель занятия: Ознакомить обучающихся с развитием плавания в ДЮСШ, районе, области. Рассказать о лучших спортсменах легкоатлетов Козловского района и их достижениях.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с использованием материалов альбома «Об истории развития ДЮСШ», стендов «Наши достижения», «Наша жизнь», «Ими гордится ДЮСШ», публикации в газете «Советская Чувашия», «Знамя».

С древних времен плавание применялось в быту и в труде человека (например, во время рыбной ловли и охоты за водоплавающей дичью, при нырянии за жемчугом и ценными раковинами). Многие профессии древних народов, селившихся возле морей, рек и озер, требовали отличного владения плаванием.

Археологические, находки (вазы, статуэтки, амфоры, барельефы, папирусы, гробницы, наскальная живопись, фрески) свидетельствуют о том, что за несколько тысячелетий до нашей эры народы Египта, Ассирии, Финикии и некоторых других стран умели хорошо плавать, и им были известны способы плавания, напоминающие современный кроль и брасс.

В Древней Греции еще до нашей эры плавание являлось одним из основных средств физического воспитания, причем не только юношей, но и девушек. «Хромым» (т.е. калекой) считался тот, кто не умел читать, писать, а также плавать.

Долгие годы во многих государствах плавание занимало важное место в военном деле. Умение преодолевать водные преграды в одежде, в воинских доспехах, с вещами и грузом, разведка, специальные задания диверсионного характера требовали отличной плавательной подготовленности.

Редчайшими памятниками архитектурного искусства, сохранившимися до наших дней, являются бассейны при римских термах Нерона (38 x 26 м), Каракаллы (55 x 20 м) и Диоклетиана (100 x 50 м).

Спортивное плавание зародилось на рубеже XV—XVI вв. Одно из первых соревнований по плаванию проведено в Венеции в 1515 г. Оно способствовало прогрессивному развитию техники способов плавания, росту скоростей плавания.

Первые школы плавания появились во второй половине XVIII в. в Германии, Австро-Венгрии, Франции. В 1869 г. возникла первая в мире спортивная организация пловцов — «Ассоциация любителей спортивного плавания Англии».

К концу XIX в. плавание приобрело большую популярность как вид спорта. Первые в России современные спортивные соревнования были проведены в 1894 г. Петербургским кружком любителей плавания в Павловске, на реке Славянке. Были построены крытые бассейны в московских Центральных банях, еще через три года — в знаменитых Сандунах, а в 1902 г. — при Киевском кадетском корпусе.

Вслед за Россией и Великобританией соревнования по плаванию стали проводиться и в других европейских странах. Так, на протяжении двух последних десятилетий XIX в. появились спортивные организации по плаванию в Швеции (1882 г.), Германии и Венгрии (1886 г.), Франции (1887 г.), Голландии и США (1888 г.), Новой Зеландии (1890 г.), Италии и Австрии (1899 г.) и в других странах.

В 1889 г. в Будапеште состоялась первая крупная международная встреча по плаванию с участием спортсменов нескольких европейских стран. После этого международные соревнования пловцов стали проводиться ежегодно — поочередно в различных странах Европы. Большинство из них проходило в специально сооруженных

плавательных бассейнах самых различных размеров, поэтому программа соревнований включала тогда разные дистанции — от 50 до 2000 м, выбираемые каждой страной, исходя из местных условий. Единых «международных» дистанций не было.

В конце XIX столетия спортивное плавание включено в программу Олимпийских игр. Популярность плавания в мире, включение его в программу Олимпийских игр и стремление к интеграции национальных союзов пловцов привело к созданию в 1908 г. Международной любительской федерации плавания (ФИНА), что послужило дальнейшему развитию этого вида спорта, расширению его представительства в олимпийской программе.

На первых Олимпийских играх современности (1896 г.) программа полностью состояла из заплывов «вольным стилем»? где спортсмены соревновались – без разделения на стили плавания – на дистанциях 100, 500 и 1200 м. Проводился также заплыв для матросов – на стометровке в одежде. Пловцы выступали в сложных условиях: в открытом море, в прохладной апрельской воде и при неблагоприятной погоде. Отличился венгр Альфред Хайош. Завоевав «золото» в плавании на 100 м, он стал первым в истории олимпийским чемпионом среди пловцов, а затем повторил свой успех на дистанции 1200 м. По общему количеству наград первенствовали греческие пловцы: 8 медалей (но их делегация была и самой представительной, а в «заплыве матросов» участвовали только три грека.)

В 1900 г., на II Олимпиаде, в программу соревнований включено плавание на спине. В этот период плавали в основном перевернутым брассом.

В 1904 г. в самостоятельный способ выделен способ плавания брасс.

Международные соревнования до 1908 г. проводились без унифицированных правил. Постоянной регистрации мировых рекордов не было. Программа Олимпийских игр изменялась по желанию страны-организатора.

Современное спортивное плавание — второй (после легкой атлетики) вид спорта по представительству в программе Олимпийских игр, где пловцы разыгрывают 32 комплекта медалей. Героями Олимпийских игр в разные годы были: представители СССР и России – победитель трех Олимпиад Владимир Сальников (1980—1988 г.) и рекордсмен мира в спринтерском плавании, четырехкратный олимпийский чемпион Александр Попов (1992-1996 гг.).

Тема 2. «Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни».

Цель занятия: Дать обучающимся понятие о физической культуре и спорте. Донести до обучающихся, что в России физическая культура и спорт носят массовый характер. Показать сходство и различие занятий физической культурой в школе и спортом в ДЮСШ.

Методические приёмы: сравнительный анализ (структуры, содержания) урока физической культуры в школе и тренировочного занятия в ДЮСШ. Игра «Найди сходство и отличия», «Кто больше назовёт массовых соревнований».

Физическая культура и спорт — это один из видов человеческой деятельности, направленной на физическое совершенствование как человеческой популяции в целом, так и каждого отдельного человека, оказывающей оздоровительное, воспитательное, политическое и социально-экономическое воздействие на общественное развитие человечества.

Спорт более интенсивен. Занимаясь им мы быстрее достигаем высоких результатов. Но, в то же время, изнашиваем собственный организм. Профессиональный спортсмен со временем вынужден уходить с профессионального спорта и становиться тренером или инструктором.

Физкультура же не дает столь высоких результатов, но ею человек может заниматься до глубокой старости и от нее организму будет только польза.

Тема 3. «Знание этических вопросов спорта».

Цель занятия: дать обучающимся первоначальные понятия о спортивной этике, в доступной форме донести, что спортивная этика не допускает обмана между участниками спортивных отношений.

Другое дело секреты (технические, технологические и др.), всегда имеющие место в областях высокоэффективной производственной, коммерческой деятельности, отраслью которой является профессиональный спорт, – этика требует их беречь. Спорт – это процесс формирования двигательных навыков и развития физических качеств.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя об основах этичного поведения в спорте.

Спортивная этика в этом контексте понимается обычным человеком как искренность, стремление к принципиальности и правдивости. Соблюдение правил, дисциплинированность, культура, способность собраться в стрессовой ситуации. Уважение к сопернику является наглядным примером соблюдения спортивной этики. Невозможность бросить спортивное выступление, отвернуться и уйти, если нет уверенности в собственных силах – это то, чему она учит.

Спортивное поведение – важный воспитательный инструмент в руках педагогов. Повышает в учениках сознательность, воспитывает моральные принципы. Патриотизм, ответственность и дружба также стимулируют нравственное развитие в подростковом возрасте. - Читайте подробнее на

Тема 4. «Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил».

Цель занятия: Познакомить с приказом Министерства спорта РФ от 9 августа 2016 г. № 947 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя об основах общероссийских и международных антидопинговых правилах в спорте.

Антидопинговые правила, включающие правила международных спортивных федераций, настоящие правила, правила организаторов крупных соревнований, являются специфическими спортивными правилами и процедурами, нацеленными на всеобщее и скоординированное применение правил борьбы с допингом, и отличаются по своей сути от уголовного и гражданского процесса. Рассматривая факты и правовую сторону какого-либо случая, все суды, третейские суды и другие выносящие юридические решения органы призваны полностью понимать и уважать существенные отличия антидопинговых правил, изложенных в Правилах и Кодексе, и тот факт, что Кодекс является результатом консенсуса сторон, заинтересованных в честном спорте во всем мире.

Антидопинговые программы призваны сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют "духом спорта". Это является сущностью олимпийского движения - стремление к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого человека. Это то, что определяет наше стремление к честной игре.

Тема 5. «Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по легкой атлетике, а так же условий выполнения этих норм и требований »

Цель занятия: Познакомить обучающихся с порядком присвоения спортсменами спортивных званий и спортивных разрядов.

Методические приёмы: Рассказ тренера-преподавателя, беседа с обучающимися по обмену из личного опыта по выполнению спортивных разрядов и спортивных званий.

Второй и третий юношеский разряд присуждаются при выполнении норматива на соревнованиях уровня школы по плаванию.

Первый юношеский разряд и звание КМС присуждаются на соревнованиях не ниже городского уровня — при этом спортсмен сперва должен сдать необходимый норматив, а затем показать соответствующий результат непосредственно на соревнованиях.

Для получения звания Мастера Спорта уровень соревнований должен быть как минимум областным, результат должен фиксироваться при помощи электронной системы хронометража, а в состав судейской коллегии должно входить не менее трех судей Всероссийской категории. При участии спортсмена в соревнованиях европейского или

мирового уровня ему может быть присуждено звание Мастера Спорта Международного Класса.

Спортивные разряды по плаванию:

- 3 юношеских разряда
- 3 взрослых разряда
- КМС (кандидат в мастера спорта)
- МС (мастер спорта)
- МСМК (мастер спорта международного класса)

Нормативы спортивных разрядов по плаванию определяются в соответствии с единой всероссийской спортивной квалификацией (ЕВСК), принимаемой на 3 года. Последний раз нормативы обновлялись 1 января 2018 года (в апреле 2019 года были внесены доработки), а действовать они будут до 31 декабря 2021 года. Отметим, что существует тенденция изменения нормативов в сторону сокращения времени прохода дистанции.

Правила получения спортивных разрядов по плаванию говорят о том, что звание кандидата в мастера спорта можно получить уже в 10 лет, а звание мастера спорта в 12 лет. В силу подобных возрастных границ, на практике юношеские разряды по плаванию практически не регистрируются дети, занимающиеся плаванием, уже с 8 лет могут получить взрослые разряды первой, второй и третьей категории

Тема 6. «Основы спортивного питания».

Цель занятия: дать обучающимся понятие о питании как энергетическом факторе. Показать баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятиях лёгкой атлетикой.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя, показ схем, таблиц.

Плавание требует строгого соблюдения баланса в потреблении белковой пищи, гликогена и жиров. Пять руководящих принципов помогут спортсмену составить правильное меню

Углеводы – главное «топливо» организма пловца. Человек получает из пищи глюкозу, которая остается в мышцах в виде углевода гликогена. При длительных тренировках гликоген теряется.

Продукты с большим процентом жира неизбежно входят в спортивное питание. Плавание сжигает слишком много калорий. Жир превращается в энергию, когда иссякают углеводные ресурсы организма. Спортсменам следует выбирать пищу с ненасыщенными жирами:

Без четко налаженного питьевого режима невозможно правильное спортивное питание. Плавание предполагает напряженные физические упражнения с большой амплитудой движений.

Тема 7. «Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта».

Цель занятия: обосновать необходимость применения теоретических знаний возрастной физиологии при подборе физических упражнений, учитывая возрастные и индивидуальные особенности школьников, чтобы физическая нагрузка была соразмерной, безопасной, а физическое развитие своевременным и гармоничным ознакомить обучающихся к требованиям.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с показом плакатов и рассказом о физиологии строения и развитии организма человека.

Важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной разрядный уровень, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта и мастера спорта международного класса и т.д.

В связи с вышеизложенным, кратко охарактеризуем возрастные особенности детей и подростков. Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы 7 лет - конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела его длина

увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. От 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет только на 2-3 см.

В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд/в мин в 7 лет снижается до 70-76 уд./мин к 14-15 годам. К 16-17 годам пульс составляет 65-75 уд./в мин, т.е. практически не отличается от ЧСС взрослых людей.

При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечно-сосудистой системы. Особенно значительны темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырех лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое.

Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

2.Рабочая программа по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»

Тема1. Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.

Цель занятия: Формирование у детей здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с показом видеороликов и рассказом об укреплении здоровья методом закаливания.

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс целенаправленного развития физических качеств или физических способностей, которые имеют многообразные формы проявления в различных видах двигательной деятельности. Она направлена на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека и имеет особое значение на начальных этапах тренировки и для профессионально-прикладной подготовки.

Главными задачами ОФП являются: повышение функциональных возможностей организма и общей работоспособности, коррекция телосложения, развитие до требуемого уровня основных физических качеств.

Укрепление здоровья – это процесс, дающий людям возможность влиять на свое самочувствие и улучшать его, прикладывая все необходимые усилия по коррекции образа жизни для повышения уровня физического и душевного благополучия.

В процессе физического воспитания необходимо использовать благотворное воздействие факторов внешней среды: водную среду, воздушные ванны. Солнечные ванны, ландшафт, высоту над уровнем моря, природный шумовой фон. Однако, в настоящее время, необходимо достоверно убедиться, что факторы внешней среды действительно положительно воздействуют на организм человека. Это относится, прежде всего, к уровню радиационного фона местности, степени загрязненности воздуха и воды в естественных водоемах, интенсивности и составу солнечной радиации, наличию поблизости от мест занятий высоковольтных линий передач, сточных вод и прочим неблагоприятным факторам. Сейчас многие виды спорта начинают культивировать исключительно в искусственных условиях; плавание, спортивные игры, гимнастика, единоборства.

При этом необходимо соблюдение определенных гигиенических требований к спортивным сооружениям - чистоты, влажности воздуха, аэрации, освещенности, мерам по обеспечению безопасности спортсменов.

Тема 2. Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки.

Цель занятия:

-Дать обучающимся понятие работоспособности организма.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с разбором темы на примере действующего спортсмена.

Работоспособность - это уровень функциональных возможностей организма, характеризующийся эффективностью работ, выполняемых за определенный промежуток времени. Работоспособность определяется состоянием здоровья, половой принадлежностью, характером питания, режимом труда и отдыха, условиями работы, настроением и многими другими факторами. Она зависит от уровня знаний человека, умений, навыков и опыта, физического и психического состояния.

Поддержание работоспособности на оптимальном уровне - основная цель рационального режима труда и отдыха. Режим труда и отдыха - это устанавливаемые для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха и их продолжительность. Рациональный режим - такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени.

В целях учета физиологических возможностей человека следует разрабатывать такой порядок чередования времени труда и отдыха, определять такую их длительность, которые обеспечивали бы наибольшую работоспособность и производительность труда. Научно обоснованным режимом труда и отдыха на предприятиях является такой режим, который наилучшим образом обеспечивает одновременное сочетание повышения работоспособности и производительности труда, сохранение здоровья трудящихся, создания благоприятных условий для всестороннего развития человека.

Тема 3. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта.

Методика: рассказ тренера-преподавателя, дать характеристику физических способностей человека.

Под физическим развитием понимают непрерывно происходящие биологические процессы. На каждом возрастном этапе они характеризуется определённым комплексом связанных между собой и с внешней средой морфологических, функциональных, биохимических,

психических и других свойств организма и обусловленных этим своеобразием запасом физических сил. Хороший уровень физического развития сочетается с высокими показателями физической подготовки, мышечной и умственной работоспособности.

Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических качеств - силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации. Идея комплексной подготовки физических способностей людей идет с глубокой древности. Так лучше развиваются основные физические качества человека, не нарушается гармония в деятельности всех систем и органов человека. Так, к примеру, развитие скорости должно происходить в единстве с развитием силы, выносливости, ловкости. Именно такая слаженность и приводит к овладению жизненно необходимыми навыками.

Сила – это способность человека внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий – напряжений. Силовые способности это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Сила – это одно из важнейших качеств, необходимых хоккеисту.

Сила необходима в момент броска, необходима при выполнении хоккеистом силовых приемов, при беге на коньках. Влияет сила и на развитие скорости и важна при развитии ловкости. Сила помогает хоккеисту не чувствовать усталости. С помощью силы, вратарь не чувствует тяжести экипировки и не чувствует утомления при вынужденном положении в основной стойке. Для игры клюшкой нужны сильная кисть и хорошо развитые мышцы плеча и предплечья. Специальные упражнения для развития силы хоккеист может выполнять индивидуально или с партнером. Их следует чередовать с упражнениями другого.

При скоростном направлении в подготовке решается задача повышать абсолютную скорость выполнения основного упражнения (бег, прыжок, метание) или отдельных его элементов, а так же их сочетаний – стартовый разгон, ускорение, разбег, отталкивание.

Необходимо облегчать условия осуществления этих упражнений: выполнять выбегания с низкого старта и ускорение с сокращением длины шагов, выполнять все это в повышенном темпе. Делать ускорение, разбег, многоскоки под гору (1 – 5 градусов) или по ветру. Отталкиваться с возвышения 2 – 10 см.; использовать специальные тренажеры с передней тягой и блок, облегчающие вес тела на 10-15 %.

Движения надо выполнять максимально быстро, чередуя заданную скорость со скоростью 95 – 100 % от максимальной.

При непрерывном повторении упражнений, быстроту лучше повышать до максимальной скорости постепенно.

При скоростно-силовом направлении, в подготовке решается задача увеличить силу мышц и быстроту движений, то есть их мощность. Здесь могут применяться небольшие отягощения в виде пояса, жилета, манжетов в беге, прыжках и многоскоках с разного разбега. Упражнения выполняются максимально быстро и с заданной скоростью в этих условиях достигается наибольшая мощность движений и сохраняется их полная амплитуда.

Координация - это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Координация характеризуется возможностью людей управлять своими движениями. Слово «координация» латинского происхождения. Оно означает согласованность, объединение, упорядочение. Относительно двигательной деятельности человека употребляется для определения степени согласованности его движений с реальными требованиями окружающей среды.

Для характеристики координационных возможностей человека при выполнении какой-либо деятельности в отечественной теории и методике физической культуры долгое время применялся термин «ловкость».

Выносливость является важнейшим физическим качеством, отражающим общий уровень работоспособности человека и проявляющимся как в спортивной, так и в повседневной жизни. Выносливость нужно развивать для того, чтобы иметь способность к длительному перенесению каких-либо физических нагрузок, в общем, чтобы как можно дольше не утомиться. Выносливость, это как привычка - привычка тела к определённому количеству нагрузок. Зависимость выносливости естественно зависит от возраста человека, то есть с возрастом она изменяется; есть момент, когда выносливость увеличивается, а потом идёт на спад. Существуют методы и программы развития выносливости. Это различные тренировки, имеющие свои особенности. Естественно, что слабо подготовленному человеку большие нагрузки тренировок не выдержать, поэтому методы применяют разные, иногда индивидуальные.

Гибкость — это способность выполнять любые движения с максимально возможной амплитудой. Термин “гибкость тела” лучше всего подходит для оценки общей подвижности во всех суставах тела. При разговоре об отдельных суставах правильнее говорить о подвижности именно в них: например, “гибкость коленного сустава” или “гибкость шеи”.

При недостаточной гибкости той или иной части тела резко усложняется и замедляется процесс освоения и выполнения технических элементов, вне зависимости от системы, которую вы практикуете, а некоторые из них вообще не могут быть освоены по этой неприятной причине.

Тема 4 Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий по легкой атлетике.

Цели: - умение объективно оценивать свои резервы и способности к продолжению образования по виду спорта;

– умение осознанно осуществлять выбор профиля

– готовность нести ответственность за сделанный выбор;

– высокий уровень учебной мотивации на обучение по избранному профилю, готовность прикладывать усилия для получения качественного результата.

Методические приемы:

Использование интегральной подготовки спортсмена (учебные игры, тестирование); контрольные соревнования; товарищеские встречи, психофизические упражнения (тактическая задача с максимальными физическими и волевыми усилиями - финишный рывок);

Психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психологической подготовки человека.

Исходя из того, что психические состояния служат фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий человека, состояние психологической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых разворачивается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

Психологическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой - неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

3.Рабочая программа по предметной области «Основы профессионального самоопределения»

Тема 1. Формирование социально значимых качеств личности.

Цель: развитие умения осмысливать собственные устремления, принимать решения и нести ответственность за свои поступки.

Методические приемы: объяснение, показ и непосредственная (физическая) помощь, самостоятельные работы во время тренировок, работа под руководством старших воспитанников.

Среди основных требований к личности спортсменов в практической подготовке рассматриваются специальные показатели, определяющие психологическую готовность к

соревновательной деятельности, - психическая устойчивость, мобилизационно-бойцовские качества, самоконтроль.

В свою очередь, в структуре личности выделяются общие психологические показатели, определяющие указанную специальную психологическую соревновательную готовность. Среди них - эмоциональная устойчивость, психологическая гибкость, смелость, доминантность, демонстративность, общительность и др.

Основной задачей общей психологической подготовки спортсмена является развитие и совершенствование следующих качеств: целеустремленности, дисциплинированности, уверенности, инициативности, самостоятельности, смелости, настойчивости, решительности, самообладания, стойкости.

Эти качества личности характеризуются следующими особенностями.

1. Целеустремленность - способность к сознательной постановке как общих целей действия (с отдаленными перспективами), так и частных (осуществляемых в ближайшее время и помогающих достижению общей цели).
2. Дисциплинированность - способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.
3. Уверенность - способность к трезвому и объективному анализу своих сил и возможностей, в связи, с чем спортсмен без каких-либо сомнений предпринимает именно данные действия и выполняет их именно данным образом.
4. Инициативность - способность объективно оценивать сложившуюся в процессе спортивной борьбы ситуацию и самостоятельно разрешать ее, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия.
5. Самостоятельность - способность принимать решения, начинать и доводить до конца действия, не ожидая указаний и помощи тренера или других спортсменов, проявляя при этом изобретательность и творчество.
6. Смелость - способность активно действовать для достижения цели в опасных и трудных ситуациях, сознавая возможность тяжелых для себя последствий, например, возможность получить травму.
7. Настойчивость - способность не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи или трудности, стремление, во что бы то ни стало выйти победителем в борьбе с этими трудностями.
8. Решительность - способность быстро принимать наиболее правильные в данных условиях решения и активно проводить их в жизнь.
9. Самообладание - способность не теряться в трудных или неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции.
10. Стойкость - способность выдерживать в процессе спортивной борьбы большие трудности, продолжать борьбу в состоянии сильного утомления или даже получив травму, проявляя при этом большую силу воли.

Тема 2. Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе).

Цель: Содействовать развитию у воспитанников жизненно важных социальных способностей (уверенно общаться, решать конфликты, совместно достигать целей и др.), помочь воспитанникам самим увидеть собственные ресурсы, которые позволят им стать более активными и ответственными за свою жизнь, способствовать использованию ребятами полученного опыта в реальной социально значимой деятельности.

Методические приемы: Тестирование. В качестве развивающих техник, методик, форм в рамках данного подхода могут быть использованы: дебаты, мозговой штурм, самоанализ, погружения, ролевые игры.

Лидерство - один из древнейших феноменов, психологию которого хотели бы познать люди. Лидером считают человека, обладающего наибольшим авторитетом и признанием в своем окружении, способного вести за собой других людей. Лидера не назначают, он выдвигается сам благодаря своим личным качествам. Один из главных вопросов, который задавали себе многие исследователи: «Лидерами рождаются или становятся, и есть ли эффективные способы развития лидерского потенциала?».

Большое количество исторических примеров показывает, что многие известные лидеры создали себя своими собственными руками. А это означает, что лидерский потенциал можно формировать и развивать.

Не только различные культуры и исторические эпохи, но и социальные классы, слои, группы, общности требуют лидеров, обладающих различными качествами. Одни качества необходимы капитану футбольной команды, другие - руководителю научного коллектива, третьи - лидеру творческого коллектива. Немаловажное значение имеют врожденные физические качества человека, к которым относят рост человека, его вес, сложение или фигуру, внешний вид или представительность, энергичность движений и состояние здоровья. Однако быть физически выше и крупнее, чем средний человек в группе, еще не дает никакого права стать в ней лидером

Список черт, необходимых лидеру, по мере исследований постоянно расширялся, но правильного объяснения этому феномену так и не находилось. Некоторые до сих пор думают, что лидерство - это качество, которое или есть от рождения, или его нет вообще. Это ложная теория, поскольку искусству быть лидером можно научиться.

«Теория лидерских качеств» является наиболее ранним подходом в изучении и объяснении лидерства. Первые исследователи пытались выявить те качества, которые отличают «великих людей» в истории от масс. Исследователи верили, что лидеры имеют какой-то уникальный набор достаточно устойчивых и неменяющихся во времени качеств, отличающих их от общей массы людей. Исходя из этого подхода, ученые пытались определить лидерские качества, научиться измерять их и использовать для выявления лидеров.

Искусство общения во все времена признавалось обязательной чертой лидера. У всех народов, а у древних в первую очередь, считалось так: человек, стремящийся как-то выдвинуться, стать лидером, должен обладать ораторским искусством не меньше, чем воинской доблестью. Только одним он пользовался в мирное время, а другим - в военное. Вожди были уверены, что сила речи имеет то же значение, что и физическая сила на войне. Искусство публичного выступления и умения общения с другими высоко ценится и сегодня. Многие политики и представители шоу-бизнеса строят свою карьеру именно благодаря своему красноречию.

Тема3. Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии.

Цель: помочь воспитаннику при выборе будущей профессии.

Методические приемы: Тестирование. Посещение вузов в дни открытых дверей.

Выбор профессии учителя не может быть процессом стихийным, зависящим от случайных факторов. Он должен строиться так, чтобы возможности выбирающего профессию соотносились как с его личными потребностями и интересами, так и с потребностями общества. Первоначальная работа по профессиональной ориентации будущих педагогов начинается в школе. Некоторые полагают, что поступив в педагогический вуз, студент окончательно определяется со своей будущей профессией. Однако это далеко не так — профессиональная ориентация не заканчивается даже стенами педвуза.

Профессиональная ориентация на учительскую профессию как система деятельности включает в себя следующие компоненты:

- профессиональное просвещение (профинформацию);
- профессиографию;
- профессиональную консультацию;
- профессиональный отбор;
- профессиональную адаптацию.

Если работа над первыми четырьмя компонентами начинается ещё в стенах школы, то процесс профессиональной адаптации проходит уже непосредственно в учительском коллективе в первые годы работы.

Профессиональное просвещение предусматривает овладение учащимися общеобразовательной школы определенной совокупностью знаний о социально-экономических и психофизиологических условиях правильного выбора учительской профессии. Как правило, учащиеся здесь получают информацию о наиболее общих признаках профессии. По мере накопления данная информация приобретает для школьника побудительную направленность. Психологи рекомендуют начинать работу по профориентации уже на ранних этапах социализации личности, возможно с 4—5 класса школы по специальным программам.

Важным шагом в знакомстве с педагогической профессией является возможность обратиться к **профессиографии**, представляющей собой описание учительской профессии, специальностей, в нее входящих. Профессиография включает в себя основные требования, которые предъявляются к психологическим и физическим качествам учителя, а также факторы, которые обуславливают успешность или не успешность, удовлетворённость или неудовлетворённость личности профессиональной деятельностью учителя.

Профессиональная консультация предполагает установление соответствия индивидуальных психофизиологических и личностных особенностей школьника специфическим требованиям той или иной профессии.

Профессиональный отбор позволяет, опираясь на выявленные психофизиологические и личностные качества, определить для школьника профессию и специальность. Определение пригодности к педагогической профессии обусловлено воздействием различных факторов. Ведь далеко не безразлично, что послужило основанием для выбора профессии, каким путем складывались мотивы, стремления, побуждения, под воздействием которых ускорился или замедлялся рост профессиональной пригодности.

Под **профессиональной адаптацией** понимают процесс приспособления молодого человека к производству, трудовому коллективу, условиям труда и особенностям конкретной специальности. Успешность адаптации служит показателем правильного выбора профессии. По мнению ряда исследователей (Пашкевич Г.Н., Чистякова С.Н.), профессиональная адаптация учителей характеризуется такими признаками, как сохранение и дальнейшее развитие склонностей к педагогической деятельности, совпадение общественной и личной мотивации труда. Профессиональная адаптация осуществляется в единстве с социальной адаптацией.

Подготовка к профессиональной адаптации начинается со школы, но не заканчивается на ней. Профессиональная адаптация молодых учителей происходит успешно при благоприятном отношении со стороны администрации школы, более опытных коллег, родителей, коммуникативных и других личностных качеств самого учителя. В профориентации, помимо вышеназванных компонентов, важно иметь в виду экономический, социальный, психологический, медико-физиологический и педагогический аспекты.

Тема 4. Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

Цель: умение объективно оценивать свои резервы и способности к продолжению образования по различным профилям; умение осознанно осуществлять выбор профиля, соответствующего своим склонностям, индивидуальным особенностям и интересам; готовность нести ответственность за сделанный выбор;

Методические приемы: профессионального самоопределения обучающихся, в том числе путём вовлечения образовательного потенциала внешкольной среды (помощь при проведении соревнований); выстраивания индивидуального образовательного маршрута обучающегося; реализации личностно-ориентированного воспитательно-образовательного процесса.

Предпрофессиональная подготовка характеризуется разносторонней ориентацией, которая связана с социальным развитием и социальной адаптацией подрастающего поколения. При этом, она отличается по целевому назначению, задачам, содержанию, технологиям организации, итогам прохождения.

Целевым назначением предпрофессиональной подготовки является: воспитание трудолюбия, уважительного отношения к труду, в любых его проявлениях и направлениях; формирование осознанного стремления заниматься трудовой деятельностью, развиваться и постоянно совершенствовать свои навыки и способности; развитие качества, которые будут необходимы для реализации себя в определенной профессиональной сфере; стремиться к развитию профессионализма и профессиональной компетентности; формирование профессиональной мобильности и динамичности; постоянное обновление знаний и навыков, отвечающих тенденциям социально-экономического развития общества; воспитание самостоятельности, стремления к саморазвитию и самосовершенствованию; воспитание творческой активности и развитие креативного мышления; приобщение к научно-исследовательской, экспериментальной деятельности. **Лень читать? Задай вопрос специалистам и получи ответ уже через 15 минут!** **ЗАДАТЬ ВОПРОС** Содержание программ предпрофессиональной подготовки фиксируется той организацией, которая осуществляет деятельность в сфере дополнительного образования. Оно

может включать в себя допрофессиональное обучение и развитие, а также начальную подготовку в профессиональной области деятельности.

Предпрофессиональная подготовка основывается на составлении образовательных программ, которые имеют свои особенности реализации:

Во-первых, это нормативное регулирование таких программ предполагает наличие минимума содержания, упрощенной структуры и условий для их практического осуществления. Такие программы не отличаются сложностью и трудоемкостью их реализации. Они не могут иметь расширенный объем, поскольку содержание отвечает целевому назначению программы, а предпрофессиональная подготовка имеет узкую направленность.

Во-вторых, учреждения предпрофессиональной подготовки устанавливают особый порядок набора учащихся, который может отличаться от порядка, установленного на государственном уровне при приеме в учебные заведения.

В-третьих, аттестация учащихся проводится по правилам и методам, установленным учреждением дополнительного образования. Они могут иметь свою специфику.

Естественно, что государство не оставляет учреждениям дополнительного образования полной свободы в составлении программ. Оно устанавливает определенное регулирование в этой сфере, проявляющееся установлением обязательных условий, которые должны быть соблюдены при разработке программ. Они включают наличие определенного минимума в части их содержания, следование определенной структуре и соблюдении некоторых обязательных условий их практической реализации, а также временных рамок. Данные условия имеют свою специфику, в зависимости от направлений деятельности учреждения дополнительного образования.

Тема 5. Приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Целью данного этапа является формирование творческого мышления учащихся.

Методические приемы: Поиск разнообразия форм работы.

3. Рабочая программа по предметной области «Вид спорта»

Цели:- умение объективно оценивать свои резервы и способности к продолжению образования по виду спорта;

- умение осознанно осуществлять выбор профиля
- готовность нести ответственность за сделанный выбор;
- высокий уровень учебной мотивации на обучение по избранному профилю, готовность прикладывать усилия для получения качественного результата.

Методические приемы:

- использование интегральной подготовки спортсмена (учебные игры, тестирование);
- контрольные соревнования;
- товарищеские встречи - психофизические упражнения (тактическая задача с максимальными физическими и волевыми усилиями - финишный рывок. (Применительно ко всем темам .)

Тема 1. Обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта.

Методические приемы: Поиск разнообразия форм работы.

Тактика необходима во всех видах плавания.

Основой техники всех спортивных способов плавания являются движения руками. Им подчинены движения ногами, головой, туловищем. Они определяют темп и ритм плавания, значительно влияют на общую координацию движений и согласуются с дыханием. Движения руками имеют решающее значение для повышения скорости плавания.

Движения ногами обеспечивают уравновешенное, обтекаемое и сравнительно высокое положение тела пловца, играют важную координационную роль, усиливая отдельные моменты движений руками, вносят определенную долю в создание движущих сил.

Оптимальное положение головы служит условием к рациональному положению тела пловца. Правильное положение головы помогает добиться не только обтекаемого, но и уравновешенного положения тела. Непринужденное положение головы с расслабленными мышцами шеи рефлекторно уменьшает напряжение мышц плечевого пояса и спины, способствуя более продуктивному выполнению гребков руками. Высокое положение бедер у поверхности воды на протяжении большей части движений - второе условие к рациональному положению тела в воде. Несоблюдение требования относительно высокого положения бедер ведет к грубым ошибкам в технике. Например, при плавании кролем на груди в этом случае появляется, так

называемое, зависание бедер - излишне глубокое их опускание и движения ногами от колена (а не от бедра). Аналогичная ошибка при плавании на спине приводит к сидячему положению пловца и педалирующим движениям ногами, таз опускается глубоко вниз, колени появляются на поверхности воды. Названные ошибки заметно увеличивают сопротивление воды продвижению спортсмена, снижают эффективность рабочих усилий.

Правильное согласование движений в спортивных способах плавания имеет большое значение. Малейшее запоздание с выполнением одного из них значительно усиливает неравномерность продвижения спортсмена вперед. Согласование движений руками, ногами и дыхания должно обеспечить плавное продвижение пловца вперед и достижение наибольшей скорости при минимальной затрате сил. Необходимо отметить, что правильное согласование движений различается при плавании в быстром и медленном темпе. Для спокойного темпа характерны равномерность, ощущение легкости и зрительное впечатление непринужденности и красоты движений. При плавании на скорость рациональное согласование движений проявляется в непрерывно следующих друг за другом мощных гребках руками и очень быстрых движениях ногами. Как правило, сначала соединяются движения руками, ногами и туловищем на задержке дыхания после вдоха, а уже по мере освоения этих движений присоединяются и движения головой для выполнения дыхательной функции.

Совершенствование техники спортивного плавания проводится по следующим основным направлениям:

- достижение согласованности движений руками, дыхания, ногами и туловищем;
- формирование навыка глубокого и ритмичного дыхания;
- уменьшение сопротивления воды продвижению тела пловца;
- увеличение тяговых усилий гребков руками;
- определение оптимального темпа движений на дистанции при хорошем продвижении от гребков руками.

Общая тенденция в совершенствовании техники плавания выражает стремление работать ногами так, чтобы основной энергетический потенциал организма мог бы максимально использоваться мускулатурой рук и плечевого пояса, обеспечивающей быстрое и непрерывное продвижение тела вперед. Кроме того, темп, координация движений, ритм, распределение усилий и даже положение тела пловца в современной технике в большей мере зависят от работы рук.

Несомненно, что техническая подготовленность спортсменов во многих чертах индивидуальна. Но было бы ошибкой за индивидуальными особенностями движений пловцов не видеть общих биомеханических закономерностей и характерных черт, присущих рациональным вариантам современной техники спортивного плавания.

Работа над совершенствованием техники плавания кролем на груди начинается с освоения рационального гребка руками. Она ведется в сочетании с отработкой относительно горизонтального и уравновешенного положения тела у поверхности воды.

При совершенствовании техники движений руками внимание обращается на следующие моменты: раскрытие мышечных групп спины и туловища и подключение их к гребку руками; выполнение гребка согнутой в локте рукой; активное начало гребка с быстрым захватом воды ладонью и предплечьем; выполнение гребка с ускорением и до бедра; расслабление запястья в конце гребка, а всей руки - во время её движения по воздуху и входа в воду; аккуратный вход руки в воду с высоким положением локтя. С этой целью применяются следующие упражнения: плавание с помощью движений руками, но без поплавок между ногами, ноги расслаблены и вытянуты; плавание с полной координацией, но с малой интенсивностью движений ногами; плавание кролем на груди с «подменой»: три гребка левой рукой, правая вытянута вперед, в момент окончания третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка, левая, после её движения под водой, остается вытянутой вперед и т.д.; плавание кролем на груди с оптимальным положением головы и задержкой дыхания на 12,5-25 м.

Для совершенствования техники дыхания применяются следующие упражнения:

1. Плавание с помощью движений ногами кролем с доской в вытянутых руках.
2. Плавание с помощью ритмичных движений ногами кролем и с различным исходным положением рук: обе руки вперед, обе у бедер, одна вытянута вперед, другая у бедра.
3. Плавание кролем на «сцепление»: одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги непрерывно и ритмично двигаются, как в кроле. После того, как они сделают 6-8 движений, обе руки одновременно выполняют: одна - захват воды и гребок до бедра, другая - выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох). Затем следует пауза в движениях руками, ноги выполняют 6-8 движений и т.д. Вдох делается под каждую руку, то в левую, то в правую сторону.
4. Плавание кролем с «обгоном»: обе руки вытянуты вперед, ладонь одной - на тыльной стороне кисти другой, ноги непрерывно двигаются, как при плавании кролем. Выполняются поочередные гребки руками. Рука начинает гребок, как только другая возвратится по воздуху в исходное положение и коснется ладонью кисти. Вдох выполняется под одну руку в конце гребка.
5. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой кролем, другая у бедра - вдох в сторону прижатой к бедру руки и в момент, когда плечо этой руки выходит вверх вместе с поворотом туловища, а противоположная рука выполняет среднюю часть гребка. С окончанием гребка повернуть плечо вместе с головой в исходное положение.
6. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, удерживая высокую скорость на отрезке.
7. Плавание кролем на груди с заданным ритмом, темпом и акцентом внимания на отдельных элементах техники движений на расстояние 10-15 метров.

Для совершенствования согласования движений в шестиударных вариантах кроля применяются следующие упражнения:

1. Плавание кролем на «сцепление». Одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем. После небольшой задержки рук в исходном положении, они одновременно выполняют: одна - захват воды и гребок до бедра, другая - выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох).
1. То же, но из исходного положения лежа на боку, нижняя рука вытянута вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. После небольшой задержки рук в исходном положении пловец делает длинный гребок под телом до бедра, одновременно второй рукой выполняет движение над водой с высоким положением локтя, тело во время гребка перекачивается на другой бок - выдох.
2. Плавание кролем на груди с «подменной»: три гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет три гребка; левая, после её движения под водой, остается вытянутой вдоль туловища и т.д. Количество гребков, осуществляемых то левой, то правой рукой, затем уменьшается до двух.
3. То же, но правая рука вытянута вперед: смена положений рук происходит в момент окончания третьего (второго) гребка левой рукой.

В процессе совершенствования техники плавания повышается точность, экономичность, эффективность движений, их устойчивость к сбивающим факторам. Структура и характер движений приводятся в соответствие с морфофункциональными особенностями юного пловца, с новым уровнем развития его силовых и скоростных способностей. Кроме того, в процессе совершенствования техники спортивного плавания у спортсменов вырабатывается индивидуальная манера плавания, выполнения старта, поворотов, закрепляется правильная двигательная установка - моторный «образ» оптимального варианта движений.

Тема 2. Освоение комплексов специальных физических упражнений.

Методические приемы: Объяснение, показ и непосредственная (физическая) помощь, самостоятельные работы во время тренировок.

Сухое плавание, разминка, 8 упражнений ОФП пловца

8 интересных и эффективных упражнений для тренировки сухого плавания, которые можно выполнять в зале и дома. Упражнения сухого плавания подойдут как неопытным спортсменам, так и профессиональным пловцам.

Раскрутка

Принцип – крутить двумя руками вперед и назад. Задача этого упражнения – как можно легче и спокойней их раскрутить. Это занятие развивает гибкость и подвижность плечевого сустава.

Необходимо смотреть вперед вверх.

Раскрутка (махи руками) – 20 раз вперед, 20 раз назад.

Гребки в наклоне.

Упражнение предназначено на разработку плечевого пояса и правильного плавания кролем на длинных руках.

Необходимо наклониться, расслабить руки и попробовать поплавать 40 раз.

Гребки с резинкой.

Для этого задания понадобится резинка, которую можно приобрести в спортивном магазине.

Принцип работы упражнения на резине – это одни и те же повторяющиеся движения, для отработки мышечной памяти, которая вам поможет плавать кролем в бассейне. Самое главное не торопиться, следить за началом, за высоким локтем и за окончанием гребка.

2-3 подхода по 40-50 повторений.

Лодочка.

Упражнение предназначено для проработки мышц спины и для того, чтобы уверенно держать корпус прямым во время плавания.

Положение – лежа на животе. Одновременно поднимать прямые руки и ноги, при этом необходимо тянуться руками как можно дальше вперед, а ногами как можно дальше назад.

Постарайтесь в таком положении зафиксироваться наверху, медленно опускаясь вниз.

2 подхода по 8-10 повторений.

Кроль в планке.

Упражнение достаточно трудное, не переживайте, если у вас не получится с первого раза. Самое главное – не торопитесь!

Необходимо опереться ногами и руками в пол, как будто вы стоите в планке. Ни в коем случае не поднимайте таз. И делайте поочередные гребки руками.

2 подхода по 30 секунд.

Кроль ногами сидя.

Необходимо сесть на пол, вытянув ноги, руками можно держать опору или держать руки на корпусе.

Ногами делать легкие махи, стараясь при этом тянуть носочки.

1 подход 1 минута или 2 подхода по 30 секунд.

Кроль ногами лежа на животе.

Необходимо лечь на живот, руки вытянуть вперед, ноги прямые назад. Ногами делать легкие движения, будто вы плывете в воде. Старайтесь тянуть спиной, все что ниже колен должно быть расслаблено.

1 подход 1 минута или 2 подхода по 30 секунд.

Приседания возле угла.

Необходимо встать у угла, ноги параллельно углу. Задача – сделать 5 ровных приседаний, не касаясь грудью стены. Таз можно убрать назад, макушку тянуть все время вверх.

5 приседаний.

Тема 3 Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов.

Методические приемы: Объяснение.

Традиционно формально выделяют физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. Используемая классификация видов подготовки в спортивной деятельности достаточно условна и применяется с целью определенной формализации. Это целесообразно для удобства оперирования средствами и методами, определения генеральных линий в развитии того или иного компонента подготовленности спортсмена на определенном этапе подготовки.

Вместе с тем, каждое свойство, способность или двигательное качество базируются на определенных функциональных возможностях организма, а в их основе лежат конкретные функциональные процессы и физиологические механизмы. Например, такое двигательное

качество, как выносливость, и все ее разновидности, в основном будет определяться и лимитироваться уровнем развития механизмов энергообеспечения – анаэробной и аэробной производительностью, а также степенью «функциональной устойчивости», способности сохранять высокий уровень функционирования организма в условиях сдвигов гомеостаза.

Если рассматривать каждый вид подготовки спортсмена, традиционно выделяемые в подготовке спортсмена вообще, то можно сказать, что в своей основе все эти виды содержат процесс совершенствования определенных механизмов и функций определенных систем организма.

- Техническая подготовка, т.е. формирование двигательного навыка и его совершенствование – это формирование определенного уровня функционирования центральной нервной и нервно-мышечной системы, и затем совершенствование механизмов их функционирования.

- Тактическая подготовка – в своей основе имеет совершенствование функций центральной нервной системы и ее высших отделов, развитие их основных отправлений – восприятия, анализа, синтеза, реагирования, принятие решения.

- Психологическая (психическая) подготовка – развитие функций высших отделов центральной нервной системы. Этот вид подготовки вплотную смыкается с тактической подготовкой, они имеют в своей основе много общих свойств и механизмов.

- Физическая подготовка (вернее было бы сказать двигательная подготовка) – развитие и совершенствование функций центральной нервной системы, нервно-мышечного аппарата и вегетативных систем, обеспечивающих эту двигательную активность.

Мы видим, что уровень функционирования различных систем организма является основой для всех видов подготовки, которые выделяются в теории спорта, кстати, весьма условно (Л.П.Матвеев, 1977, 1997).

Большинство авторов, так или иначе, используют термин «функциональная подготовка», но каждый из них вкладывает в него свой смысл.

Отвечая на вопрос, что такое функциональная подготовленность, неизбежно обращение к ее структуре.

Интересны представления болгарского специалиста Ф.Генова (1971), работавшего в нашей стране и хорошо знакомого с отечественными публикациями, по вопросам подготовленности спортсменов. Он предложил свой вариант структуры готовности спортсмена. В спортивной подготовленности, при всей ее целостности, он выделил следующие основные стороны (подструктуры ее целостной структуры):

- *Физиологическая подготовленность*, определяемая приспособительными изменениями, наступающими в организме спортсмена в результате тренировки в данном виде спорта.

- *Психологическая подготовленность*, характеризующаяся приспособительными изменениями, наступающими в психике человека в связи со специфической деятельностью в данном виде спорта.

- *Техническая подготовленность*, определяется уровнем развития у спортсмена способности к выполнению соответствующих по форме и интенсивности двигательных действий.

- *Социальная подготовленность*, определяемая мотивами выполняемой спортивной деятельности (объединяющее звено).

Тема 4 Знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Методические приемы: Лекция, беседа.

Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта "плавание" (далее - Программа)

должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тема 5. Формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта.

Методические приемы: Рассказать что такое мотивация, разобрать на примере тему.

Мотивация – это процессы, определяющие движение к намеченной цели, а так же факторы, которые влияют на активность или пассивность поведения. Мотивационными процессами можно управлять. Этот процесс называют мотивированием. Мотивирование может пониматься как создание условий для развития собственных мотивов учеников и как внешнее стимулирование, использование системы поощрений и наказаний. Мотивирование деятельности учащихся на уроке можно осуществлять различными методами: эмоциональными, познавательными, волевыми, социальными. Создание условий для повышения мотивации – очень важный момент организации занятий

Формирование мотивации – это не «перекладывание» учителем в голову ученика готовых, извне задаваемых мотивов и целей учения. На практике формирование мотивов учения - это создание таких условий, при которых появятся внутренние побуждения (мотивы, цели, эмоции) к учению; осознание их учеником и дальнейшего саморазвития им своей мотивационной сферы. Педагог при этом выступает не в роли простого наблюдателя за тем, как развивается мотивационная сфера учащихся, он стимулирует ее развитие системой психологически продуманных приемов.

Только в совокупности различных видов мотивации можно добиться высоких, как статистических данных, так и практически увидеть, как число здоровых, спортивных, социально активных школьников возрастает

Многие авторы сходятся во мнении, что большое значение на формирование у школьников положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, имеет работа учителя физической культуры. Внутренняя мотивация возникает только тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям школьника, когда они являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень лёгкими) и когда школьник понимает субъективную ответственность за их реализацию. Успешная реализация мотивов и целей вызывает у школьника вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда ученик испытывает удовлетворение от самого процесса и условий занятий, от характера взаимоотношений с педагогом, членами коллектива во время этих занятий. Удовлетворение интереса не приводит к его исчезновению, а наоборот, интерес может укрепляться, развиваться, становиться более глубоким и разносторонним. Интерес является постоянным катализатором энергии человека: он либо облегчает выполнение деятельности, либо стимулирует волевое усилие, помогает проявлять терпение, упорство, настойчивость, способствует целеустремлённости.

Тема 6. Знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства.

Методические приемы: Посещение спортивных соревнований.

Лекция, разобрать правила по видам.

Учащиеся тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах.

Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

На этапе спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту

Примерная программа семинара подготовки судей по плаванию: Программа семинара составлена с учетом подготовки судей по спорту.

Некоторые вопросы программы освещались на обязательных тренировочных занятиях по плаванию.

. Правила соревнований.

Пояснения к правилам соревнований по плаванию. Способы и дистанции. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Требования к технической подготовленности. Права и обязанности участников, представителей, капитанов и т.д.

. Правила старта. Правила допуска. Правила прохождения поворотов. Основные сведения о технике современных способов плавания. Эстафеты.

Правила регистрации рекордов. Размеры бассейна. Глубина дорожек. Флажки для проведения старта в плавании на спине. Практика Методика и техника судейства

Обязанности и права главного судьи соревнований, его заместителей, главного секретаря, старших судей. Обязанности и методы работы секретаря.

Порядок пользования таблицей очков. Техника и организация подсчета командных результатов. Техника записи в карточку участника, протокол, сводный протокол.

Организация и методика работы стартера и его помощника, судейсекундометристов. Порядок определения результатов в случае расхождения показаний секундометров.

Обязанности и организация работы судей на финише. Определение порядка прихода участников к финишу.

Определение возможных нарушений правил. Обязанности и организация работы судей на дистанции. Характер работы судей на повороте. Определение возможных нарушений правил. Техника работы судьи-информатора, требования к нему. Работа судьи при участниках; по награждению победителей.

Требования, предъявляемые к коменданту соревнований, и его обязанности. Техническое совещание с представителями команд. Проведение репетиции судейских бригад и судей.

Стажирование Практическое судейство непосредственно на соревнованиях по плаванию в качестве судьи-стажера (не менее трех соревнований) Оценка рабочей бригады. Подведение итогов соревнований

Тема 7. Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Методические приемы: Мастер-класс с известным спортсменом.

Опыт. На своих первых соревнованиях ребенок очень волнуется, это для него новый опыт, и часто бывает, что от волнения ребенок не проявляет себя в полную силу. Но чем больше раз ребенок будет соревноваться, тем меньше он будет волноваться, и скоро ваш воспитанник будет чувствовать себя комфортно на таких мероприятиях.

Мотивация к дальнейшему развитию. Часто, перед соревнованиями ребенок считает что он отлично знает спортивную дисциплину, и пропадает мотивация к занятию. Соревнования здорово отрезвляют, показывают тот уровень, которого можно достичь и к которому можно стремиться. И довольно часто после первых соревнований по легкой атлетике ребенок уже ждет следующие, чтобы еще лучше подготовиться и показать себя.

Команда единомышленников. На соревнованиях собираются такие же увлеченные дети (и часто увлеченные родители). Дети общаются между собой, проявляют себя в компании таких же детей, хвастаются своими достижениями и в целом весело проводят время. Важно, что бы соревнования были веселым времяпрепровождением, а не самым важным в жизни событием.

Развитие самостоятельности и активной позиции. На соревнованиях ребенок должен делать все сам, без помощи, и тут он проявляет себя, смотрит как другие ребята справляются с задачей самостоятельно и включается в работу. К тому же такого рода события формируют в ребенке потребность активно проявлять себя во всех жизненных сферах.

Развитие лидерства у мальчиков. Для мужчин желание быть первым, быть быстрее/выше/сильнее - естественная природная потребность. И как этого достигать, если не

соревноваться среди сильнейших? На этом пути обязательно получать опыт побед и поражений, ставить новые цели и достигать их. А стараясь сберечь ребенка от того, что бы он вдруг не расстроился из-за проигрыша, вы просто душиите этот порыв и это желание быть лидером.

4. Рабочая программа по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»

Цели:- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- уметь развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

Тема 1. Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Через подвижные игры развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: в пионерских лагерях, на базах отдыха, в походах и экскурсиях. Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых в экстремальных ситуациях.

Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации. Одни игры имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные с сюжетом; игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями, заданной ролью и правилами. В других играх сюжет и роли отсутствуют, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения. В-третьих сюжет, действия играющих обусловлены текстом, определяющим характер движений и их последовательность.

В процессе занятий спортивными играми развиваются также все другие двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи мяча и т. п.), выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто высокой скоростью) и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

Тема 2. Умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

Игровая деятельность отличается сложностью и разнообразием движений. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы. Это способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата.

Игры имеют большое значение в развитии физических качеств в раннем школьном возрасте и положительно сказываются на дальнейшем развитии школьников и в их личной жизни.

В зависимости от задач и характера игры, ее физической и эмоциональной нагрузки, состава учеников, она может быть включена во все части урока.

Подготовительная часть урока – игры небольшой подвижности и сложности, которые оказывают содействие сосредоточенности внимания учеников. Наилучшими движениями для этих игр являются ходьба, бег, с несколькими дополнительными упражнениями.

В основной части урока игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими видами движений, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны оказывать содействие усовершенствованию техники выполнения тех или других движений.

В заключительной части урока – используются игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами и организацией. Они должны оказывать содействие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части и завершению его с хорошим расположением духа.

Подвижные игры имеют большое прикладное значение. Среди физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры, очень много таких, которые имеют жизненно важное значение и применяются в повседневной жизни, в быту, чтобы учащиеся привыкли к использованию средств физического воспитания ежедневно в различных условиях учебы, труда, отдыха.

Подвижные игры используются как средство общего физического воспитания детей, а также как средство подготовки к спортивным играм и другим видам спорта

Спортивные игры – высшая ступень подвижных игр. Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования. Для спортивных игр характерным является наличие сложной техники движений и определенной тактики поведения в процессе игры. Это требует от участников специальной подготовки, тренировки. Каждая игра рассчитана на точно установленное количество играющих, определенную площадку, инвентарь.

По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). И это понятно. Ибо сутью и особенностью спортивных игр являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Тема 3. Умение соблюдать требование техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера преподавателя. Строго соблюдать правила проведения подвижных игр. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

Тема 4. Приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Навыки - это автоматизированные компоненты сознательного действия человека, которые вырабатываются в процессе его выполнения. Навык возникает как сознательно автоматизируемое действие и затем функционирует как автоматизированный способ его выполнения. То, что данное действие стало навыком, означает, что индивид в результате упражнения приобрел возможность осуществлять данную операцию, не делая ее выполнение своей сознательной целью

Это значит, что когда мы формируем в процессе обучения у ученика способность совершать какое-то действие, то сначала он выполняет это действие развернуто, фиксируя в сознании каждый шаг совершаемого действия. То есть способность выполнять действие формируется сначала как умение. По мере тренировки и выполнения этого действия умение совершенствуется, процесс выполнения действия свертывается, промежуточные шаги этого процесса перестают осознаваться, действие выполняется полностью автоматизировано - у ученика образуется навык в выполнении этого действия, т.е. умение переходит в навык (см. анимацию).

Но в ряде случаев, когда действие сложное, и его выполнение состоит из многих шагов, при любом совершенствовании действия оно остается умением, не превращаясь в навык. Поэтому умения и навыки различаются еще в зависимости от характера соответствующих действий. Если действие элементарное, простое, используемое широко при выполнении более сложных действий, то его выполнение формируется обычно как навык, например, навык письма, чтения, устных арифметических действий над небольшими числами и т.д. Если же действие сложное, то выполнение этого действия, как правило, формируется как умение, в состав которого, входит один или несколько навыков.

5. Рабочая программа по предметной области «судейская подготовка»

Тема 1. Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике.

Методические приемы: Посещение спортивных соревнований.

Учащиеся тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах.

Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

На этапе спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по

Тема 2. Знание этики поведения спортивных судей.

Методические приемы: Проведение творческих встреч с тренерами и их спортсменами.

Категории этики: добро и зло, благо, справедливость, долг, совесть, ответственность, достоинство и честь - все применимы к правосудию. И не только как требования к судье, а в большей степени - к деятельности судьи, суда.

Применительно к судье, к правосудию, можно усмотреть иное выражение указанных категорий этики: беспристрастность, независимость, свобода выражения мнения, открытость, гласность, равенство и т.д. Надо полагать, что уместно говорить об этике правосудия.

Ныне органами судейского сообщества, юридической общественностью, гражданами, политиками обсуждается новая редакция Кодекса судейской этики, в которой предлагается исходить из 14 принципов. В частности, как минимум семь принципов касаются морали:

- 1) такие принципы должны быть сформулированы в Кодексе судейской этики и давать судьям рекомендации, как поступать в тех или иных ситуациях, как преодолеть препятствия и трудности, с которыми они сталкиваются, для сохранения независимости и беспристрастности;
- 2) каждый судья должен делать все, чтобы поддерживать независимость судебного органа как на институциональном, так и на индивидуальном уровне;
- 3) судьи должны быть честными как при исполнении своих обязанностей, так и в частной жизни;
- 4) судьи должны всегда быть беспристрастными и восприниматься таковыми другими людьми;
- 5) судьи должны исполнять свои обязанности без какого-либо предпочтения и без действительной либо видимой предвзятости;
- 6) судьи должны уважать всех участвующих в судебном разбирательстве лиц, а также лиц, на которых это разбирательство может повлиять;

7) судьи должны исполнять свои обязанности с должным уважением к принципу равноправия сторон, избегая предвзятости и дискриминации, поддерживая баланс между сторонами и обеспечивая каждой стороне справедливое рассмотрение.

Отметим, что проект новой редакции Кодекса судейской этики в полной мере можно считать Кодексом именно судейской этики. Однако, опять-таки, стержнем являются требования, предъявляемые к судье. Такое положение вызывает справедливые возражения. Кодекс судейской этики, нам представляется, должен охватить правосудие в целом.

До настоящего времени сохраняются неясности при применении норм федерального законодательства, Кодекса судейской этики относительно оценки поведения судьи, осуществляющего правосудие. Проблемы в деятельности судов, связанные с нарушением этических правил, недолжное отношение к суду, вплоть до недоверия со стороны отдельных лиц, перегибы и перекосы в подходах к суду, судьям, правосудию - все эти проблемы имеют место быть.

Тема 3. Освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

Квалификационная категория "юный спортивный судья" присваивается физкультурно-спортивными организациями, организациями, осуществляющими спортивную подготовку, образовательными организациями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, по месту жительства кандидата или по месту территориальной сферы деятельности региональной спортивной федерации по ходатайству, заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя региональной спортивной федерации, содержащему сведения о фамилии, имени, отчестве (при наличии), дате рождения кандидата, выполнении Квалификационных требований (далее - Ходатайство).

Вторая и третья категория присваиваются органами местного самоуправления муниципальных районов и городских округов (далее - органы местного самоуправления) по месту территориальной сферы деятельности региональной спортивной федерации по Представлению, заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя региональной спортивной федерации (за исключением военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта).

Вторая и третья категория присваиваются подразделениями федеральных органов по месту их нахождения по Представлению, подписанному должностным лицом, уполномоченным подразделением федерального органа (далее - должностное лицо) (для военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта).

Первая категория присваивается органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации (за исключением случаев присвоения сотрудникам федеральных органов, принадлежность которых к таким федеральным органам отнесена к сведениям, составляющим государственную тайну) по месту территориальной сферы деятельности региональной спортивной федерации или по месту нахождения подразделения федерального органа по Представлению, заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя региональной спортивной федерации или подразделения федерального органа.

Объемы учебных нагрузок:

Учебный год в ДЮСШ начинается 1 сентября.

Продолжительность учебного года - 52 недели.

Тренировочные занятия 46 недель проводятся в соответствии с учебным планом и 6 недель работа с обучающимися проводится по индивидуальным планам (период активного отдыха) или в условиях спортивного лагеря, каникулы.

Методические материалы.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на тренировочном этапе и совершенствования спортивного мастерства);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях
- тестирование и контроль.

ДЮСШ организует работу с детьми в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Мероприятия, проводимые в ДЮСШ осуществляются на основании календарного плана спортивных мероприятий на учебный год.

Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяются расписанием, утверждаемым директором ДЮСШ.

Расписание занятий тренерами-преподавателями составляется с учетом создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей, в соответствии с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарногигиенических норм.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участие обучающихся в тренировочных сборах,
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям, планам подготовки (начиная с тренировочного этапа) в период активного отдыха.

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

Вид плавания одно из направлений (так называемая разновидность) активной физической деятельности человека в воде. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде определяет технику плавания.

Виды плавания:

- спортивное
- оздоровительное
- игровое
- фигурное (художественное, синхронное)
- прикладное

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

До сих пор во всех классификациях и правилах вместо кроля на груди упоминается способ вольный стиль, т.е. пловец может плыть любым способом без ограничений и даже менять его по ходу дистанции. Но так как способ кроль на груди является самым быстрым из существующих на сегодня, то пловцы используют именно его.

По скорости самым быстрым является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.

Программа соревнований на олимпийских играх включает плавание данными способами в бассейне 50 м на различные дистанции: вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 м для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 м для мужчин), кроль на спине (100, 200 м), брасс (100, 200 м), баттерфляй (100, 200 м), комплексное плавание (200 и 400 м), включающее в себя преодоление равных отрезков дистанции разными способами,

сменяющимися в четкой последовательности (сначала баттерфляй, потом кроль на спине, брасс, вольный стиль) и эстафетное плавание.

В эстафетном плавании 4x100 м, 4x200 м вольным стилем принимают участие четыре пловца, которые плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок 100 м (200 м), в комбинированной же эстафете 4x100 м каждый из пловцов плывет одним из четырех способов, которые также идут друг за другом в четкой последовательности (первый этап в комбинированном плавании начинается со способа кроль на спине, потом брасс, баттерфляй и вольный стиль).

Программа чемпионатов мира и других международных соревнований несколько отличается от олимпийской, более того, в настоящее время проводятся отдельно соревнования в бассейнах 50 м и 25 м (на короткой воде), в связи с чем и мировые достижения регистрируются отдельно.

Спортивное плавание имеет свои разновидности. Например, марафонское проводится на открытой воде дистанции 5, 10, 25 км. Существует зимнее плавание (в холодной воде) объединившее в себе элементы закаливания (моржевания) и плавания на скорость. Плавание как один из видов входит в программу триатлона, не так давно включенного в олимпийскую программу. Также плавание на различные дистанции входит как обязательное упражнение в различные виды многоборья, например современное пятиборье (олимпийский вид), морское многоборье и др.

Оздоровительное плавание использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и др. целях. Способы плавания могут использоваться самые разнообразные спортивные и самобытные. Плавание рекомендуется людям всех возрастов, за исключением случаев ограничения по состоянию здоровья. Однако именно плавание имеет минимум ограничений для людей с различными отклонениями в здоровье, по сравнению с другими видами физических упражнений, что связано со специфическими особенностями самого плавания. Во многих случаях плавание рекомендовано врачами и специалистами в качестве восстановительно-реабилитационных мероприятий, коррекции и т. д.

Оздоровительное плавание используется в системе физического воспитания человека на протяжении всей его жизни. Многие оздоровительные центры и лагеря расположены именно на морских побережьях и водоемах.

Игровое плавание использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды. Игры вызывают большие эмоции, повышают активность, способствуют появлению инициативы, развивают координацию. Разнообразные игры и развлечения широко применяются в оздоровительных лагерях, при организации водных праздников. Одна из таких игр водное поло стала олимпийским видом спорта.

Фигурное (художественное, синхронное) плавание совокупность различных комплексов движений, включающих элементы хореографии, акробатические и гимнастические комбинации. Может выполняться индивидуально и группами. Используется при организации водных праздников и представлений. Синхронное плавание является и отдельным видом спорта, входящим в олимпийскую программу соревнований.

Прикладное плавание способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия. Например, человек идет в бассейн, чтобы за какое-то время научиться плавать. Он не хочет быть спортсменом, он не хочет или не может заниматься оздоровительным плаванием, но он хочет овладеть навыком плавания, чтобы выжить в экстренной ситуации, оказавшись в воде, помочь пострадавшим и т. д. Прикладное плавание является частью профессиональной подготовки работников силовых и спасательных структур, людей, чья рабочая деятельность связана с водой. Многие из них сдают специальные нормативы по плаванию для определения своей профессиональной пригодности.

Прикладное плавание подразделяется на виды: *преодоление водных преград, ныряние, спасение утопающих*

Методы выявления и отбора одаренных детей:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Как известно, тренерский опыт проявляется не только в умении подготовить хорошего спортсмена, но и в умении найти более одаренного.

В связи с недостаточной разработкой научных основ отбора особенно важно изучать и распространять передовой опыт практической работы тренеров. Исходя из этого, мы поставили задачу выяснить, используя анкетный опрос (включающий 26 вопросов), по каким признакам тренеры отбирают детей в бассейне, какие применяют упражнения при отборе, что считают главным, а что второстепенным и т. д. В опросе участвовали 107 наиболее продуктивно работающих тренеров нашей страны.

Что же показал анализ анкетных данных?

Возраст поступающих. Около 95% опрошенных тренеров принимают во внимание на первых этапах отбора новичков их возраст. Из них 13% тренеров предпочитают набирать новичков 5-6 лет, 43% 7-8 лет, 34% 9-10 лет и 10% старше 10 лет.

Внешние данные (телосложение). Наибольшее предпочтение визуальной оценке отдают 91% тренеров. 64% тренеров применяют упражнения в воде и 46% на суше. **Упражнения, применяемые при отборе.**

Тренеры используют различные упражнения (тесты), при помощи которых выявляются такие качества, как гибкость, обтекаемость тела и плавучесть, физическая подготовленность и др. Особенно широко применяются упражнения для проверки гибкости (87%): наклоны туловища в разные стороны, всевозможные отведения и приведения рук, сгибание и разгибание в голеностопных суставах, отведение рук вверх-назад (подвижность в плечевых суставах), вращение рук; имитация работы ног «кролем»; выполнение «мостика» или такого упражнения, как достать угол лопатки противоположной рукой.

Для определения умения расслабляться О. П. Римш и Г. В. Яроцкий предлагают следующий тест: взяв за ладонь руку новичка, держать ее на весу, заставляя расслабить все ее мышцы, затем отпустить; при этом рука должна упасть вниз как «плеть» — вяло а «безжизненно».

Функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем более 30% опрошенных считают нужным выявлять, применяя пробу Штанге (определение длительности задержки дыхания).

В воде наиболее эффективны при выяснении одаренности детей, по мнению 31,4% тренеров, упражнения в скольжении без движения ногами и плавание с доской с движениями ногами.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий и технике безопасности

К занятиям по плаванию допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

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 отвечающим санитарным требованиям местах;

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

О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда

Требования безопасности перед началом занятий

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

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

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

При купании в естественном водоеме оборудовать специально отведенное для этого место, подготовить спасательные средства (спасательные круги, веревки, шесты, спасательные лодки и т. д.).

Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

Требования безопасности во время занятий

Входить в воду только с разрешения учителя (преподавателя, тренера, воспитателя) и во время купания не стоять без движений.

Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы учителя (преподавателя, тренера, воспитателя).

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

Не оставаться при нырянии долго под водой.

Не купаться более 30 мин, если же вода холодная, то не более 5-6 мин.

При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна (буйки), не купаться на большой волне, не подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам и пр. плавательным средствам.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

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

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.

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

Требования безопасности по окончании занятий

Выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.

При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.

Проверить по списку наличие всех обучающихся.

4 План воспитательной и проф. ориентационной работы.

В задачи учителя на уроке входит: обеспечить максимальную занятость каждого ученика на протяжении всего времени занятий, дать всем четкие задания, контролировать работу и оказывать помощь, следить за порядком и дисциплиной.

Используются следующие методы организации занятий.

Групповой метод.

При групповом методе отделениям даются разные задания, и они выполняются всеми сразу или поочередно по одному, по два самостоятельно. Потом производится смена мест занятий. Учитель обычно находится в том отделении, которое выполняет наиболее сложное задание, требующее помощи и страховки. Работой других.

Индивидуальный метод

Индивидуальный метод предполагает отдельные задания каждому ученику. Но обычно такие задания дают не всем, а лишь некоторым учащимся, например отстающим в овладении каким-либо видом упражнений или, наоборот, занимающимся в спортивной школе. Учитель обязательно контролирует выполнение заданий. Индивидуальные задания дают и на дом, например разучивание каких-либо упражнений для развития координации движений.

Профессиональная ориентация обучающихся.

В системе профильного обучения большую роль играет профессиональная ориентация воспитанников. Правильный выбор профессии выпускниками детско-юношеских спортивных школ предполагает наличие профессиональной пригодности, которую можно определить как соответствие личных интересов, склонностей и способностей школьника требованиям профессии.

В практической работе ДЮСШ по профессиональной ориентации особенно актуальны вопросы: как оказать помощь учащимся в профессиональном самоопределении, как определить их склонности и способности, как грамотно вести профориентационную работу с учащимися. Очевидно, что разнообразная и целенаправленная профориентационная работа способствует формированию устойчивого интереса к вузу и помогает выпускникам школ сделать правильный выбор профессии.

Мотивация при выборе профессии имеет существенное значение. Мотивация представляет собой «сплав» движущих сил поведения в виде потребностей, интересов, влечений, целей, идеалов. Она - стержень личности, к которому «стягиваются» такие ее свойства, как направленность, ценностные ориентации, установки, социальные ожидания, притязания, эмоции, волевые качества и другие социально-психологические характеристики.

Создание устойчивого интереса к профессиям физкультурно-педагогического профиля О.В. Захарова и Г.Д. Бабушкин, например, связывают, в основном, с возрастом 13-15 лет, т.е. с молодежью, обучающейся в 8-9-х классах. Эти ученые наметили перспективный путь решения проблемы профессиональной ориентации учащихся в процессе допрофессиональной подготовки по этапам:

- 1) познавательный этап (4-6-е классы), когда идет накопление знаний о мире профессий;
- 2) пробный этап (7-8-е классы); в этом возрасте школьники «примеривают» себя к выбранной профессии;
- 3) основной этап (9-11-е классы), когда отмечается профессиональное самоопределение, накопление знаний о выбранной профессии и формирование профессионально значимых качеств.

Специфика профессиональной ориентации учащихся 8-9-х классов, по мнению Г.В. Пономаревой, состоит в том, что их дальнейшее обучение организуется с учетом выбранного ими профиля. В соответствии с концепцией автора программы, профессиональная ориентация учащихся 8-9-х классов обеспечивается комплексом общеобразовательных предметов с углубленным изучением дисциплин спортивно-педагогического цикла. По утверждению автора, это позволяет расширить, закрепить, систематизировать и интегрировать полученные знания, сформированные умения и навыки, являющиеся основой овладения специальностью учителя физической культуры в процессе дальнейшего обучения в среднем специальном или высшем учебном заведении.

Воспитательная работа осуществляется по направлениям.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер – преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

1.Общественно патриотическое направление.

1.Формирование у детей патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).

2. Проведение спортивных мероприятий посвящённых памятным датам, мастер-классы с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами в области физической культуры и спорта. (Согласно годовому плану проведения мероприятий.)

3. Принимать активное участие в мероприятиях города и области.

2. Работа с родителями.

1. Работа родительских комитетов на отделениях.

2. Родительские собрания по группам.

3. Привлечение родителей к организации интересных, насыщенных мероприятий, спортивных соревнований.

3. Культурно – просветительское направление.

1. Экскурсии по городу (музей, кремль), в другие населённые пункты.

2. Посещение театра, кино.

3. Традиционные мероприятия в группе (день рождения)

4. Нравственно- правовое направление.

1. Беседы о культуре поведения

2. Беседы в рамках программы « Подросток закон».

3. Беседы о профилактике ДТП.

4. Индивидуальная беседа с воспитанниками.

5. Бережное отношение к спортивному инвентарю

Программа включает в себя:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися.

- профессиональную ориентацию обучающихся.

- научную, творческую, исследовательскую работу.

- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных. Творческих и иных мероприятий.

- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами.

- организацию посещения фильмов на спортивную тему.

6 Система контроля и зачетные требования.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 16

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовые | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м) | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м) |
| | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад | Выкрут прямых рук вперед-назад |
| | Наклон вперед стоя на возвышении | Наклон вперед стоя на возвышении |

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица 17

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Скоростно-силовые | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4 м) | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м) |
| | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10 с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) |
| | Наклон вперед стоя на возвышении | Наклон вперед стоя на возвышении |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | | Обязательная техническая программа |

Тест по физической культуре. Ответы выделены жирным цветом

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры - Ответ**

2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность**
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

3. Российский Олимпийский Комитет был создан в

- а) 1908 году
- б) 1911 году**
- в) 1912 году
- г) 1916 году

4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

- А) плавание**
- Б) плавание
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- А) стрельба
- Б) фехтование
- Б) гимнастика**
- Г) верховая езда

6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны**
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- А) метание копья
- Б) борьба
- В) бег на один стадий**
- Г) бег на четыре стадия

8. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

- А) долихотром
- Б) панкратион**
- В) пентатлон
- Г) диаулом

9. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет**
- Г) Международная олимпийская академия

10. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Алексей Бутовский
- В) Майкл Килланин
- Г) Деметриус Викелас**

11. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

- А) Н. Орлов
- Б) А. Петров
- В) Н. Панин – Коломенкин**
- Г) А. Бутовский

12. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?

- А) за честное судейство
- Б) за победы на трех Олимпиадах
- В) за честную и справедливую борьбу**
- Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?

- А) Шамиль Тарпищев
- Б) Вячеслав Фетисов
- В) Леонид Тягачев**

Г) Виталий Смирнов

14. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран- участниц открывает (идет первой):

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады
- Г) делегация Греции

15. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- В) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады
- Г) делегация Греции

16. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

- А) 1890
- Б) **1894**
- В) 1892
- Г) 1896

17. Термин «Олимпиада» означает:

- А) **четырёхлетний период между Олимпийскими играми**
- Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- В) синоним Олимпийских игр
- Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

- А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- Б) в 1976 году в Сочи
- В) **в 1980 году в Москве**
- Г) пока еще не проводились

19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

- 1. кулачный бой 2. верховая езда 3. прыжки в длину 4. прыжки в высоту
- 5. метание диска 6. бег 7. стрельба из лука 8. борьба
- 9. плавание 10. метание копья
- А) 1,2,3,8,9
- Б) **3,5,6,8,10**
- В) 1,4,6,7,9
- Г) 2,5,6,9,10

20. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...

- А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии
- Б) **в 1912 году за «Оду спорта»**
- В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертену МОК
- Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

Методические указания организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).

- Нормативы выполняются только в спортивной форме и местах специально подготовленных в соответствии с требованиями техники безопасности.
- по итогам выполнения зачета выставляется «зачет» или «не зачет»
- контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне теоретической и методической подготовленности, состояния здоровья и динамике физического развития студента.

Итоговый контроль позволяет выявить уровень физических данных в избранном виде спорта занимающегося и соответствие этого уровня государственному образовательному стандарту.

Промежуточная аттестация проводится методом выполнения ряда нормативов указанных в таблицах.

Итоговая аттестация проводится методом тестирования и выполнением нормативов ,при завершении учебы в АУ ДО ДЮСШ-ФОК "Атал" МО Козловского района ЧР воспитаннику вручается зачетная книжка при выполнении определенного разряда.

Основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения на этапе начальной подготовки является:

- выполнение программы по предметным областям;
- выполнение контрольных требований по ОФП.

Основанием для перевода обучающихся на этап (периоды) тренировочный (спортивной специализации) является:

- выполнение программы по предметным областям;
- выполнение контрольных требований по ОФП;
- выполнение спортивных разрядов.

В группы ССМ зачисляются выпускники учебно-тренировочных групп 5 года обучения, выполнившие разрядный норматив КМС. Перевод по годам обучения на этапе ССМ осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой дополнительного образования.

- Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:
- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;
 - соответствие спортивного уровня участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта плавание;
 - выполнение плана спортивной подготовки;
 - прохождение предварительного отбора;
 - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

Лицо, проходящее учебную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

Т

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|----------|---|----------------------|-----------------------|
| 1. | Доска для плавания | штук | 10 |
| 2. | Стенд информационный | штук | 1 |
| 3. | Лопатки для плавания | штук | 4 пары |
| 4. | Мяч ватерпольный | штук | 2 |
| 5. | Поплавки-вставки для ног | штук | 7 |
| 6. | Пояс с ведёрочками для увеличения нагрузки воды («тормоза») | штук | 2 |
| 7. | Свисток | штук | 1 |
| 8. | Секундомер | штук | 1 |
| 9. | Термометр для воды | штук | 1 |
| 10. | Шорты, футболки («тормоза») | комплект | 3 |
| 11. | Ласты | пара | 3 пары |

Список используемой литературы.

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
4. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: Спортакадемпресс, 2001. – 80с.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Готовцев П.И., Дубровский В.и. Спортсменам о восстановлении. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд., перераб. И доп. – Минск: Высшая школа, 1980.
8. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. – М.: Шаг, 1993.
9. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов. – М.: Владос, 2002.
10. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев.: Здоров'я, 1990.
11. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
12. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
13. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования/ Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. – М.: ФиС, 1983.
14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ/ Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. – М.: 1995.
15. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель. 2003.
17. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ)/ Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. – М., 1977.
18. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. Ред. Л.П. Макаренко. – М., 1983.
19. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 1993.
20. Плавание: Учебник/ Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
21. Плавание: Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 2001.
22. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.
23. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР) М.: Советский спорт, 1987.
24. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР).
25. Система подготовки спортивного резерва/ Под ред. В.Г. Никитушкина, М., 1993.
26. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
27. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. – Киев. Олимпийская литература, 1997.
28. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006- 216с.