

Приложение №2 к приказу
от «19» августа 2022 г. №37-у

Принята
на педагогическом совете
МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»
Протокол от 16 августа 2022 года №47

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МАУ ДО «ДЮСШ
«Олимп»


О.В. Курасова
«19 августа» 2022 г.
М.П.



**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп» города Шумерля»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной предпрофессиональной образовательной
программе по плаванию на базовом уровне сложности
Срок реализации: 6 лет

Разработчик:
тренеры-преподаватели
МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»
Иванов В.А., Кайнова М.В.

Рецензенты:
Заместитель директора по учебно-спортивной работе
МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»
Курасова О.В.
Учитель физической культуры
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1»
Созинова О.И.

город Шумерля Чувашской Республики
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план.....	6
2.1.	Календарный учебный график.....	6
2.2.	Учебный план (план учебного процесса).....	7
2.3.	Расписание учебных занятий.....	9
3.	Методическая часть.....	10
4.	План воспитательной и профориентационной работы.....	42
5.	Система контроля и зачетные требования.....	46
6.	Перечень информационного обеспечения.....	50

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа к дополнительной предпрофессиональной образовательной программ по плаванию на базовом уровне сложности (далее по тексту – Программа) для возраста от 7 до 14 лет является основным документом, определяющим направленность и содержание образовательной и воспитательной деятельности с обучающимися по виду спорта плавание.

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральный закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации».

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03 апреля 2013 года №164.

- Федеральные государственные требования к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021 года №728.

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающим безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Минимальный возраст для зачисления детей – 7 лет.

Порядок приема на обучение осуществляется в порядке, утвержденном локальными документами Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Олимп» города Шумерля» (далее – ДЮСШ «Олимп»), на основании результатов индивидуального отбора в соответствии с требованиями в области физической культуры и спорта (выбранного вида спорта). Для зачисления в ДЮСШ «Олимп» обучающиеся должны сдать нормативы по общей и специальной физической подготовкам. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения Программы.

Минимальное количество детей в группах 15 человек.

Программный материал рассчитан на 6 лет.

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится по результатам

контрольных испытаний.

Планируемые результаты освоения Программы.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «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 дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта»:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «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.

В предметной области «специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному

виду спорта;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Трудоемкость Программы составляет 42 недели в год.

Продолжение таблицы №1

Календарный учебный график													
Год обучения	июнь				29.06-05.07	июль			27.07-02.08	август			
	01-07	08-14	15-21	22-28		06-12	13-19	20-26		03-09	10-16	17-23	24-31
1	П	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
2	Т	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
3	Т	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
4	П	Т	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
5	Т,П	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
6	Т,П	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=

Продолжение №1

Сводные данные					
Год обучения	Аудиторные занятия (Т)	Практические занятия (П)	Промежуточная аттестация (Э)	Каникулы (=)	Всего
1	3	38	1	10	52
2	3	38	1	10	52
3	3	38	1	10	52
4	3	38	1	10	52
5	4	37	1	10	52
6	4	37	1	10	52

Условные обозначения к таблице №1:

Т – теоретические занятия
 П – практические занятия
 Э – промежуточная аттестация
 = – каникулы

2.2. Учебный план (план учебного процесса)

Таблица №2

№ пп	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Промежуточная аттестация	Распределение по годам обучения					
			Теоретические	Практические		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
	Общий объем часов	1 932	184	444	30	252	252	294	336	378	420
1.	Обязательные предметные	895				113	117	138	164	170	193

	области											
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	206				25	25	32	40	38	46	
1.2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	386				50	52	62	70	72	80	
1.3.	Вид спорта	303				38	40	44	54	60	67	
2.	Вариативные предметные области	372				51	46	54	61	76	84	
2.1.	Различные виды спорта и подвижные виды спорта	122				18	18	18	20	23	25	
2.2.	Специальные навыки	141				17	15	21	24	30	34	
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	109				16	13	15	17	23	25	
3.	Теоретические занятия	184	184			26	27	29	30	34	38	
4.	Практические занятия	444		444		57	57	68	74	91	97	
4.1.	Тренировочные мероприятия	302				30	32	40	50	70	80	
4.2.	Иные виды практических занятий	142				27	25	28	24	21	17	
5.	Аттестация	37				5	5	5	7	7	8	
5.1.	Промежуточная аттестация	37			37	5	5	5	7	7	8	

Таблица №3

Показатель Учебной нагрузки	Распределение по годам обучения					
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения
Количество часов в неделю (астрономических часов, минут)	6	6	7	8	9	10
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5
Объем времени на реализацию предметных областей в неделях; времени в учебном году: сентябрь-июнь	42 недели/год	42 недели/год	42 недели/год	42 недели/год	42 недели/год	42 недели/год
Общее количество часов в год	252	252	294	336	378	420
Общее количество занятий в год	126	126	126	168	189	210
Минимальное количество детей в группах	15	15	15	15	15	15

2.3. Расписание учебных занятий на 2022-2023 учебный год

Таблица №4

Группа	День недели/нагрузка	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О)

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методика и содержание работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»

Основными задачами работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» являются привитие юным спортсменам:

- знания истории развития спорта;
- знания места физической культуры и спорта в современном обществе;
- знания основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знаний, умений и навыков гигиены;
- знания режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знания основ здорового питания.

Методические материалы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»

Знание истории развития спорта.

Развитие и изменение спорта на протяжении человеческой истории может много рассказать как о социальных изменениях в обществе вообще, так и о сущности спорта в частности. Многие примеры пещерного искусства, открытые на сегодняшний день, содержат изображения ритуальных церемониальных сцен. Несмотря на то, что действия, запечатлённые на этих изображениях, нельзя отнести исключительно к современному понятию о спорте, всё же можно сделать вывод, что уже тогда существовали занятия и ритуалы, напоминающие спортивную деятельность. Эти изображения, находящиеся во Франции, Африке и Австралии, были сделаны 30 000 лет назад.

Существуют предметы и строения, говорящие о том, что на территории Китая существовала деятельность, подходящая под современное определение спорта, уже за 4 000 лет до нашей эры. По всей видимости, гимнастика была популярным видом спорта в древнем Китае. Изображения и предметы в гробницах фараонов также говорят о том, что разные виды спортивной активности были развиты уже несколько тысячелетий назад, среди них можно отметить плавание и рыбалку. На территории Древней Персии взяли своё начало такие виды спорта как поло и состязания конных рыцарей на копьях.

В Древней Греции уже существовало большое разнообразие видов спорта. Наибольшее развитие получили различные виды борьбы, бег, метание дисков и состязания на колесницах. Судя по этому списку, военная культура и военное искусство имели прямое отношение к спорту в Древней Греции (и не только там). Там же каждые четыре года проводились Олимпийские игры - в маленькой деревне в Пелопоннесе под названием Олимпия.

Со времён Древней Греции и по сегодняшний день история спорта легко прослеживается. Со временем спорт становился всё более организованным и регулируемым. Появлялись и формировались всё новые виды и подвиды спорта, уточнялись правила, спорт приобретал традиции и сторонников.

Индустриальная революция и массовое производство привели к тому, что у всё большего числа людей стало появляться свободное время, что привело к массовости спорта. Больше людей хотело и могло сделать спорт - частью своей жизни, занимаясь спортом напрямую или посвящая свой досуг наблюдениям за спортивными состязаниями. Эти тенденции получили ещё большее развитие с появлением СМИ и глобальных коммуникаций. Спорт стал профессиональным, что ещё больше увеличило его популярность.

Современное постиндустриальное общество, базируясь на таких ресурсах, как информация и знания, используя возможности индивидуальных контактов людей при помощи интернет-технологий, активно культивирует интеллектуальные виды спорта, такие как покер и сетевые многопользовательские игры.

Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе.

Спорт пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. В подтверждение этого тезиса можно привести слова известного спортсмена А. Волкова: «...спорт сегодня - это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешёвой культуры и дурным привычкам. Это лучшая «погремушка», которая сможет отвлечь людей от нынешних социальных проблем. Это, пожалуй, единственный «клей», который способен склеить всю нацию

воедино, что не удаётся ни религии, ни тем паче политикам».

Действительно, спорт обладает мощной социализирующей силой. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

Социологические опросы населения, особенно молодёжи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха. Стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя.

Люди, прошедшие «школу спорта», убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Многие из спортсменов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни - «рассчитывать на самого себя». Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств: честолюбия, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков.

В ряду наук о человеке и обществе ведущее место отводится социологии - науке о социальном мире, социальных взаимоотношениях и взаимодействиях личности.

Поэтому каждому работающему в области физической культуры и спорта крайне необходимо не только хорошо знать способы, методы и формы спортивной тренировки, другие особенности профессиональной деятельности, но и разбираться в жизненных интересах и социальных отношениях людей, на основе которых и созданы группы, общности, общество и мировое сообщество.

В социологии физической культуры как молодой науке в настоящее время пересматриваются сложившиеся подходы к оценке значимости спорта в современном социуме. Новые социально-экономические условия развития общества поставили перед физкультурно-спортивной деятельностью проблемы формирования новых ценностей ориентации, образов поведения, смыслов, стилей жизни.

Одной из основных проблем социальной физической культуры и спорта является формирование ценностного отношения общества и личности к физической культуре и спортивному стилю жизни.

В настоящее время физическая культура и спорт представляют собой многофункциональное общественное явление. Это связано с тем, что данная сфера деятельности касается воспитания человека - главного элемента производительных сил общества. Физическое движение осуществляется под непосредственным воздействием

общественных отношений, складывающихся между людьми, проникает не только в область культуры, но и другие важные стороны жизни: политику, экономику и др. Физической культуре и спорту как явлению общественной жизни свойственны как специфические, так и общекультурные, а также оздоровительные и воспитательные функции. Все названные функции тесно взаимосвязаны, переплетаются друг с другом, их разделение носит условный, поисковый характер. К первым стоит отнести: развитие физических особенностей, удовлетворение социальных и естественных потребностей в двигательной активности и оптимизации на основе физического состояния.

Особое значение имеет состояние здоровья. Здоровье человека обусловлено как биологическими, так и социальными факторами и имеет, можно сказать «двойную детерминацию». Физическая культура и массовый спорт способствуют профилактике и снижению целого ряда заболеваний.

Общекультурные связи возникают в результате его многосторонних связей с другими общественными явлениями. Основной целью и важным фактором вовлечения населения (особенно молодёжи) к регулярным занятиям физической культурой и спортом является всестороннее и гармоничное развитие личности. Физическая культура и спорт используется как средство охраны и укрепления здоровья человека от самого раннего детства до преклонного возраста. Использование средств физической культуры и спорта в процессе жизнедеятельности способствует профилактике самых различных заболеваний. Особое значение в оздоровлении населения имеет поддержание здорового образа жизни.

Спорт представляет возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Оздоровительно-рекреативная функция спорта положительно влияет на функциональные возможности организма человека, особенно это ярко выражено в детском и юношеском спорте, где благотворное влияние занятий спортом на развивающийся и формирующийся организм неопределимо. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки личной и общественной гигиены. Спорт одновременно является и источником положительных эмоций, он нивелирует психическое состояние детей, позволяет снимать умственную усталость, даёт познать «мышечную радость». Особенно велика его роль в деле ликвидации отрицательных явлений гиподинамии у детей.

Большую роль отводится современному спорту и в работе с взрослым населением. Он является средством оздоровления, защиты от неблагоприятных последствий научно-технического прогресса с характерным для него резким уменьшением двигательной активности в трудовой деятельности и в быту. Спорт является одной из популярных форм организации здорового досуга, отдыха и развлечений. Особенно это проявляется в массовом спорте, где не ставится цель достижения высоких спортивных результатов. Функция социальной интеграции и социализации личности в спорте является одним из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщая к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений. На этом основании его важная роль в процессе социализации личности.

Спортивное движение как массовое социальное течение приобрело немалое значение и в качестве одного из факторов социальной интеграции, то есть сближения людей и объединения их в группы, организации, союзы, клубы на основе общих интересов и деятельности по их удовлетворению. Спорт давно уже занял одно из ведущих мест в международном общении. Неудивительно, что международные спортивные связи выросли в нашу эпоху до глобальных размеров, а такие формы спортивного движения, как «спорт для всех» и Олимпийское движение, стали широчайшими интернациональными течениями современности.

Изучения отношения различных социальных категорий населения к физической культуре и спорту имеет большое значение для совершенствования организации и управления физкультурным движением.

Это отношение можно определить как социальную связь с конкретными условиями

физкультурного движения, с его реальной практикой.

Действенность отношения людей к физической культуре и спорту состоит в их устойчивом, практическом участии в физкультурно-спортивном движении, в приобретении и использовании в жизненной практике определённого уровня физического развития и соответствующих знаний в этой области.

Отношение к физической культуре и спорту населения определяется, в первую очередь, рядом социальных факторов, которые стимулируют их потребность к занятиям, формирует физкультурные и спортивные интересы, а также определяют конкретные цели и мотивы в данной сфере деятельности.

Следовательно, истинную природу и значение спорта в социуме, его опережающее глубинное понимание можно познать только с учётом постоянного расширения взгляда на мир, меняющегося под влиянием научно-технической революции и социально-экономических условий, в связи с возникновением экологической проблемы, а также участившимися опасными и чрезвычайными ситуациями. Поэтому важно раскрыть глобальную роль физической культуры в развитии общества, связанную не только с сохранением здоровья и физической подготовленностью человека, но и, прежде всего, с формированием целостной, многогранной личности.

Знание основ законодательства в области физической культуры и спорта.

Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте устанавливают общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте включает в себя положения Конституции Российской Федерации и издаваемые в соответствии с ними правовые акты Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Ключевым правовым актом является Федеральный закон от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Закон вступил в силу 30 марта 2008 года. Его положения с тех пор постоянно развиваются и уточняются, поскольку регулируют развитие таких сложных сфер общественной жизни, как физическая культура и спорт. Последние изменения в закон вносились 27 декабря 2018 года.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

Он определяет всю совокупность понятийного аппарата, используемого в сфере физкультуры и спорта, давая свыше 30 определений: от понятий физической культуры и спорта, которые рассматривались выше, до таких понятий как тренер, спортсмен, спортивное соревнование и многие другие. Определено в законе и понятие профессионального спорта, а также спортсмена высокого класса.

Знания, умения и навыки гигиены.

Гигиена как наука представляет собой очень широкое понятие, охватывающее практически все стороны жизни людей. Слово «гигиена» произошло от греческого *hygienos*, что означает «приносящий здоровье». Определений «гигиене» очень много, но, пожалуй, все они означают одно: гигиена – это наука об улучшении и сохранении здоровья человека.

Гигиена включает в себя множество разделов, таких как: гигиена питания, гигиена детей и подростков, гигиена труда, спортивная гигиена, личная гигиена, коммунальная гигиена, гигиена окружающей среды, военная гигиена и так далее. Для простоты понимания рассмотрим такой раздел, как личная гигиена.

Личная гигиена — свод правил поведения человека в быту и на производстве. В узком понимании гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушения требований личной гигиены могут сказаться на здоровье как одного человека, так и очень больших групп людей (коллективы предприятий, семьи, члены различных сообществ и даже жители целых регионов).

Правила личной гигиены.

1. Гигиена тела. Кожа человека защищает весь организм от всевозможных воздействий окружающей среды. Соблюдение чистоты кожи чрезвычайно важно, ведь кроме защитной функции, она выполняет следующие функции: терморегулирующую, обменную, иммунную, секреторную, рецепторную, дыхательную и другие функции.

Мойтесь ежедневно теплой водой. Температура воды должна быть 37-38 градусов, то есть немного выше нормальной температуры тела. Через кожный покров человека за неделю выделяется до 300 г сала и до 7 литров пота. Чтобы защитные свойства кожи не нарушались необходимо эти выделения регулярно смывать. В противном случае на коже создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных микробов, грибков и других вредных микроорганизмов.

Принимать водные процедуры (ванна, душ, баня) с применением мочалки необходимо не реже одного раза в неделю.

Следите за чистотой рук и ногтей. Открытые участки кожи особенно подвержены загрязнению. Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу. Дизентерию, например, называют болезнью грязных рук. Руки нужно мыть до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой и после приема пищи, после контакта с животными (как уличными, так и домашними). Если Вы находитесь в дороге, то руки необходимо протереть влажной салфеткой, чтобы устранить хоть некоторое количество микробов.

Ноги нужно мыть каждый день прохладной водой и мылом. Холодная вода уменьшает потовыделение.

2. Гигиена волос. Правильный уход за кожей головы и волос нормализует деятельность сальных желез, а также улучшает кровообращение и обменные процессы. Поэтому к процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно.

Голову необходимо мыть по мере загрязнения. Сказать точное количество раз невозможно. Частота мытья волос зависит от различных факторов: длины волос, типа волос и кожи головы, характера работы, времени года и так далее. Зимой, как правило, голову моют чаще, потому что головной убор не дает коже головы дышать, из-за чего кожного сала выделяется гораздо больше чем обычно.

Не стоит мыть волосы горячей водой. Волосы могут стать очень жирными, так как горячая вода активизирует работу сальных желез. Кроме этого, такая вода помогает моющим средствам (мылам и шампуням) оседать на волосах в виде серого налета, который сложно смывать.

Тщательно относитесь к выбору средств по уходу за волосами (шампуни, бальзамы, лосьоны и т.п.). Волосы очень хорошо впитывают воду, а с ней и вещества, которые могут навредить волосам, коже головы и организму в целом.

После полоскания волосы полезно обдать прохладной водой.

Вытирать голову после мытья желательно теплым полотенцем, а затем дать волосам просохнуть на воздухе. Феном пользоваться нежелательно, поскольку он очень сушит волосы.

При расчесывании волос недопустимо использование чужих расчесок.

3. Гигиена полости рта. Правильный уход за ротовой полостью способствует сохранению зубов в хорошем состоянии на долгие годы, а также помогает предупредить очень многие заболевания внутренних органов.

Чистить зубы необходимо ежедневно утром и вечером.

Недопустимо пользоваться зубной щеткой другого человека.

После приема пищи обязательно полощите рот.

При появлении первых признаков заболевания зубов или десен незамедлительно обращайтесь к стоматологу.

Для профилактического осмотра посещайте стоматолога не реже двух раз в год.

4. Гигиена нательного белья и одежды и обуви. Немаловажную роль в личной гигиене занимает чистота нашей одежды. Одежда защищает тело человека от загрязнений, механических и химических повреждений, охлаждения, попадания насекомых и так далее.

Нательное белье необходимо менять после каждого мытья, то есть каждый день.

Носки, гольфы, чулки, колготки меняются ежедневно.

Одежду необходимо регулярно стирать.

Недопустимо ношение чужой одежды и обуви.

Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям.

Желательно отдавать предпочтение одежде из натуральных тканей, и обуви из натуральных материалов.

Покрой одежды и обуви должен учитывать анатомические особенности и соответствовать размеру человека.

5. Гигиена спального места.

У каждого члена семьи должны быть свое полотенце и своя постель.

Постельное белье необходимо менять еженедельно.

Спальное место должно быть удобным.

Перед сном необходимо проветривать спальное помещение.

Перед сном нательное белье рекомендуется менять на ночную сорочку или пижаму.

Старайтесь не допускать на постель домашних животных.

Знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни.

1. Под режимом дня понимают распределение основных дел и мероприятий, осуществляемых человеком относительно постоянно в течение каждого дня. Основное назначение

режима - обеспечить оптимальную активность деятельности организма человека, основных его функций и систем. Основой регуляции режима дня является чередование видов деятельности.

Если не налажено правильное чередование различных видов деятельности, если продолжительность ночного сна недостаточна, если мало отводится времени для отдыха на открытом воздухе - все это приводит к тому, что нервная система быстро истощается. Хороший отдых, а затем неукоснительное выполнение распорядка дня избавят от головных болей, вялости, постоянного чувства усталости.

При правильном режиме вырабатывается слаженный ритм деятельности, в организме формируется динамический стереотип нервных процессов, определяемый как уравновешенная система условных рефлексов.

Режим дня способствует нормальному развитию ребенка, укреплению здоровья, воспитанию воли, приучает к дисциплине. Составляют режим дня с учетом состояния здоровья, возрастных анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей ребенка. Режим дня предусматривает определенную продолжительность различных занятий, сна, отдыха, регулярное питание, выполнение правил личной гигиены.

Для восстановления сил и работоспособности организма очень важен нормальный сон. Детям 7-10 лет необходимо спать не менее 10-10,5 часов, подросткам - не менее 8-9 часов, в противном случае их работоспособность падает на 30%. Хроническое недосыпание, как и умственное переутомление, является причиной раздражительности, грубости, рассеянности. Следует избегать излишних нагрузок, которые могут нарушить нормальный сон и вредно сказаться на состоянии ребенка.

Большое внимание в режиме дня ребенка должно быть уделено питанию. Правильно

организованный режим питания (4-5 - кратный прием пищи) имеет большое значение для его нормального физического и нервно - психического развития. Ужинать ребенок должен за 1 - 1,5 часа до сна.

Каждое утро ребенок должен делать зарядку, это должно войти у него в привычку. Серьезного внимания требует от родителей организация выходного дня и каникул школьника. Основные элементы режима дня (сон, еда, и т. д.) должны оставаться такими же, как и в обычные дни, но при этом максимум времени надо отвести пребыванию на воздухе, участию в походах и экскурсиях, посещению музеев, театров. В выходные дни необходимо дать ребенку выспаться.

Понятие «режим дня» в жизни человека должно появляться на устах, в мозгу, как можно скорее, так как цель соблюдения установленного режима дня - это экономия времени. А, как известно, человеку в день выделяется всего лишь 86400 секунд. Поэтому для более эффективной жизни человек нуждается в систематизации своих жизненных процессов. Каждый человек должен создать и соблюдать свой индивидуальный режим дня, исходя из общепринятых порядков и норм. Четкое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа - формирование в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, необходимых для эффективной деятельности.

Так же неблагоприятно влияет на многие функции организма, в частности сердечно-сосудистой и нервной системы недостаточная двигательная активность. Для сохранения здоровья и достижения высокого уровня физического развития необходим довольно большой объем двигательной активности с энерготратами как минимум 2,5 тыс. ккал/сутки. При рациональном режиме продолжительность ночного сна должна быть не менее 6 - 8 часов.

Организация рационального режима дня должна проводиться с учетом особенностей работы конкретного заведения, оптимального использования имеющихся условий, понимания своих индивидуальных особенностей, в том числе и биоритмов.

В каждом из нас заложены своеобразные биологические часы - счетчики времени, согласно которым организм периодически и в определенных параметрах изменяет свою жизнедеятельность.

У многих людей в повседневной жизни складывается более или менее постоянный распорядок дня. В одни и те же часы они работают, отдыхают, принимают пищу. Следовательно, образуется определенный стереотип, благодаря которому привычные дела требуют меньших усилий.

При правильном режиме труда и отдыха труд становится менее утомительным. Всякое переутомление - это результат неправильного режима дня.

После напряженной дневной работы организму любого человека, его центральной нервной системе нужен полноценный отдых. Такой отдых может доставить только сон.

Сон достаточной продолжительности обеспечивает высокую работоспособность в течение значительного времени. Очень полезно перед сном спокойно погулять минут 20-30, а затем проветрить комнату и провести вечерний туалет; в него следует включить мытье ног водой комнатной температуры.

Спокойному, глубокому сну препятствует и слишком поздний прием пищи, поэтому ужин должен быть не позже чем за 1,5 ч. перед сном. Постель - безусловно, отдельная, не тесная, не слишком мягкая, но и не жесткая.

Очень важно, чтобы во время сна дышали свежим воздухом. Комнату перед сном нужно хорошо проветрить; еще лучше спать при открытой форточке. Температура воздуха в спальне не должна превышать +16-17°.

2. Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней

среды. То есть закаленный организм даже при значительных колебаниях температуры окружающей среды поддерживает температуру внутренних органов в достаточно узких границах. Например: при резком снижении или повышении температуры внешней среды закаленный организм резко отреагирует сужением или расширением сосудов на угрозу возможного сильного охлаждения либо перегрева, и ограничит или повысит теплоотдачу. Закаливание человека повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням. Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье.

Закаливание организма можно разделить на несколько видов в зависимости от проводимых процедур.

Аэротерапия – закаливание воздухом. Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух закаляет организм путем охлаждения кожных рецепторов и нервных окончаний слизистой и тем самым совершенствует терморегуляцию организма. Закаливание воздухом件 полезно для психоэмоционального состояния человека, повышения иммунитета, насыщения организма кислородом и тем самым способствует нормализации работы большинства органов и систем организма.

Гелиотерапия – закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом. Закаливание солнцем повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, улучшает работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма.

Закаливание солнцем может не только принести пользу, но и оказать очень большой вред, поэтому к этому виду закаливания нужно относиться очень ответственно и соблюдать все правила закаливания солнцем. Ни в коем случае нельзя допускать ожогов, перегрева и тепловых ударов. Неправильное закаливание солнцем может привести к тяжелым заболеваниям. Закаливание солнцем должно происходить постепенно и учитывать возраст, состояние здоровья человека, климатические условия и другие факторы.

Хожжение босиком. Этот вид закаливания полезен и детям и взрослым. На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма. Хожжение босиком повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет. Этот вид закаливания является хорошей профилактикой очень многих заболеваний.

Закаливание водой. Закаливание водой – это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней,

принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества.

Правила закаливания.

Начинать закаливающие процедуры необходимо когда человек полностью здоров. Детям и людям, страдающим различными заболеваниями можно начинать закаливание с щадящих процедур и только после консультации с врачом.

Необходимо соблюдать принцип постепенности. Это касается как температурного режима, так и временных рамок закаливающих процедур. При закаливании водой нужно начинать процедуры с воды комнатной температуры, постепенно понижая ее на 1-2 градуса. При закаливании солнцем также необходимо соблюдать принцип постепенности и начинать пребывание на солнце с нескольких минут, постепенно увеличивая время нахождения на солнце.

Так же очень важно проводить закаливающие процедуры регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и время года. Если все-таки так получилось, что Вы на длительное время прерывали закаливание, то возобновлять его необходимо с более щадящих

процедур.

Сочетайте закаливания с физическими упражнениями. Это гораздо повысит эффективность закаливающих процедур и благотворно повлияет на весь организм.

3. Здоровый образ жизни – это поведение и привычки человека, помогающие ему сохранить и улучшить здоровье. Заботясь о физическом и ментальном здоровье, человек способен предотвращать разные заболевания, лучше справляться с проблемами, стрессами и наслаждаться жизнью. Ведение здорового образа жизни имеет решающее значение для каждого человека, поскольку обеспечивает хорошее самочувствие и долголетие. Люди, ведущие здоровый образ жизни, гораздо менее подвержены риску развития заболеваний и менее склонны к преждевременной смерти от рака или сердечно-сосудистых заболеваний, чем люди с вредными привычками.

Из чего состоит здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни включает в себя физическое здоровье и эмоциональное (или психическое) здоровье человека, которые хорошо функционируют вместе. Как говорится: «В здоровом теле здоровый дух». К основным компонентам здорового образа жизни относятся:

Отсутствие вредных привычек. Избавиться от вредных привычек – это первое и самое важное, что человек может сделать для своего здоровья и увеличения продолжительности жизни. Например, курение наносит большой вред здоровью, увеличивая риск развития рака легких, почек, пищевода и других заболеваний. По данным Национального института рака в США, курение табака является наиболее частой причиной преждевременной смерти. Для достижения «нормального» уровня риска сердечных заболеваний у курильщиков требуется около 15 лет без курения. Поэтому лучше прямо сейчас бросить курить и избегать пассивного курения.

Правильное питание. Соблюдение здоровой диеты – еще одна важная часть здорового образа жизни. Правильное питание предполагает потребление здоровой пищи (необработанных продуктов, клетчатки, орехов, цельного зерна, ненасыщенных жиров и жирных кислот омега-3, обезжиренных молочных продуктов), а также ограничение количества потребляемого жира, соли, сахара. Основная часть рациона питания должна состоять из фруктов, овощей, так как плоды содержат много витаминов и минералов. Потребление здоровой пищи укрепляет иммунитет, снижает риск развития многих заболеваний, помогает в лечении желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы и диабета.

Физическая активность. Физические упражнения вносят основной вклад в здоровый образ жизни, так как движение – ключ к успешной жизни. Ежедневные физические упражнения по 30 минут не только улучшают формы тела, но и помогают предотвратить ишемическую болезнь сердца, инсульт, диабет, ожирение, высокое кровяное давление, а также болезни опорно-двигательной системы путем наращивания мышц и увеличения прочности костей. Занятия спортом также стимулируют выработку гормонов счастья «эндорфинов», что снимает стресс, уменьшает симптомы тревоги, депрессии, поднимает самооценку, улучшает настроение и общее психическое здоровье.

Контроль веса. Правильный вес для каждого человека зависит от таких факторов, как пол, рост, возраст и гены. Масса здорового тела, определяемая как нормальный индекс массы тела (ИМТ), должна составлять от 18,5 до 24,9. Избыточный вес увеличивает риск широкого спектра заболеваний, включая диабет, сердечные заболевания, рак. Центры по контролю и профилактике заболеваний отмечают, что снижение на 5-10% общей массы тела может помочь нормализовать уровень холестерина, сахара в крови, уменьшить артериальное давление. Контролировать увеличение веса, а людям с ожирением – сбрасывать лишние килограммы, помогают регулярные физические упражнения.

Управление стрессом. То, как человек чувствует себя физически, оказывает большое влияние на его душевное состояние. Точно так же при стрессе ухудшается физическое здоровье и уровень энергии. Поэтому важно расслабляться после эмоциональных нагрузок эффективным способом (физические упражнения, сон, прогулка), чтобы предотвратить депрессию,

беспокойство. Исследования показали, что люди, уделяющие время отдыху, более устойчивы к стрессовым ситуациям.

Отдых, здоровый сон. Для поддержания работоспособности и производительности организм нуждается в полноценном отдыхе и здоровом сне. Недостаток сна и хроническая усталость могут привести к множеству проблем со здоровьем, включая ожирение, диабет, болезни сердца. Продолжительное недосыпание снижает иммунитет и способность организма противостоять простуде, гриппу. Человеку требуется 7-9 часов для полноценного сна. Здоровому сну также способствует физическая активность. Всего 10 минут аэробных упражнений (ходьба, езда на велосипеде, прогулка на свежем воздухе) значительно улучшают качество сна.

Знание основ здорового питания.

Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни. Трудно найти другой фактор, который бы оказывал такое серьезное воздействие на организм человека.

Но вот какой именно способ питания считать правильным? На этот счет существует множество теорий, и чуть ли не каждый день появляются новые. Кто-то выступает за полный отказ от мяса, кто-то провозглашает сыроедение панацеей от всех болезней и бед, а кто-то разрабатывает сочетания продуктов, якобы позволяющие организму достичь полной пищевой гармонии. На самом деле, любые ограничения в питании вряд ли можно считать полезными и приемлемыми для всех. Человеческий организм — очень сложная система, для нормального функционирования ему требуется и мясная, и растительная пища. Недостаток полезных веществ, содержащихся в том же мясе, например железа высокой биологической доступности, может вызвать серьезные проблемы со здоровьем. Правильное питание заключается не в контроле калорий и жестких диетах, а в обеспечении организма полноценным рационом, в который входят все необходимые для него продукты: мясо, злаки, овощи, фрукты.

Правило № 1. Навсегда забудьте про фастфуд и постарайтесь не злоупотреблять сладким.

Правило № 2. Ешьте как можно больше сезонных продуктов — в них содержится максимум полезных веществ. Зимние овощи и фрукты, выращенные в теплицах или привезенные издалека, из-за обработки химикатами и длительного хранения не только теряют всю пользу, но и становятся аккумуляторами нитратов и других вредных химических соединений.

Правило № 3. Максимально ограничьте употребление рафинированных продуктов: сахара, растительного масла, белой пшеничной муки, очищенного белого риса. В них нет клетчатки, которая очень важна для работы пищеварительного тракта, а также для питания полезных бактерий, живущих в кишечнике. Гораздо лучше вместо белого хлеба есть цельнозерновой, а рафинированный сахар заменить на коричневый или даже на мед.

Правило № 4. Пейте воду. Чай, кофе и соки воду не заменяют. В сутки организму необходимо

получать не меньше 30–35 мл жидкости на 1 кг веса. Сладкие газировки — полностью под запретом, в них содержится слишком много сахара.

Правило № 5. Не забывайте о белковой пище. Она способна надолго дать чувство сытости и к тому же богата аминокислотами. Белки необходимы организму для строительства мышечной ткани, замены устаревших клеток. К богатым белками продуктам относятся различные виды мяса, рыба, кальмары, креветки, орехи, грибы, некоторые бобовые, яйца, творог.

Обязательно соблюдайте режим питания. Редкие приемы пищи вредны так же, как постоянные перекусы и привычка все время что-нибудь жевать. Здоровому человеку оптимально есть 4–5 раз в день, промежуток между едой более 5 часов замедляет метаболизм и

заставляет организм переходить на режим экономии. В результате начинают накапливаться жировые отложения. Постарайтесь не перекусывать на рабочем месте или у телевизора. Процесс потребления пищи в этом случае становится неконтролируемым, наступает не насыщение, а переедание.

Ежедневно съедайте немного свежих овощей и фруктов. Рекомендованное количество — по 300 г тех и других. Так вы получите все необходимые витамины и клетчатку. Очень удобно брать с собой на работу заранее порезанное яблоко или грушу, огурец или морковные палочки. Конечно, немедленно и полностью изменить свои привычки и отказаться от вкусного торта с чашечкой крепкого кофе очень сложно. Это может потребовать большого напряжения воли и привести к стрессу. Так что изредка можно позволить себе и бутерброд с колбасой, и пирожное. Главное, чтобы это не стало ежедневной пищей.

Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В современном обществе увеличиваются требования к физической подготовленности, которая необходима для трудовой деятельности. Обществу необходимы «трудовые ресурсы» с высоким уровнем физической и умственной работоспособности. Одной из основных причин, влияющих на состояние здоровья, является уровень двигательной активности. Главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, является мотивация.

Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой соответственно снижает двигательную активность, что приводит и к снижению уровня физической и умственной работоспособности, физической подготовленности и физического развития.

Потребность в движении, потребность в физическом совершенствовании, потребность в сохранении и укреплении здоровья - вот психологические основы занятий физической культурой и спортом. Таким образом, для формирования мотивации к занятиям физической культурой необходимо создать интерес к занятиям, сформировать потребность в физическом самосовершенствовании и потребности в регулярных занятиях, с целью повышения уровня здоровья, повышения умственной и физической работоспособности.

Основой формирования потребности является знание. Знание формирующим образом влияет на мотивы и интересы. Знания о значимости того или иного вида деятельности на индивида, формируют потребность в двигательной активности.

Основой мотивации является познавательная деятельность. Физкультурные знания являются мощным средством педагогического воздействия на мотивационно-потребностную сферу ребенка. Теоретические знания и практический опыт, полученный во время занятий физической культурой и спортом, формируют кругозор личности в области физической культуры и потребности в ней. Спектр этих потребностей достаточно широк: это потребность в движениях и физических нагрузках, в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, эмоциональной разрядке, самоутверждении, укреплении позиций своего «Я», в познании и в физическом совершенствовании. Овладение системой знаний помогает сформировать потребность в занятиях физическими упражнениями. А также позволяет самостоятельно использовать средства физической культуры, обеспечивая адекватную самооценку и самоконтроль.

Ряд исследований свидетельствуют, физкультурная деятельность становится значимой, если связывать ее с возможностями самореализации в будущей профессиональной и семейной жизни. Осознание влияния физических упражнений на организм с точки зрения физиологии, возможностей технического роста, позволяет сформировать осознанные цели. Таким образом, теоретическая подготовка способствует формированию осознанной потребности к занятиям физической культурой.

Активность действия или деятельности зависит от внутренней позиции личности и

эмоциональных переживаний. Физкультурная активность обусловлена в основном эмоциональными переживаниями привлекательности физкультурных занятий и доставления удовольствия от процесса физкультурной активности, то есть удовлетворение от самого процесса занятий. Удовлетворение от самого процесса занятий формирует внутреннюю мотивацию. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда занимающиеся испытывают удовлетворение от самого процесса, условий занятий, характера взаимоотношений с педагогом, товарищами по группе (классу) во время этих занятий.

Необходимо сформировать процесс, в результате которого занятия физической культурой приобретают личностный смысл, создают устойчивость интереса, превращая внешние заданные мотивы деятельности, во внутренние потребности личности.

Таким образом, для формирования мотивации необходимо выявить потребности и мотивы детей к занятиям физкультурой.

Мотивы занятий у юношей и девушек разнообразны. Само понятие «спорт» юноши и девушки рассматривают по-разному. Для большинства девушек занятия спортом – это одно из средств, направленных на обладание красивой фигурой, правильной осанкой. Для юношей более характерно стремление максимально совершенствоваться в избранном виде спорта, для достижения наилучшего спортивного результата.

В основу психолого-педагогических воздействий, способствующих обеспечению развития профессионально важных качеств, личностных особенностей, должно быть положено воспитание у спортсменов постоянной мотивации, активной установки на произвольное самосовершенствование, самовоспитание, саморазвитие.

Главным действующим лицом в спорте является спортсмен и тренеру не безразлично, что же движет спортсменом в его спортивном совершенствовании, как активизировать этот «двигатель» - запускать его действие? Тренер, вооруженный информацией об особенностях мотивации своего ученика, выступает как тонкий творец и истинный создатель спортивного результата. Мотивация человека является составной частью его характера, она формируется в течение всей жизни, начиная с раннего детства.

В детском возрасте источниками мотивации могут быть особенности психики данной личности, личная потребность в успехе, признании, общении с друзьями, особенности и склонность двигательной задачи. Мотивация в спорте зависит как от внутренних причин (темперамент, черты характера), так и внешних (влияние родителей, педагогов, тренеров). Внедрение новых организационно-методических приемов физического воспитания, наличие необходимых современных сооружений, использование и модернизация технических средств создают положительный фон формирования стойких интересов (мотиваций) к спортивным знаниям.

По признанию многих спортивных психологов, мотивационная сфера спортсмена - это стержень, ядро его личности, совокупность внутренних побудительных сил к действию. Уровень мотивации к работе имеет двойственный характер. С одной стороны, долговременный (сила мотива, достижения цели), с другой - ситуативный.

У спортсменов мотивация - побуждение к действию, играет большую роль. Однако при этом необходимо учитывать, что для достижения цели в конкретном соревновании спортсмен должен мотивироваться самым сильным мотивом иерархии, который может реализоваться в данных условиях. Такой мотив активизируется и становится действенным. В последнее время в нашей стране все больше возрастает роль рыночной экономики и рыночных отношений.

В связи с этим в обществе сложилась такая ситуация, когда материальные ценности стали занимать ведущее место в жизни многих людей. И это не могло не отразиться, как на деятельности спортсменов, так и на особенностях спортивной мотивации.

Рабочая программа по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»

Таблица №5

№ пп	Показатель учебной нагрузки	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Количество занятий в неделю	1	1	1	1	1	1
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42	42	42	42	42
3.	Общее количество часов в год	25	25	32	40	38	46
4.	Общее количество занятий в год	13	13	13	20	19	23
5.	Форма контроля	Тестирование, зачет					

Объем учебной нагрузки по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»

Таблица №6

№ пп	Разделы (темы)	1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов
1.	История развития спорта	4	3	3	4	4	4
2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4	3	3	4	5	5
3.	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	3	3	4	5	5	5
4.	Знания, умения и навыки гигиены	4	4	5	6	6	8
5.	Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни	4	4	5	6	6	8
6.	Основы здорового питания	3	4	6	7	6	8
7.	Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	3	4	6	8	6	8
ИТОГО часов в год		25	25	32	40	38	46

3.2. Методика и содержание работы по предметной области «общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс формирования двигательных умений и навыков, совершенствования физических способностей, направленных на всестороннее и гармоническое физическое развитие человека.

Задачи ОФП по предметной области «общая физическая подготовка»:

- укрепление здоровья;
- обеспечение разностороннего физического развития, способствующего улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание с учетом специфики занятий плаванием;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде;
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Методические материалы по предметной области «общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для базового уровня сложности 5-6 года обучения - до 30 минут в чередовании с ходьбой, углубленного уровня сложности 1-2 года обучения – до 1 часа;
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

В упражнениях на расслабление применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Упражнения с мячами эффективны, когда внимание обучающихся акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска, например:

1. Бросок набивного мяча партнеру из-за головы. Обратить особое внимание на то, чтобы после броска руки совершенно свободно, как плети, упали вниз.
2. Ведение баскетбольного мяча ударами о пол. Обратить особое внимание на то, чтобы после каждого удара по мячу вначале кисть, а затем вся рука от плеча полностью расслабились.
3. Прыжки со скакалкой. Обратить внимание на то, чтобы после толчка ногами вначале стопа, а затем вся нога от бедра полностью расслабились.
4. Стоя (сидя или лежа) сделать глубокий вдох с последующим 4-6-секундным напряжением отдельных мышц или мышечных групп. При выдохе расслабить мышцы.
5. Лежа на спине, ноги опираются на стопы. Задержать дыхание на вдохе, сильно сжать колени на 6-8 секунд. Постепенно выдыхая, «уронить» колени.

6. Стоя сделать глубокий вдох, поднять руки над головой, с выдохом «бросить» их вниз, расслабиться.

7. Стоя поднять руки вверх, сжать кисти в кулаки на 6-8 секунд, затем расслабить и «уронить».

8. Выполнить изометрическое напряжение мышц плеча и предплечья в течение 6-8 секунд, затем расслабить и «уронить» сначала предплечье, затем плечо.

9. Напрячь мышцы шеи на 4—6 секунд, затем расслабить их, «уронить» голову.

10. И.п. - о.с.: 1) наклонить туловище вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы руки и плечевого пояса, пальцы сжать в кулаки; 2) уменьшить напряжение мышц рук и плечевого пояса; 3) расслабить их (руки «падают»); 4) принять исходное положение.

11. И.п. - сидя на полу, ноги вперед, упор руками за туловищем: 1) прогнуться и одновременно сильно напрячь мышцы всего тела; 2) постепенно расслабить мышцы; 3) вернуться в исходное положение.

12. И.п. - о.с.: 1) сделать выпад правой (левой) ногой вперед, прогнуться, руки назад, пальцы крепко сжаты в кулаки; 2) расслабить мышцы рук и плечевого пояса (руки «падают»); 3) прочувствовать расслабленное состояние мышц и принять исходное положение.

13. И.п. - о.с.: 1) сильно напрягая мышцы, согнуть руки к плечам; 2) поднять руки вверх (их мышцы напряжены); 3) расслабляя мышцы, «уронить» предплечья и кисти; 4) расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.

14. И.п. - о.с.: 1) наклонить туловище вперед, правую руку с усиленным напряжением мышц вытянуть в сторону и одновременно расслабить мышцы левой руки; 2) сильно напрягая мышцы, вытянуть левую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы правой руки и опустить ее вниз; 3) сильно напрягая мышцы, вытянуть правую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы левой руки и опустить ее вниз; 4) вернуться в исходное положение.

Комплекс упражнений на расслабление, разработанный И. Ловицкой, включает следующие приемы: вначале используются упражнения, при выполнении которых мышцы усиленно напрягаются (№ 10), затем степень напряжения уменьшается до ясного ощущения тяжести удерживаемой части тела, после чего осуществляется полное расслабление мышц, сочетающееся с «падением» этой части тела под воздействием ее тяжести. На следующей ступени обучения расслаблению мышц используют упражнения, в которых переход от усиленно напряженных мышц к их расслаблению осуществляется постепенно (№ 11-13). На завершающей ступени переходят к более сложным упражнениям на расслабление мышц, в которых произвольное расслабление одних мышц сочетается с одновременным произвольным напряжением других мышц (№ 14).

Акробатические упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Подвижные и спортивные игры включают в себя игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана поребежья», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

Начальная лыжная подготовка представлена основами техники передвижения: попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходами. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Лыжные прогулки продолжительностью до 1,5-2 часов. Передвижение в

умеренном темпе на расстояние, постепенно увеличивающееся от 1 до 3 км (для девочек) и до 5 км (для мальчиков). Бег на лыжах для пловцов 10-12 лет - 1 км, 12-13 лет - 2 км.

Для пловцов 2-го и 3-го годов подготовки добавляются: прогулки по пересеченной местности до 2,5 часа, походы на расстояние до 15 км, передвижение с умеренной интенсивностью преимущественно по равнине на расстояние, постепенно увеличивающееся до 7-10 км у девочек и 12-15 км у мальчиков.

Рабочая программа по предметной области «общая физическая подготовка»

Таблица №11

№ пп	Показатель учебной нагрузки	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Количество занятий в неделю	1	1	1	1	2	2
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42	42	42	42	42
3.	Общее количество часов в год	50	52	62	70	72	80
4.	Общее количество занятий в год	25	26	31	35	36	41
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	выполнение нормативов ОФП				2 юн. разряд	1 юн. разряд
6.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	промежуточная аттестация					

Объем учебной нагрузки по предметной области «общая физическая подготовка»

Таблица №12

№ пп	Разделы спортивной подготовки	1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов
1.	Общеразвивающие и акробатические упражнения	15	15	17	20	20	22
2.	Кроссовая, лыжная подготовка, передвижения	21	23	27	30	31	32
3.	Спортивные и подвижные игры	14	14	18	20	21	26
ИТОГО часов в год		50	52	62	70	72	80
4.	Форма контроля	выполнение нормативов ОФП					

3.3. Методика и содержание работы по предметной области «вид спорта»

Задачами работы по предметной области «вид спорта» являются:

- развитие у обучающихся физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-

силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой плавания;

- овладение обучающимися основами техники и тактики плавания;
- освоение обучающимися комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение обучающимися соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных нагрузок;
- привитие обучающимся знаний о требованиях техники безопасности, инвентарю и спортивной экипировке в плавании;
- приобретение обучающимися опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- привитие обучающимся знаний основ судейства по плаванию.

Методические материалы по предметной области «вид спорта»

На первых 12 тренировках проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общих развивающих и специальных физических упражнений. С 13-го занятия продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине.

На 24-м (контрольном) тренировочном занятии выполняются следующие упражнения:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине 15 м;
- 2) плавание кролем на спине;
- 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе;
- 4) спад в воду из положения согнувшись.

Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании. 36-й занятие посвящается выполнению контрольных упражнений:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине — 20-25 м;
- 2) плавание кролем на спине — 20-25 м;
- 3) плавание кролем на груди — 15-20 м.

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение способа дельфин. В этот период тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствованию в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

При начале занятий в 7-9 лет многие дети не готовы физически к правильному выполнению упражнений для способа дельфин, особенно, если нет возможности для организации полноценных занятий по ОФП и СФП на суше. В этом случае сроки обучения увеличиваются, и после изучения кроля на груди и на спине можно переходить к изучению брасса, а затем - дельфина.

Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. В конце учебного года проводятся контрольные соревнования по

программе: первый день - 100 м комплексное плавание; второй день - каждый участник стартует 4 раза и проплывает дельфином, кролем на спине, кролем на груди и брассом по 25 м с экспертной оценкой техники плавания, стартов и поворотов.

Дети, хорошо освоившие технику, имеющие хорошее продвижение от каждого гребка, умеющие лежать на воде и скользить по воде, желающие продолжать занятия плаванием, переводятся в группы 2-го года обучения.

Занятия на 2-м и 3-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 метров, 4-8 x 100 метров, 6-10 x 50 метров, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 метров.

После третьего года обучения обучающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплывать всеми способами 50 м со старта в полной координации движений и 400 м любым способом.

Примеры типовых занятий

Занятие № 1.

Задачи:

- 1) организация обучающихся;
- 2) ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше;
- 3) ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде, всплывания).

Подготовительная часть (на суше).

Теория: беседа о цели обучения плаванию, организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне.

Построение, расчет по порядку, объяснение задач занятия (проводится и на всех последующих уроках).

Общая физическая подготовка:

- 1) передвижение шагом и бегом;
- 2) ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук;
- 3) общие развивающие упражнения (проводится и на всех последующих уроках).

Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой: 1) упражнение «поплавок», «звездочка», «медуза»; 2) сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать дыхание на 3-4 с и сделать глубокий вдох через рот; 3) то же, но сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении под воду).

Основная часть (в воде).

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары.

Упражнения для освоения с водой:

1. Передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»).

2. Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками

(следить за плоским положением кистей).

3. Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

4. Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.

5. Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.

6. Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.

7. Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.

8. Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

9. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду.

10. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»).

11. Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка.

12. То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук.

13. «Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата» и др.).

Построение, подведение итогов урока и задание на дом (проводится и на всех последующих уроках).

Занятие №2.

Задачи:

1) разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, подныривания и открывание глаз в воде, всплытия и лежания);

2) ознакомление со скольжениями.

Подготовительная часть (на суше).

Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 сек. (как во время скольжения в воде).

Основная часть (в воде).

Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками.

Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнения 1-4, 7-10, 12-13 урока №1.

2. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

3. Упражнение «звездочка» на груди.

4. То же, но свести и развести несколько раз руки и ноги.

5. Упражнение «звездочка» на спине.

6. То же, но свести и развести несколько раз руки и ноги.

7. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

8. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).

9. Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед

руках.

10. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду и подныривать под предметы («Поезд в тоннель», «Утки-нырки», «Пятнашки с поплачком» и другое).

Урок № 3.

Задачи:

1) разучивание скольжений (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями.

Подготовительная часть (на суше).

Имитационные упражнения: 1) имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным исходным положением рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке); 2) имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

Основная часть (в воде).

Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнение 9 занятия № 2.

2. Скольжение на груди, обе руки у бедер.

3. Скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра).

4. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; 2) то же, но гребок выполнить другой рукой; 3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно; 4) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.

5. Ознакомление со скольжением на спине (руки у бедер).

6. Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика).

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить («Кто дальше проскользит?», «Стрела», «Ромашка» и др.).

Занятие № 4.

Задачи:

1) изучение дыхания (вдох-выдох в воду);

2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела;

3) разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

Подготовительная часть (на суше).

Имитационные упражнения: выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

Основная часть (в воде).

Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

2. Сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох.

3. То же, опустив лицо в воду, а затем - погрузившись с головой.

4. Сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду.

5. Здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду.

6. Упражнения 9 урока № 2 и упражнения 2-4 урока № 3.

7. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше; 2) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; 3) в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить.

8. Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела: 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине; 2) то же, но во время скольжения на спине.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд», «Фонтанчики»).

3.3.1. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в плавании

Таблица №13

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Весы медицинские	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	20
3.	Доска информационная	штук	1
4.	Лопатки для плавания	штук	20
5.	Поплавки-вставки для ног	штук	20
6.	Свисток	штук	3
7.	Секундомер	штук	4
8.	Скамейки гимнастические	штук	5

Спортивная экипировка, подлежащая передаче в индивидуальное пользование

Таблица №14

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Беруши	пар	на занимающегося	-	-
2.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук		-	-
3.	Купальник (женский)	штук		2	1
4.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар		1	1
5.	Очки для плавания	пар		2	1
6.	Плавки (мужские)	штук		2	1
7.	Полотенце	штук		2	1

8.	Халат	штук	-	-
9.	Шапочка для плавания	штук	2	1

3.3.2. Требования техники безопасности при занятиях плаванием

Вся ответственность за безопасность обучающихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- условия наличия допуска обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при условии готовности места проведения тренировочного занятия, соревнования санитарным нормам и правилам;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся только с разрешения ДЮСШ «Олимп» в присутствии медицинского персонала, тренеров-преподавателей, судейской коллегии.

Тренер-преподаватель обязан:

- на всем протяжении тренировочных занятий, соревнования находиться непосредственно на месте проведения занятий, соревнований;
 - в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований;
 - обеспечить безопасность жизни и здоровья обучающихся, соревнующихся, освоение ими необходимых, обусловленных методикой тренировок, умений, навыков в том числе и по технике безопасности;
 - допускать к занятиям обучающихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
 - следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных норм, безопасностью обучающихся непосредственно на месте проведения тренировочного занятия или спортивного соревнования;
 - в случае обнаружения неисправностей в инвентаре или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение заданий; по возможности оградить место неисправности и обучающихся; если неисправность незначительная, устранить её, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом руководству ДЮСШ «Олимп»;
 - тренер несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность обучающихся на тренировочных занятиях или соревнованиях;
 - тренер обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение правил поведения;
 - в случае травмы, произошедшей на тренировочном занятии, тренер-преподаватель обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему или вызвать медицинского работника, сообщить о травме руководству ДЮСШ «Олимп». При необходимости вызвать скорую помощь.
- Обязанности обучающихся:
- приходить на занятия в соответствии с расписанием, без опоздания;

- строго соблюдать и выполнять требования тренера-преподавателя, правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером-преподавателем) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении тренировочных занятий;

- без согласования с тренером-преподавателем не выходить за пределы места проведения занятий, соревнований;

- своевременно проходить медицинский осмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению;

- соблюдать чистоту во всех помещениях и раздевалках.

3.3.3. Приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях

ЕДИНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН УЧАСТИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

Таблица №15

№ пп	Наименование	Сроки проведения	Место проведения
Школьные			
1.	Первенство МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп» по плаванию «Рождественские старты»	декабрь	МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»
2.	Турниры по плаванию «День стайера», «День спринтера»	февраль, май	МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»
3.	Квалификационные соревнования по плаванию	ежемесячно	МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»
Городские			
1.	Первенство города Шумерля по плаванию, посвященное Дню защиты детей	июнь	МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»

3.3.4. Основы судейства в плавании

Соревнования по спортивному плаванию – это соревнования на скорость. При выполнении участниками существующих правил распределение мест происходит в соответствии в том, в каком порядке участники на финише коснулись бортика.

Из всех предварительных или промежуточных заплывов и предварительных соревнований в промежуточные финалы и финалы выходят те, кто показал лучшее время.

Главный судья.

Главный судья возглавляет судейскую коллегию и несет всю ответственность за проведение соревнований по плаванию.

Стартер.

Стартер вызывает участников занять стартовые места, провернет, правильно ли они заняли стартовые позиции, и дает с помощью акустического сигнала стартовую команду.

Фальстарт считается в том случае, если один или несколько участников вышли из неподвижного состояния до стартовой команды. Участники возвращаются стартером назад.

В известных случаях в воду опускается фальстартовый трос, задерживающий пловцов, если они не услышали акустического сигнала. То же самое повторяется и при втором фальстарте. Третий фальстарт считается «преждевременным» стартом, при этом участники заплыва не возвращаются обратно, и по указанию судьи на финише дисквалифицируется тот пловец, который допустил этот преждевременный старт.

При сменах в эстафете существующие правила соревнований дают возможность выигрыша времени, т.к. следующий пловец должен оторвать ноги от стартовой тумбы в тот момент, когда предыдущий касается стенки бассейна. Таким образом, пловец, сменяющий предыдущего, может заранее начать подготовительные движения и свое отталкивание совместить с касанием стенки подплывающего пловца. Преждевременная смена рассматривается судейской группой как преждевременный старт и наказывается дисквалификацией.

Хронометрист

Хронометрист измеряет время участника соревнования на отведенной ему дорожке с момента старта, данного видимым или акустическим сигналом, до проведенного в соответствии с правилами касания пловцом стенки бассейна на финише. Все шире применяется автоматическое измерение времени. В индивидуальных соревнованиях на дистанциях, превышающих 400 м, перед последними 100 м хронометрист дает акустический сигнал пловцу, время которого он засекает.

Судья на финише.

Судья на финише является членом группы, которая определяет порядок прихода участников к финишу, если отсутствует автоматический прибор. В случае необходимости он устанавливает, какой пловец допустил третий фальстарт, и поддерживает в этом вопросе технических судей или судей на поворотах при условии, что он может безошибочно оценить ситуацию со своего места. Руководитель этой группы – старший судья на финише.

Судья на повороте.

Судья на повороте подчиняется старшему судье на финише. Он следит за правильным выполнением поворотов на отведенных ему дорожках. В индивидуальных соревнованиях на дистанциях, превышающих 400 м, он показывает пловцам количество оставшихся отрезков.

Технические судьи.

Технические судьи непосредственно подчиняются главному судье. Они следят за правильным выполнением соответствующего стиля плавания и помогают судьям на поворотах осуществлять их функции. Если судьи на финише и поворотах, а также технические судьи замечают нарушение правил в той области, за которую они отвечают, то они немедленно должны подать главному судье письменное заявление об этом.

Рабочая программа по предметной области «вид спорта»

Таблица №16

№ пп	Показатель учебной нагрузки	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Количество занятий в неделю	1	1	1	1	1	1
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42	42	42	42	42
3.	Общее количество часов в год	38	40	44	54	60	67

4.	Общее количество занятий в год	19	20	22	27	30	34
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	выполнение нормативов ОФП				2 юн. разряд	1 юн. разряд
6.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	промежуточная аттестация					

Объем учебной нагрузки по предметной области «вид спорта»

Таблица №17

№ пп	Разделы спортивной подготовки	1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов
1.	Общая физическая подготовка	12	13	14	17	19	21
2.	Специальная техническая подготовка (избранный вид спорта)	12	12	14	17	19	21
3.	Соревнования и контрольные испытания	12	12	13	16	18	21
4.	Медицинское обследование	2	3	3	4	4	4
ИТОГО часов в год		38	40	44	54	60	67
6.	Форма контроля	промежуточная аттестация					

3.4. Методика и содержание работы по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»

Задачами содержания работы по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» являются:

- развитие у юных спортсменов умения точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами плавания и подвижных игр;
- развитие у юных спортсменов умения развивать физические качества по плаванию средствами других видов спорта и подвижных игр;
- развитие у юных спортсменов умения соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Методические материалы по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»

Плавание – один из наиболее массовых и популярных видов спорта, который является доступным средством физического воспитания различных возрастных групп населения. Это вид спорта, которым можно заниматься практически всю жизнь: дети уже с шестинедельного возраста способны осваивать азы плавания, взрослые могут продолжать занятия до глубокой старости

Основные задачи подвижных игр применяемых на занятиях по плаванию на воде:

- 1) укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию;
- 2) содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
- 3) воспитывать у детей необходимые морально-волевые и физические качества;
- 4) прививать обучающимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Сложны и разнообразны движения в игровой деятельности. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы. Это способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата. Условия игрового соревнования требуют от участников довольно больших физических напряжений.

Для общефизической подготовки пловца используются разнообразные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний, а также игры для овладения техникой ведения, передач, бросков, приёма и ловли мяча, что особенно важно ватерполистам. Пловцам рекомендуются и спортивные игры по упрощённым правилам. Игровой метод, в силу присущих ему особенностей, является методом совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества, как ловкость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициативность, без которых спортивная деятельность невозможна. Тренеру важно подобрать игры, оказывающие влияние на те группы мышц, которые без специальных упражнений развиваются слабо.

Упражнения для сохранения и развития гибкости обычно включается в игровые гонки. Иногда, особенно в технически сложных видах спорта, тренер подбирает соответствующие игры для целенаправленного, зачастую локального, воздействия на отдельные мышечные группы связки и суставы.

Несмотря на всё богатство содержания, одними играми невозможно решить весь круг воспитательных и образовательных задач. Поэтому необходимо применять игры в сочетании с другими видами физических упражнений.

Методика проведения подвижных игр на воде определяется целями и задачами, которые решаются с их помощью. Всестороннее воспитание и гармоничное развитие занимающихся возможно только в результате многолетнего, систематического и правильно организованного процесса обучения подвижным играм. Ведущая роль в этом принадлежит преподавателю.

Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.

Значительное место в начальной подготовке пловца, а также на последующих этапах занимают игры, проводимые в воде. Одни из них - для новичков, осваивающих водную среду, проводятся в неглубоком месте и содержат простые задания. Другие применяются в занятиях со спортсменами, совершенствующимися в плавании, и направлены на закрепление скоростно-силовых качеств, воспитание специальной техники спортивных и прикладных способов ныряния, транспортировки на воде и прочее.

В содержание игр для новичков входят упражнения, позволяющие освоиться с водой, преодолеть водобоязнь:

- А) погружение в воду с передвижением по дну;
- Б) всплытие и лежание на воде;
- В) выдох в воду, открывание глас в воде;
- Г) скольжение по воде, прыгивание в воду и ныряние.

В содержание игр и эстафет, проводимых на глубине по грудь и более, включается проплывание отрезков:

- С помощью ног без помощи рук;
- С помощью рук без помощи ног;
- С наименьшим количеством гребков;
- С доской в руках и доской зажатой между ногами;
- Со спортивными и прикладными способами ныряния, транспортировкой;
- С мячом (для мальчиков, юношей как подготовительные к освоению игры в водное поло);
- Игры с элементами фигурного плавания с ластами и без ласт (для девочек и девушек).

Игры организуются также в паузах во время тренировок с большим объёмом нагрузки в воде, а также в конце тренировок для эмоциональной разрядки и активного отдыха.

Пример игры.

Наименование игры: «Водолазы».

Преимущественный вид движений входящий в игру: подводное плавание, ныряние, собирание предметов со дна.

Какие двигательные навыки развиваются в игре: навык задержки дыхания, навык плавания с открытыми глазами, ориентирования под водой, навык быстроты передвижения.

Какие физические качества воспитываются в игре: смелость, ловкость, быстрота координации, гибкость.

Какие общие морально-волевые качества могут воспитываться в игре: внимание, решительность, терпение, целеустремлённость, быстрота реакции, быстрота ориентировки.

Дети 7-9 лет владеют всеми видами естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание) ещё не достаточно совершенно, поэтому подвижные игры, связанные с естественными движениями, должны занимать у них большое место. Надо помнить, что овладение навыками и умениями в этом возрасте более эффективно проводить на уровне произвольного запоминания (в частности в игре), чем произвольно. Кроме того, надо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. У них наблюдается большая податливость организма различным влияниям окружающей среды и быстрой утомляемости. Это связано с тем, что сердце, лёгкие и сосудистая система у детей этого возраста отстают в развитии, а мускулатура ещё слаба, особенно мышцы спины и брюшного пресса. Прочность опорного аппарата также ещё не велика, а, следовательно, возможность его повреждения повышена (слабость мускулатуры, повышенная растяжимость связок увеличивают возможность нарушения осанки).

Наиболее подходящими играми для детей этого возраста являются игры - перебежки, например, «Волк во рву», в которой дети после краткой перебежки имеют возможность отдохнуть, или игры с поочерёдным участием играющих в движении как, например «К своим флажкам», «Пустое место». В этот период детям ещё трудно изолировать отдельные движения и точно регулировать их отдельные параметры. Дети быстро устают, так же быстро восстанавливают готовность к движениям. Особенно их утомляют однообразные движения.

В возрасте 10-15 лет большой интерес подростки проявляют к командным играм. У них хорошо используются игры, подготовительные к спортивным, и спортивные игры.

Подростки любят тренировать отдельные навыки, необходимые для спорта. Они понимают их пользу и с увлечением играют в игры с мячом, подготовительные к различным видам спорта. Подростки любят строгое объективное судейство и стремятся честно соблюдать правила игры. Характерна для обучающихся этого возраста склонность к переоценке своих сил. Нередко проявляется неустойчивость поведения, большая впечатлительность. Широко применяют соревнования по подвижным играм в виде эстафет с преодолением полосы препятствий.

Рабочая программа по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»

Таблица №18

№ пп	Показатель учебной нагрузки	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Количество занятий в неделю	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42	42	42	42	42
3.	Общее количество часов в год	18	18	18	20	23	25
4.	Общее количество занятий в год	9	9	9	10	12	13
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	выполнение контрольных нормативов					
6.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	промежуточная аттестация					

Объем учебной нагрузки по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»

Таблица №19

№ пп	Разделы спортивной подготовки	1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов
1.	Подвижные игры для развития силы	5	5	5	5	6	6
2.	Подвижные игры для развития быстроты	5	5	5	5	6	6
3.	Подвижные игры для развития выносливости	4	4	4	5	7	7
4.	Подвижные игры для развития гибкости	4	4	4	5	6	6
Итого часов в год		18	18	18	20	25	25
5.	Форма контроля	контрольные игры					

3.5. Методика и содержание работы по предметной области «специальные навыки»

Задачами содержания работы по предметной области «специальные навыки» являются:

- развитие у юных спортсменов умения развивать профессионально необходимые физические качества в плавании;
- развитие у юных спортсменов умения определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами

предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- развитие у юных спортсменов умения соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Методические материалы по предметной области «специальные навыки»

Плавание – это способность человека держать равновесие в воде, то есть владеть навыками плавания и осуществлять в воде передвижение.

Основные навыки в плавании, которыми необходимо овладеть юным спортсменам.

1. Мышечно-суставная чувствительность.

При направленном развитии мышечно-суставной чувствительности следует ориентироваться на разнообразие упражнений, широкую вариативность их динамических, пространственно-временных характеристик и необходимость вовлечения в работу конкретных мышц и суставов. Следует отметить избирательность формирования мышечно-суставной чувствительности в строгом соответствии с контингентом занимающихся, а именно студентов основной и специально-медицинской группы плавания.

2. Моторная память.

Моторная память обеспечивает проявление координационных способностей в разнообразных условиях учебно-тренировочной деятельности, воспроизведение наиболее эффективных движений при дефиците времени, пространства, в состоянии утомления. Именно наличие многочисленных заготовок в моторной памяти предопределяет быстрые и эффективные действия в условиях, когда центральная нервная система не успевает переработать информацию.

3. Внутримышечная и межмышечная координация.

Внутримышечная и межмышечная координация – это способность быстро активизировать необходимое количество двигательных единиц, обеспечивать оптимальное взаимодействие мышц-синергистов и мышц-антагонистов, быстрый и эффективный переход мышц от напряжения к расслаблению.

4. Состояние механизма нервно-мышечной передачи импульса.

Эффективность такой координации проявляется в оптимальном взаимодействии мышц, целесообразной активации и деактивации двигательных единиц отдельной мышцы. Совершенствование процессов передачи импульсов, повышающих эффективность межмышечной и внутримышечной координации, в значительной мере влияет на уровень развития и способность к реализации всех двигательных качеств и технико-технических элементов. Для повышения эффективности нервно-мышечной передачи используется многообразие и взаимосвязь двигательных действий, режимов сокращения и расслабления мышц, способов нервной регуляции и контроля эффективности двигательных действий и проявляемых физических качеств. Диапазон активации двигательных единиц во многом зависит, от эффективности протекания процесса совершенствования меж- и внутримышечной координации, по средствам увеличения объема, разнообразия и интенсивности двигательных действий.

Рабочая программа по предметной области «специальные навыки»

Таблица №20

№ пп	Показатель учебной нагрузки						
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Количество занятий в неделю	0.2	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл	42	42	42	42	42	42

	рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь						
3.	Общее количество часов в год	17	15	21	24	30	34
4.	Общее количество занятий в год	9	8	11	12	15	17
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	выполнение контрольных нормативов					
6.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	промежуточная аттестация					

Объем учебной нагрузки по предметной области «специальные навыки»

Таблица №21

№ пп	Разделы спортивной подготовки	1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов
1.	Упражнения для развития координационных способностей	4	3	4	5	6	7
2.	Упражнения для развития силовых способностей	3	3	4	5	6	6
3.	Упражнения для развития скоростных способностей	3	3	4	5	6	7
4.	Упражнения для развития базовой и специальной выносливости	4	3	5	5	6	7
5.	Упражнения для развития специальной гибкости	3	3	4	4	6	7
Итого часов в год		17	15	21	24	30	34
6.	Форма контроля	контрольные старты					

3.6. Методика и содержание работы по предметной области «спортивное и специальное оборудование»

Задачами содержания работы по предметной области «спортивное и специальное оборудование» являются:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по плаванию;
- развитие у юных спортсменов умения использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение юными спортсменами навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Методические материалы по предметной области «спортивное и специальное оборудование»

Таблица №22

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
-------	--------------	-------------------	--------------------

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Весы медицинские	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	20
3.	Доска информационная	штук	1
4.	Лопатки для плавания	штук	20
5.	Поплавки-вставки для ног	штук	20
6.	Свисток	штук	3
7.	Секундомер	штук	4
8.	Скамейки гимнастические	штук	5

Рабочая программа по предметной области «спортивное и специальное оборудование»

Таблица №23

№ пп	Показатель учебной нагрузки	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Количество занятий в неделю	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42	42	42	42	42
3.	Общее количество часов в год	16	13	15	17	23	25
4.	Общее количество занятий в год	8	7	8	9	12	13

Объем учебной нагрузки по предметной области «спортивное и специальное оборудование»

Таблица №24

№ пп	Разделы подготовки	1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов
1.	Спортивное и специальное оборудование в плавании	4	3	3	4	4	5
2.	Требования безопасности к спортивному и специальному оборудованию в плавании	3	3	3	3	4	5
3.	Спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта) на суше	3	3	3	3	5	5
4.	Контрольно-измерительное и информационное спортивное оборудование и инвентарь	3	2	3	4	5	5
5.	Судейское оборудование и инвентарь в плавании	3	2	3	3	5	5

	Итого часов в год	16	13	15	17	23	25
6.	Форма контроля	контрольное тестирование					

3.7. Методы выявления и отбора одаренных детей

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в плавании.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в тренировочные группы спортивных школ.

К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько ребенок соответствует тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей спортсменов-пловцов. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и так далее. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной

мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у пловцов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества и другое. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям плаванием и высоким спортивным достижениям.

Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивного учреждения. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

3.8. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы на занятиях по плаванию

1. Общие требования.

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

1.2. Должны неукоснительно соблюдаться установленные правила поведения.

1.3. Занятия проводятся только в присутствии тренера-преподавателя. Опоздавшие на занятия не допускаются.

1.4. В бассейне категорически запрещается шуметь, бегать, толкаться, подныривать, переходить на «чужую» дорожку, подавать ложные сигналы о помощи.

1.5. Запрещается без разрешения тренера-преподавателя висеть на дорожках, бросать плавательные доски с бортиков в воду или из воды на кафель.

1.6. Занятия по плаванию должны быть обеспечены средствами для спасения утопающих.

1.7. Почувствовав усталость, надо спокойно плыть к бортику. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и звать на помощь. При оказании помощи не хвататься за спасающего, а помогать ему буксировать себя на мелкое место.

1.8. Студенты должны внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

1.9. Вход в воду осуществляется с разрешения тренера-преподавателя.

1.10. При нырянии нельзя долго оставаться под водой.

2. Требования безопасности перед началом и после занятий по плаванию.

2.1. Перед началом занятий по плаванию следует выполнять следующие правила:

- перерыв между приемом пищи и плаванием должен быть не менее 45 минут;

- каждый занимающийся должен иметь мыло, мочалку, полотенце и чистую спортивную форму;

- перед началом занятий занимающийся должен тщательно вымыться в душевой с мылом и мочалкой, на что даётся 10 минут;

- после занятий разрешается мыться не более 3-5 минут;

- категорически запрещается приносить с собой шампунь или жидкое мыло в стеклянной посуде;

- плавать в бассейне разрешается в резиновых шапочках;

2.2. По окончании занятий по плаванию следует:

- при низкой температуре, чтобы согреться, проделать несколько гимнастических упражнений;

- выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо, вымыться в душевой;

- строго запрещается заходить в бассейн после окончания занятий.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Цель:

1. Подготовка обучающегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого, исследовательского потенциала.

2. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи:

1. Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.

2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля.

4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

5. Выявление уровня воспитанности личности обучающихся.

Таблица №25

Разделы плана	Содержание работы	Ответственные
Нравственное воспитание	1.Состояние и развитие спорта в России. 2. Участие во Всероссийской акции «Я выбираю спорт!»	тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1.Всероссийский день бега «Кросс наций»	зам. директора по УСР
	2. Посещение занятий старших спортсменов и соревнований	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа с детьми «Правила поведения в бассейне, игровом зале и на спортплощадке». 2. Инструктаж по технике безопасности «Дорога в школу и домой. Правила дорожного движения»	тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска»	1.Составление списка неблагополучных семей и детей «группы риска». 2.Дискуссионная встреча «Подростковый бунт»	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Проведение родительского собрания на тему: «Совместная работа тренера и родителей в развитии спортивных навыков детей. Выбор родительского актива»	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
октябрь		
Нравственное воспитание	Беседа с детьми «Голосуем за жизнь вместе»	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР
Эстетическое	Праздничное мероприятие «Посвящение в	тренеры-

воспитание	юные спортсмены»	преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа «Пиво и пивной алкоголизм». 2. Инструктаж по технике безопасности на тему: «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту»	тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска»	Беседа с детьми «Скажем наркотикам «НЕТ!»	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания. «Токсикомания среди подростков». 2. Индивидуальные беседы с родителями	тренеры-преподаватели
Профориентационная работа	Посещение тренировок СШ №9 по плаванию (г. Чебоксары)	тренеры-преподаватели
ноябрь		
Нравственное воспитание	1. Спортивное мероприятие «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам». 2. ГТО	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
Патриотическое воспитание	Участие в городских турнирах и мероприятиях, посвященных дню матери, Дню народного единства	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта». 2. Инструктаж по теме: «Правила безопасного поведения на дорогах и на транспорте»	тренеры-преподаватели
Профориентационная работа	Просмотр художественного фильма «Движение вверх»	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Влияние личностных качеств родителей в формировании психического состояния ребенка	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР
декабрь		
Нравственное воспитание	Участие в спортивных мероприятиях, посвященных Всемирному Дню борьбы со СПИДом «Спорт против наркотиков»	тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	Участие в новогодних представлениях	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж по технике безопасности на тему: «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами». 2. Беседа «Правила поведения на занятиях сухим плаванием»	тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска»	Дискуссионная встреча «Как уберечь ребенка от наркотиков»	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания на тему: «Как помочь ребенку справиться с эмоциями» 2. Индивидуальные беседы с родителями	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор

Профориентационная работа	Встреча с выпускниками спортивной школы		тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
январь			
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж на тему: «Правила безопасного поведения на водоемах в зимнее время». 2. Беседа о вреде наркотиков		тренеры-преподаватели
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания на тему: «Сотрудничество семьи и школы в формировании общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка и его психофизических особенностей». 2. Индивидуальные беседы с родителями		тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
февраль			
Патриотическое воспитание	Участие в соревнованиях по плаванию «ЗВЕЗДЫ ПОБЕДЫ»		тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж на тему: «Правила безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, гранат и неизвестных пакетов». 2. Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»		тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска»	Посещение Шумерлинского краеведческого музея, музея достижений спортивной школы		тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями		тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
март			
Нравственное воспитание	Беседа « Моральный кодекс пловца»		тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. Участие в городских мероприятиях, посвященных празднованию 8 марта		тренеры-преподаватели
	2. Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований		тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа о вреде курения. 2. Инструктаж на тему: «Правила безопасности для пловцов»		тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска»	1. Изучение условий воспитания в семье. 2. Профилактическая беседа «мифы о наркотиках»		тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями		тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР
Профориентационная работа	Выезд в город Чебоксары на Чемпионат и первенство Чувашской Республики		тренеры-преподаватели
апрель			

Нравственное воспитание	1. Проведение месячника профилактики суицидального поведения. 2. Всемирный день здоровья	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа «Первая помощь пострадавшему при пожаре». 2. Инструктаж по технике безопасности на тему: «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях (наводнение, землетрясение, сели, выбросы химических веществ, радиоактивное заражение местности)»	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями	тренеры-преподаватели
Профориентационная работа	Выезд в город Чебоксары на Чемпионат и первенство Чувашской Республики	тренеры-преподаватели
май		
Патриотическое воспитание	Участие в митинге и параде в честь Дня Победы	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж на тему: «Правила поведения при пожаре». 2. Организация лекции «Правила поведения при совершении в отношении вас противоправных деяний»	тренеры-преподаватели
Профориентационная работа	Встреча с чемпионами чемпионата Чувашской Республики по плаванию	тренеры-преподаватели
июнь		
Работа с родителями	1. Итоговое родительское собрание, посвященное окончанию учебного года. 2. Дни открытых дверей для родителей и учащихся школ города. 3. Индивидуальные беседы с родителями	тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	1. Беседы «Люблю родной край». 2. Товарищеский турнир, посвященный Дню России	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время». 2. Беседа «Правила поведения при утечке газа»	тренеры-преподаватели
Профориентационная работа	Коллективный просмотр фильма «Быстрее, выше, сильнее»	тренеры-преподаватели

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. Контрольные упражнения для оценки результатов освоения Программы

Таблица №26

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1 кг, м	3,8	3,3
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Челночный бег 3x10 м, с	10,0	10,5
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения, м	6	6
Оценка техники плавания всеми способами, баллы:		
а) 25 м с помощью одних ног	+	+
б) 25 м в полной координации	+	+
Проплыть дистанцию 200 м	проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	сумма баллов	

5.2. Вопросы для текущего контроля, освоения теоретической части Программы

1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Поведение во время проведения тренировочных занятий в бассейне, на стадионе, в игровом зале, на летней площадке. Правила обращения с инвентарем.

2. Состояние и развитие плавания в России. История развития плавания в мире и в нашей стране. Достижения пловцов России на мировой арене. Достижения пловцов города Шумерля. Итоги выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд пловцов на соревнованиях.

3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Понятие о гигиене спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Понятие о рациональном питании. Режим питания, регулирования веса спортсмена. Значение витаминов. Правильный режим дня для спортсмена. Профилактика вредных привычек.

4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий плаванием. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

5. Основы техники игры и техническая подготовка. Основные сведения о технике плавания, о ее значении для роста спортивного мастерства.

6. Правила соревнований, организация соревнований. Правила соревнований по плаванию. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судья-координатор, стартер, судья у шнура фальстарта, старший судья на финише, судья по технике плавания, старший судья на повороте, судья при участниках, судья информатор, судья по награждению, судья по допинг-контролю, главный секретарь. Их роль в организации и

проведении соревнований.

5.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
(промежуточная аттестация)

Таблица №27

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	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 10,0 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

Шкалы для оценки силы тяги на привязи (кг) пловцов-юношей

Таблица №28

Возраст, лет	Оценка в баллах	
	1	2
Кроль на груди (спринтеры)		
11	13,7-14,3	14,4-15,7
12	14,8-15,3	15,4-16,6
13	16,2-16,8	16,9-18,3
14	17,6-18,2	18,3-19,7
15	19,3-20,0	20,1-21,6
16	21,4-22,2	22,3-24,0
17-18	24,0-24,8	24,9-26,7
Кроль на груди (средневики и стайеры)		
11	13,2-13,8	13,9-15,2
12	14,2-14,7	14,8-16,0
13	15,5-16,1	16,2-17,6
14	16,9-17,5	17,6-19,0
15	18,5-19,2	19,3-20,8
16	20,4-21,2	21,3-23,0
17-18	22,7-23,5	23,6-25,4
Кроль на спине		
11	12,7-13,3	13,4-14,7
12	13,6-14,1	14,2-15,4
13	14,9-15,5	15,6-17,0
14	16,1-16,7	16,8-18,2
15	17,6-18,3	18,4-19,9
16	19,5-20,3	20,4-22,1

17-18	21,5-22,3	22,4-24,2
Брасс		
11	13,9-14,5	14,6-15,9
12	15,1-15,6	15,7-16,9
13	16,6-17,2	17,3-18,7
14	18,0-18,6	18,7-20,1
15	19,7-20,4	20,5-22,0
16	21,8-22,6	22,7-24,4
17-18	24,5-25,3	25,4-27,2
Дельфин		
11	13,0-13,6	13,7-15,0
12	14,1-14,6	14,7-15,9
13	15,5-16,1	16,2-17,6
14	17,0-17,6	17,7-19,1
15	18,7-19,4	19,5-21,0
16	20,8-21,6	21,7-23,4
17-18	23,5-24,3	24,4-26,2

Шкалы для оценки силы тяги на привязи (кг)

пловцов-девушек

Таблица №29

Возраст, лет	Оценка в баллах	
	1	2
Кроль на груди (спринтеры)		
11	13,6-14,1	14,2-15,3
12	14,1-14,5	14,6-15,6
13	14,9-15,5	15,6-16,9
14	15,7-16,3	16,4-17,7
15	16,6-17,2	17,3-18,7
16	17,8-18,5	18,6-20,1
17-18	19,5-20,2	20,3-21,9
Кроль на груди (средневики и стайеры)		
11	13,2-13,7	13,8-14,9
12	13,8-14,2	14,3-15,3
13	14,6-15,2	15,3-16,6
14	15,4-16,0	16,1-17,4
15	16,2-16,8	16,9-18,3
16	17,4-18,1	18,2-19,7
17-18	18,9-19,6	19,7-21,3
Кроль на спине		
11	12,6-13,1	13,2-14,3
12	13,2-13,6	13,7-14,7
13	13,9-14,5	14,6-15,9

14	14,6-15,2	15,3-16,6
15	15,4-16,0	16,1-17,5
16	16,3-17,0	17,1-18,6
17-18	17,9-18,6	18,7-20,3
Брасс		
11	13,8-14,3	14,4-15,5
12	14,3-14,7	14,8-15,8
13	15,1-15,7	15,8-17,1
14	15,9-16,5	16,6-17,9
15	16,9-17,5	17,6-19,0
16	18,1-18,8	18,9-20,4
17-18	19,9-20,6	20,7-22,3
Дельфин		
11	13,1-13,6	13,7-14,8
12	13,7-14,1	14,2-15,2
13	14,4-15,0	15,1-16,4
14	15,1-15,7	15,8-17,1
15	15,9-16,5	16,6-18,0
16	16,9-17,6	17,7-19,2
17-18	18,4-19,1	19,2-20,8

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Список литературных источников

1. Андрианов, Александр Инновационные технологии в плавании / Александр Андрианов. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. - 128 с.
2. Булах, И.М. Научите меня плавать / И.М. Булах. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 150 с.
3. Вангулов Алексей. Всерьез о курьезах большого спорта / Алексей Вангулов. - М.: Советский спорт, 2013. - 136 с.
4. Кравцов, А. Методика срочного контроля и коррекции техники плавания в соревновательных и тренировочных упражнениях / А. Кравцов. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 636 с.
5. Лафлин, Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Т. Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - 803 с.
6. Плавание. Библия тренера. - М.: Эксмо, 2014. - 416 с.
7. Плавание. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2012. - 173 с.
8. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. - М.: Попурри, 2013. - 274 с.
9. Пол, Ньюсом Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов / Ньюсом Пол. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. - 323 с.
10. Протченко, Т. А. Техника плавания способом кроль на спине. Плакат / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. - М.: Айрис-пресс, 2012. - 349 с.
11. Спортивное плавание. Путь к успеху. В 2 книгах (комплект из 2 книг). - М.: Олимп, 2011. - 324 с.
12. Таормина, Шейла Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов / Шейла Таормина. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. - 489 с.
13. Юрлов, С. А. Основы нормативного регулирования плавания как вида спорта и разрешения спортивных споров. Опыт Греции и Франции / С.А. Юрлов. - М.: Проспект, 2015. - 124 с.

6.2. Интернет-ресурсы

1. Всероссийская федерация плавания (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://www.swimming@ros.ru>.
2. Министерство физической культуры и спорта Чувашской Республики (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://www.sport.cap.ru/>.
3. БОУ ДО «СПОР № 9 по плаванию» Минспорта Чувашии (Электронный ресурс). - Режим доступа: <http://www.plovec.cap.ru/>.
4. Министерство спорта Российской Федерации (Электронный ресурс). - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
6. БПОУ ЧР «Чебоксарское училище олимпийского резерва» Минспорта Чувашии (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://www.chssuor.cap.ru/>

