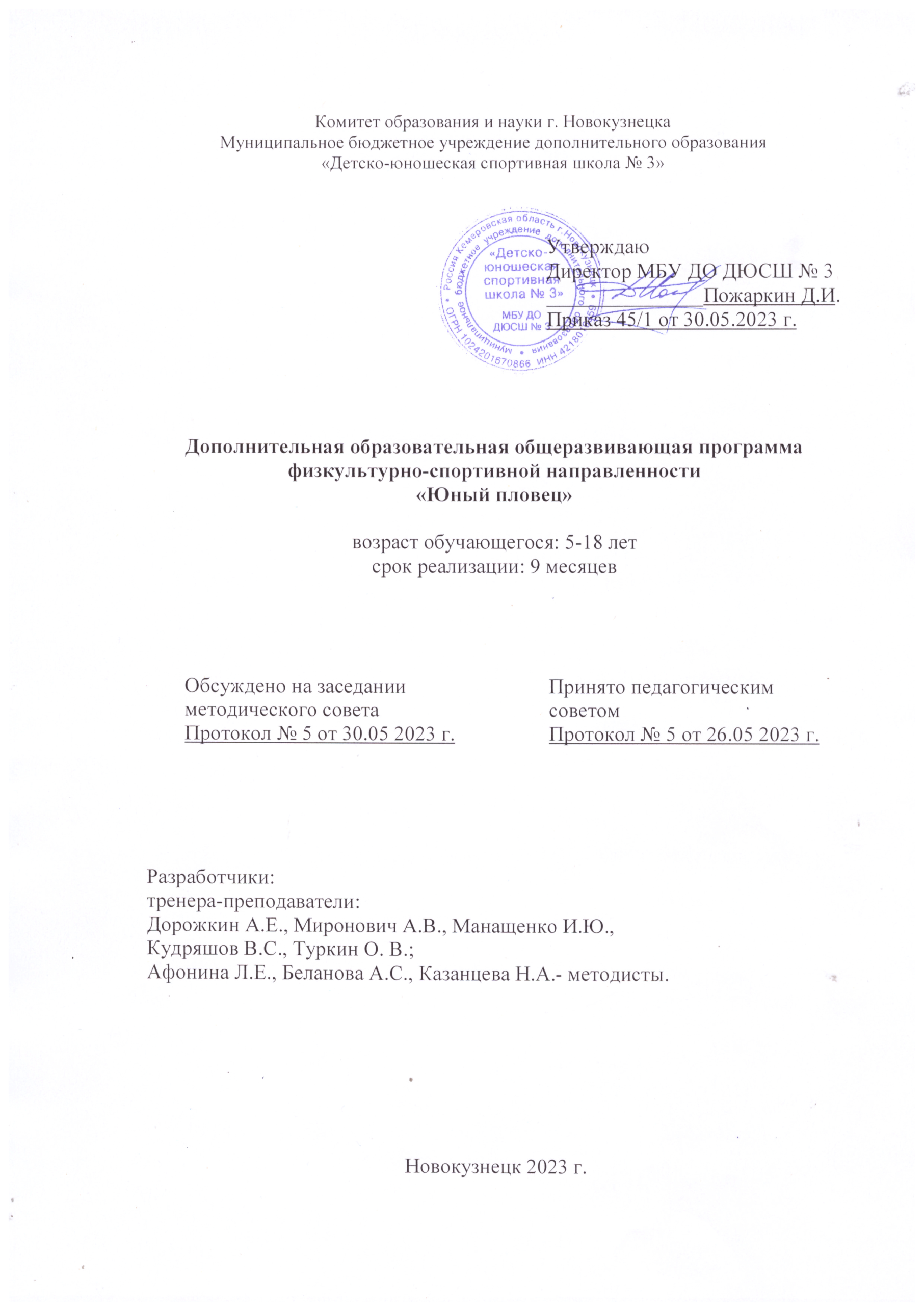
****

**Аннотация:**программа является нормативным документом, регламентирующим деятельность тренеров-преподавателей в системе дополнительного образования. Основная цель и задачи программы заключаются в физическом и личностном развитии детей и подростков, а также формировании навыков гигиены и здорового образа жизни у обучающихся на основе применения физкультурно-спортивных технологий. В программе представлены средства общей, специальной физической, технической, тактической, игровой, психологической подготовки обучающихся и воспитательной работы, способы самостоятельной деятельности, разработаны контрольные нормативы и методическое обеспечение программы.

**Исходные данные:**  муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа № 3"

адрес: 654038, г. Новокузнецк, Кемеровская обл., ул. Климасенко, 16/4, телефон: 53-50-36

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |
| --- |
| Нормативно-правовое обеспечение программы………......…………….…4  **I. Уровневая дифференциация программы……………………………...5**  **II. Комплекс основных характеристик программы:**  2.1.Пояснительная записка ………….……………………….......................5  2.2. Цель и задачи программы………………………………………………..6 |
| 2.3. Содержание программы ……………………………………………….. 7 |
| - Учебно-тематические планы (УТП)………………………………………..8  - Содержание программы в соответствии с УТП…………………………...9  2.4. Планируемые результаты……………………………………………......16  **III**. **Комплекс организационно-педагогических условий:**  3.1. Календарный учебный график………………………………………….17  3.2. Условия реализации программы………………………………………..18  3.3. Формы аттестации……………………………………………………….19  3.4. Оценочные материалы………………………………………………......20  3.5. Методическое обеспечение программы……………………………......20    **Список литературы**…………………………………………………………24  Приложение 1…………………………………………………………….......24  Приложение 2……………………………………………………………...….31  Приложение 3………………………………………………………………....33 |

|  |
| --- |
| **Нормативно-правовое обеспечение программы:**   * Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ (далее – ФЗ № 273 «Об образовании в РФ»); * Закон «Об образовании в Кемеровской области» в редакции от 03.07.2013 года №86-ОЗ; * Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04. 12. 2007 года № 329-ФЗ (далее - № 329-ФЗ); * Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». * Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил сп 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;  Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р».  * Письмо Комитета образования и науки от 02.07.2019 года № 2028 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению общеобразовательных общеразвивающих программ»; * Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско - юношеская спортивная школа № 3»   **I. Уровень освоения программы**  ***Уровень освоения программы:***  - *стартовый*, так как обучающиеся знакомятся с особенностями фикультурно-спортивной подготовки по избранному виду спорта – плавание;  **II. Комплекс основных характеристик программы**  **II.1. Пояснительная записка**    ***Направленность программы*** – физкультурно-спортивная.  ***Актуальность*** программы заключается в решении государственной проблемы укрепления здоровья детей в условиях современного общества с присущими ему особенностями социально-экономического и научно-технического развития. Данная программа обусловлена запросом родителей и детей на разностороннюю физическую деятельность и популярностью плавания средидетей и подростков.  *Отличительная особенность* данной программы от существующих программ спортивной подготовки заключается в применении методов и средств подготовки для массового обучения плаванию детей и подростков, согласованности применения предлагаемых общеразвивающих упражнений с базовыми видами спорта (гимнастика, легкая атлетика и др.), подвижными и спортивными играми. Широкий диапазон возраста, от 5 до 18 лет обусловлен применением традиционных физкультурно-спортивных средств обучения (общих и специальных физических упражнений и игр) с различной учебной нагрузкой в соответствии с возрастными и функциональными особенностями обучающихся. Упражнения сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие физических качеств. Предлагаемые специальные упражнения используются для обучения различным техникам плавания, воспитывают умения и навыки соревновательной деятельности.  ***Основные идеи и принципы программы:***  - гуманизма — отношение педагога к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития; осуществление целостного подхода к воспитанию;  - природосообразности — соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;  - культуросообразности — воспитание на общечеловеческих ценностях в соответствии с нормами национальной культуры и региональными традициями; воспитание разносторонней личности, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;  - принцип эффективности социального взаимодействия — осуществление воспитания личности будущего спортсмена в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем.  ***Программа адресована*** обучающимся 5 – 18 лет, для которых она является средством разностороннего физического и личностного развития, укрепления здоровья, приобретения основ теоретических знаний, умений и навыков двигательной деятельности. Количество детей в группе определяется из расчета 4 кв. метра площади зала на одного ребенка: минимальное – 10, оптимальное – 15-20, максимальное – 25-30.  ***Объем и срок освоения программы.*** Программа рассчитана на *9 месяцев* обучения; количество часов в год – 216; количество учебных недель – 36.  ***Формы обучения*:** очная, очно-заочная, дистанционные технологии.  ***Основными формами*** ***организации обучения*** являются групповые учебно-тренировочные занятия, где используются тестирование и анкетирование, самостоятельная деятельность обучающихся, участие в соревнованиях.  ***Основными средствами*** обучения являются физические упражнения, подвижные и спортивные игры.  ***Режим занятий:*** количество занятий в неделю – 3; количество часов в неделю – 6; продолжительность одного занятия – 2 академических часа.  **II.2. Цель и задачи программы**    **Основная цель программы –** формирование разносторонне развитой личности обучающегося, развитие мотивации к занятиям плаванием.  Реализация основной цели осуществляется через ряд **задач**:  - сохранять и укреплять здоровье, формировать навыки гигиены и здорового образа жизни;  - изучать теоретический материал, правила техники безопасности, санитарии и гигиены;  - развивать физические качества: сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость;  - выявлять способности детей и обучать плаванию;  - обучать основам техники и тактики плавания;  - обучать навыкам соревновательной деятельности;  - воспитывать личностные и морально-волевые качества, черты спортивного характера, формировать коллективизм, патриотизм и др.  **II.3. Содержание программы**  *Теоретический* *материал* ориентирован на формирование позитивного, целостного отношения к физической культуре и избранному виду спорта – плаванию, основам гигиены, здоровому образу жизни человека, технике безопасности и др.  *Практический материал* содержит физическую, технико-тактическую, игровую, психологическую, соревновательную подготовки и воспитательную работу. Физические упражнения и комплексы подбираются в соответствии с учебными, воспитательно-развивающими и оздоровительными задачами занятия индивидуально каждым тренером-преподавателем в зависимости от условий их реализации.  *Способы самостоятельной деятельности* предполагают самостоятельные занятия физическими упражнениями, способы организации, исполнения и контроля за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.    *Психологическая подготовка* акцентируется на развитии морально-волевых качеств обучающихся, особенно в процессе подготовки к соревнованиям, где требуются проявление воли к победе, выдержка, преодоление неуверенности в себе, решительность в действиях.  *Контрольный материал* позволяет тренеру-преподавателю объективно и дифференцированно оценить результаты учебной, воспитательно-развивающей и оздоровительной деятельности обучающихся.  *Соревновательная деятельность* заключается в участии обучающихся в соревнованиях по плаванию на уровне школы, района, города, области и др.  *Воспитательная работа* с обучающимися осуществляется тренером в ходе учебно-тренировочного процесса, на соревнованиях. Тренером составляется план воспитательной работы, основной целью которого является формирование у обучающихся положительных личностных качеств: дисциплинированность, ответственность, взаимопомощь, смелость и упорство, патриотизм и т.д. |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (УТП)**

**9 месяцев обучения**

| № п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов | | | Формы аттестации и контроля |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **10** | **10** | **-** |  |
| 1.1 | Физическая культура человека и общества | 2 | 2 | - | Контрольный опрос, тестирование |
| 1.2. | Гигиенические требования к занимающимся спортом | 2 | 2 | - | Контрольный опрос, тестирование |
| 1.3. | Техника безопасности на занятиях | 2 | 2 | - | Контрольный опрос, тестирование |
| 1.4. | Режим и питание | 2 | 2 | - | Контрольный опрос, тестирование |
| 1.5. | Основные теоретические сведения по плаванию | 2 | 2 | - | Контрольный опрос, тестирование |
| **2.** | **Практическая подготовка** | **198** | **-** | **198** |  |
| 2.1. | Общая физическая подготовка | 78 | - | 78 | Контроль за правильным выполнением общих физических упражнений |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка | 30 | - | 30 | Контроль за правильным выполнением специальных физических упражнений |
| 2.3. | Основы техники | 52 | - | 52 | Контроль за правильным выполнением технических действий |
| 2.4. | Основы тактики | 28 | - | 28 | Контроль за правильным выполнением тактических действий |
| 2.5. | Основы психологической подготовки и воспитательная работа  -общая психологическая подготовка  -направления воспитательной работы (план) | В сетку часов не входит | | | оценка индивидуального развития обучающегося, анализ воспитательной работы |
| 2.6. | Способы самостоятельной деятельности:  *-* самостоятельныезанятия, способы организации и контроляза собственным физическим и личностным развитием | 5 | - | 5 | Самоконтроль за правильным выполнением физических упражнений и саморазвитием |
| 2.7. | Основы инструкторской и судейской практики | 5 | - | 5 | Контрольный опрос, тестирование |
| **3.** | **Аттестация.**  **-** Контрольные испытания. | **4** | **-** | **4** | Контроль за правильным выполнением тестов физической и теоретической подготовленности |
| **4.** | **Соревнования**  - участие в соревнованиях | **4** | **-** | **4** | Контроль за правильным выполнением соревновательных упражнений |
|  | **Итого:** | **216** | **10** | **206** |  |

**Содержание программы В СООТВЕТСТВИИ С УТП**

**1.Теоретические основы физического воспитания**

***Физическая культура человека и общества:***

- Понятие физической культуры. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья и физического развития человека.

- История физической культуры России. Физическая культура в системе образования. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения.

- Достижения российских спортсменов, история развития спорта в России. Права и обязанности спортсмена. Олимпийское движение, история олимпийских игр, достижения российских спортсменов на олимпийских играх.

***Гигиенические требования к занимающимся спортом, понятие ЗОЖ:***

**-** Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями. Гигиенические требования к одежде и обуви юного спортсмена. Общие представления об основных системах энергообмена человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Максимальное потребление кислорода. Аэробные и анаэробные энергообеспечения.

**-** Личная гигиена юного спортсмена. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Предметы гигиены. Уход за телом. Значение естественных сил природы для закаливания организма человека. Функции пищеварительного тракта, особенности пищеварения при мышечной работе.

- Гигиеническое значение кожи. Сердечно-сосудистая система человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как показатель напряженности работы сердца. Объем крови и его перераспределение при мышечной работе. Значение сна, утренней гимнастики в режиме для юного спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.

- Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Профилактика вредных привычек и др.

***Режим и питание:***

**-** Общий режим дня. Режим учебы и отдыха, двигательный режим, его значение. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления, их профилактика.

- Требования к режиму дня юного спортсмена. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона спортсмена. Значение витаминов и минеральных веществ, их нормы. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

- Правильный режим дня спортсменов. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Рациональное питание спортсмена

***Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте:***

**-** Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Травматизм в спорте и его профилактика.

- Техника безопасности на занятиях

- Понятие патологического состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

***Основные теоретические сведения по плаванию:***

**-** История развития плавания в России

- Бассейн и его оборудование

- Значение общей и специальной физической подготовки для развития пловца.

- Основы техники и тактики плавания;

- Правила соревнований по плаванию;

- Самоконтроль и восстановительные мероприятия;

- Основы судейской терминологии.

**2. Практическая подготовка:**

***Физическая подготовка*** обучающихся (***общая и специальная***) совершенствуется по годам обучения посредством изменений в компонентах нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

|  |  |
| --- | --- |
| **2.1. Общая физическая подготовка** | |
| *Комплексы разминки* | |
| *Общеразвивающие упражнения без предметов:*  для рук и плечевого пояса, туловища, ног и развития координационных способностей. |

***Развитие общих физических качеств:***

***Сила:***

|  |
| --- |
| с набивными мячами (1-2 кг): броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу |
| подбрасывание мяча вверх и ловля его, то же с поворотом на 1800 |
| наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом |
| перекатывание мяча друг другу ногами в положении сидя |
| в положении лежа на спине поднимание и опускание ног с зажатым между ступнями мячом |
| *Упражнения с сопротивлением:*  упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук |
| переталкивание, перетягивание, переноска партнера на спине |
| игры с элементами сопротивления |
| Упражнения в висах и упорах:  из виса хватом сверху подтягивание (два подхода по 3-5 раз) |
| из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук (два подхода по 3-5 раз) |
| прыжки с места и с разбега (в длину и высоту) |
| ***Ловкость*** | |
| кувырки вперед с шага |
| кувырки из стойки на руках |
| длинный кувырок через веревочку (высота – 80 см) с места и с 2-3 шагов разбега |
| кувырок вперед из стойки на голове |
| перекаты вперед и назад в положении лежа, прогнувшись |
| перекаты в стороны |
| «мост» из положения лежа на спине, «полушпагат» |
| из упора присев перекатом назад в стойку на лопатках |
| стойка на голове из упора присев толчком двух ног |
| стойка на руках толчком одной и махом другой ноги |
| кувырок вперед через стойку на руках |
| подвижные и спортивные игры |
| прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч |
| прыжки-подскоки со скакалкой |
| упражнения с гимнастической палкой и на гимнастической стенке |
| эстафеты с элементами акробатики |
| упражнения в равновесии |
| упражнения в метании и ловле |
| упражнения в поднимании и переноске груза |
| ***Быстрота*** | |
| бег с ускорением до 60 м, 100 м, (и на скорость) |
| повторный бег до 6×30 м, 5×60 м, 4×50 м, 5×80 м, 3×100 м |
| рывки из различных исходных положений по сигналу на 5-10 м стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа |
| челночный бег |
| бег по уклону, прыжками, с ускорениями, с  изменением направления |
| ***Выносливость*** | |
| бег по пересеченной местности от 1500 м до 2000 м |
| медленный бег от 20 до 30 минут |
| ***Скоростно-силовая подготовка*** | |
| подскоки и прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий; |
| то же с отягощениями |
| подскоки и прыжки после приседаний с отягощением и без отягощений |
| эстафеты с прыжками и переносом тяжестей |
| игры и эстафеты с мячом |
| метания малого мяча в цель, на дальность |
| **2.2. Специальная физическая подготовка** | |
| ***Скоростная выносливость*** | |
| интервальная тренировка (проплывание отрезков различной длины с определенной скоростью и интервалом отдыха) |
| переменная тренировка (проплывание отрезков разной длины с разной скоростью) |
| ***Общая выносливость*** | |
| дистанционное плавание |
|  |
| ***Скоростно-силовая подготовка*** | |
| упражнения с отягощениями и с собственным весом в высоком темпе |
| проплывание коротких отрезков (15-50м) в высоком темпе с большим интервалом отдыха |
| выполнение упражнений в высоком темпе с необычным положением тела |
| ***Взрывная сила*** | |
| прыжки, выпрыгивания, упражнения на снарядах |
| прыжки со стартовой тумбы (различные исходные упражнения) |
| ныряние (10-25м) с максимальной скоростью |
| упражнения в ластах (максимальный темп) |
| ***Гибкость*** | |
| упражнения для растягивания мышц (стретчинг) |
| наклоны, выпады, шпагаты, полушпагаты, махи, выкруты |
| упражнения в статическом режиме работы мышц с максимальной амплитудой |
| выкруты с гимнастической палкой |
| упражнения на растягивание в парах |
| ***Сила*** | |
| упражнения с отягощением (в том числе изометрические) |
| упражнения с собственным весом |
| упражнения с сопротивление |
| сгибание, разгибание рук в упоре лежа, ноги разведены в стороны |
| круговая тренировка в воде с использованием резины, блочных тренажеров и различных отягощений (пояса, майки, утяжелители) |
| ***Ловкость*** | |
| *Специализированные игровые комплексы:*  нестандартные прыжковые упражнения |
| разноименные вращения рук |
| упражнения на сочетание рук и ног (разные способы плавания) |
| подвижные игры |
| спортивные игры |
| **2.3. Основы технической подготовки** | |
| ***Положение тела на воде*** | |
| скольжение (на груди, спине, боку) |
| плавание вперед ногами |
| плавание с поднятой головой |
| ***Техника работы ног*** | |
| подводящие упражнения на суше |
| имитация |
| плавание на ногах разными способами |
| плавание на ногах с разным положением тела, рук |
| работа ног в вертикальном положении |
| плавание в ластах |
| ***Техника работы рук*** | |
| подводящие упражнения на суше |
| имитация |
| плавание на руках разными способами |
| плавание с разным положением тела |
| плавание на одной руке, кулачках |
| плавание на руках, на резине |
| плавание с использованием лопаток |
| упражнения для рук (разные способы плавания) |
| ***Техника плавания вольным стилем*** | |
| упражнения для ног (разное положение тела и рук) |
| упражнения для рук (плавание на одной руке, различные сочетания гребков) |
| упражнения для разных частей гребка (захват, основная часть, конец гребка) |
| упражнения для координации работы рук и ног |
| плавание с дополнительными специальными средствами (мячики, лопатки, ласты) |
| ***Техника плавания на спине*** | |
| упражнения для ног (разное положение тела и рук) |
| упражнения для рук (плавание на одной руке, различные сочетания гребков) |
| упражнения для разных частей гребка (захват, основная часть, конец гребка) |
| упражнения для координации работы рук и ног |
| плавание с дополнительными специальными средствами (мячики, лопатки, ласты) |
| ***Техника плавания баттерфляем*** | |
| упражнения для ног (разное положение тела и рук) |
| упражнения для рук (плавание на одной руке, различные сочетания гребков) |
| упражнения для разных частей гребка (захват, основная часть, конец гребка) |
| упражнения для координации работы рук и ног |
| плавание с дополнительными специальными средствами (мячики, лопатки, ласты) |
| ***Техника плавания брассом*** | |
| упражнения для ног (разное положение тела и рук) |
| упражнения для рук (плавание на одной руке, различные сочетания гребков) |
| упражнения для разных частей гребка (захват, основная часть, конец гребка) |
| упражнения для координации работы рук и ног |
| плавание с дополнительными специальными средствами (мячики, лопатки, ласты) |
| упражнения для «полного цикла» (подводная часть выполнения поворота) |
| специальные упражнения на скольжение |
| ***Комплексное плавание*** | |
| выполнение перехода с баттерфляя на спину |
| выполнение перехода со спины на брасс |
| выполнение перехода с брасса на кроль |
| ***Техника выполнения поворотов*** | |
| поворот «маятником» (касание бортика, подтягивание ног) |
| вращение вперед (на груди) |
| вращение вперед (на боку) |
| скольжение |
| постановка ног на бортик |
| упражнения для выхода на поверхность воды |
| ***Техника выполнения старта*** | |
| постановка ног на тумбочке |
| координация при отталкивании от стартовой тумбочки |
| координация при входе в воду |
| старты на скольжение |
| старты с мах скоростью |
| старт на спине |
| подводная часть старта (проныр, «полный цикл») |
| ***Тренировочные старты*** | |
| спринт в конце тренировки |
| дистанция в завершении серии |
| тест (дробленая дистанция) |
| предсоревновательные старты (нестандартные дистанции) |
| **2.4. Основы тактической подготовки** | |
| ***Оценка соперника*** | |
| физическое состояние, психологическое состояние. Действия соперника: идет напролом, избегает боя, хуже реагирует на что-либо, предпочитает то или иное.Оценка самого себя: физическое состояние (сильный, слабый, болен, отдохнувший, усталый), психологическое состояние, волевые качества |
| ***Принципы тактических действий*** | |
| тактика на средних дистанциях (200, 400м (распределение сил на дистанции) |
| правильный шаг и темп |
| тактика на длинные дистанции (800, 1500 м в/с) |
| правильное дыхание, выполнение поворотов |
| ***Индивидуальная манера проплывания дистанций:***  силовая, скоростная, универсальная, классическая |
| **2.5. Основы психологической подготовки и воспитательная работа** | |
| ***Общая психологическая подготовка*** | |
| формирование личности юного спортсмена |
| развитие спортивного интеллекта |
| развитие специализированных психических функций |
| развитие психомоторных качеств |
| развитие волевых и нравственных качеств |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции |
| ***Психологическая подготовка к соревнованиям*** | |
| формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке (внутренняя раскладка дистанции) |
| ***Воспитательная работа*** (примерный план, приложение № 3) |

2.6. **Способы самостоятельной деятельности**

- разработка режима дня;

- освоение комплексов общеразвивающих упражнений;

- освоение двигательных действий игры в баскетбол;

- освоение способов закаливания;

- освоение основ техники игры в гандбол;

- освоение основ тактики нападения и защиты;

- проведение (самостоятельно) разминки;

- ведение дневника самоконтроля, освоение приемов оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др.

**2.7. Основы инструкторской и судейской практики.**

***Инструкторские навыки***

- умение построить группу и подавать основные команды для расчета группы

- умение составить конспект занятия под наблюдением педагога и провести разминку

- умение определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарища по команде

- самостоятельное проведение с группой обучающихся теоретической беседы на заданную тему

***Судейские навыки***

- освоение правил соревнований и основных методических положений судейства

***3. Аттестация. Контрольные испытания***

Осуществляются в соответствии с методикой тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей и тестирования теоретических знаний (приложение 1 - «Диагностика образовательного процесса»).

***4. Соревнования***

- Участие обучающихся в соревнованиях осуществляется в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

**II.4. *Прогнозируемые результаты***:

*стартовый уровень:*

- сформированность устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, плаванием в частности;

- приобретение начальных теоретических знаний, умений и навыков ОФП и плавания;

- приобретение знаний и навыков гигиены, привычек здорового образа жизни;

- выявление и отбор обучающихся, мотивированных и способных к занятиям плаванием.

В результате освоения обязательного минимума содержания образовательного процесса обучающиеся должны

**знать**:

- об истории развития физической культуры, ее значении для укрепления здоровья человека;

- о гигиене и санитарии, здоровом образе жизни, их значении в жизни человека;

- о значении режима труда и отдыха, питания и регулирования веса;

- о профилактике простудных заболеваний, о значении закаливания организма;

- понятие о технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;

- понятие о спортивной тренировке пловца;

- терминологию плавания;

- о достижениях российских спортсменов;

- об олимпийском движении;

- о профилактике спортивного травматизма;

- о способах личной гигиены;

- об особенностях плавания;

- основы методики обучения плаванию;

- об олимпийском движении;

- о профилактике спортивного травматизма;

- об особенностях технико-тактических действий в плавании;

- правила проведения соревнований по плаванию.

**Уметь**

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую помощь при травмах;

- вести наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью;

- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;

- выполнять комплексы упражнений для развития специальных качеств;

- владеть основами техники плавания;

- самостоятельно проводить разминку;

- комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений;

- выполнять комплексы специально-подготовительных упражнений для освоения технических действий плавания;

- применять опыт соревновательной деятельности, анализировать итоги соревнований;

- вести дневник самоконтроля;

- отслеживать лучшие результаты соревнований;

**III. Комплекс организационно-педагогических условий**

***3.1. Календарный учебный график***

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебном графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Год обучения** | **Объем**  **учебных часов**  **в год** | **Всего**  **учебных недель**  **в учебном году** | **Режим**  **работы** | **Количество**  **учебных**  **часов**  **в неделю** |
| 1 | 9 месяцев | 216 | 36 | 3 занятия в неделю по 2 академических часа | 6 |

***3.2. Условия реализации программы***

Условия реализации программы ориентированы на разностороннее развитие обучающихся. *Материально-техническая база* включает специальный спортивный инвентарь и оборудование, спортивную форму, бассейн др.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения**

**спортивной подготовки**

| **№**  **п/п** | **Наименование оборудования, спортивного**  **Инвентаря** | **Единица**  **измерения** | **Кол-во**  **изделий**  **изделий** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Весы медицинские | штук | 2 |
| 2. | Доска для плавания | штук | 20 |
| 3. | Доска информационная | штук | 2 |
| 4. | Колокольчик судейский | штук | 10 |
| 5. | Лопатки для плавания | штук | 20 |
| 6. | Мяч ватерпольный | штук | 5 |
|  |  |  |  |
| 7. | Поплавки-вставки для ног | штук | 50 |
| 8. | Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды | штук | 20 |
| 9. | Свисток | штук | 4 |
| 10. | Секундомер | штук | 4 |
| 11. | Скамейки гимнастические | штук | 6 |
| л12. | Термометр для воды | штук | 2 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального  пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Уровни сложности программы | | | |
| Базовый (этап начальной подготовки) | | Углубленный  (тренировочный этап-этап спортивной специализации) | |
| Кол-  во | Срок  экспл. | Кол-  во | Срок  экспл. |
| 1. | Беруши | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 2. | Костюм (комбинезон) для плавания | штук | на занимающегося | - | - | - | - |
| 3. | Купальник (женский) | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Обувь для бассейна (шлепанцы) | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Очки для плавания | пар | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Плавки (мужские) | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Полотенце | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Халат | штук | на занимающегося | - | - | - | - |
| 9. | Шапочка для плавания | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 |

***3.3. Формы аттестации***

1. Аттестация обучающихся осуществляется в начале и окончании учебного периода (сентябрь, май):

- ***тестирование теоретических знаний*** обучающихся;

- ***тестирование и оценка показателей развития физических качеств*** - сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке на основе комплекса стандартных упражнений;

- ***оценка* *индивидуального развития обучающегося*** – на основании карты критериев развития личностных и морально-волевых качеств с помощью метода педагогического наблюдения;

***- самооценка*** обучающегося функционального состояния организма.

***3.4. Оценочные материалы***

Результаты аттестации заносятся в журнал учебных занятий на основании тестирования теоретических знаний и практических умений, а также обучающийся ведет дневник самоконтроля для самооценки функционального состояния организма:

***- тесты теоретической подготовки -*** выбор правильного ответа из представленных тренером тестов по проверке знаний основных понятий физического воспитания и избранного вида спорта;

- ***результаты контрольных нормативов*** по общей и специальной физической подготовкена основании оценки тренера;

- ***карта индивидуального развития ребенка*** на основании показателей и оценки тренером динамики личностных качеств обучающихся;

- ***дневник самоконтроля*** на основании показателей самооценки уровня функционального состояния организма обучающегося;

### 3.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

***МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИпо реализации программы – краткое описание методики работы***

Учебный материал, предусмотренный настоящей программой, распределен в соответствии с последовательным и постепенным расширением теоретических знаний, практических умений и навыков в соответствии с общей и специальной подготовкой обучающихся, технико-тактическими умениями.

Увеличение нагрузки осуществляется поэтапно, постепенно увеличивается доля специализации.

В процессе подготовки происходит гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма, овладение основами плавания. Особенно важно развитие способностей обучающихся для воспитания гибкости, быстроты, ловкости и успешного овладения навыками плавания, а также обучение основным приемам техники и тактическим действиям.

Изучение теоретического материала осуществляется в процессе проведения практических занятий: это может быть беседа, видеоматериал, демонстрация дидактического материала и др.

В процессе практической подготовки важен постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей. Важны также постепенный переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным, увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки, увеличение объема тренировочных нагрузок, повышение интенсивности занятий, следовательно, использование релаксационных упражнений для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся. Важно применять соревновательный и игровой методы тренировки для успешного освоения сложных технико-тактических комплексов и повышения познавательной активности и умственной деятельности детей.

Осуществляется начальное обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям. Проблемы комплексного решения задач обучения, тренировки и разностороннего физического развития решаются за счет комплексных занятий до дифференциации подготовленности пловцов, затем необходимо использовать специализированные тренировки и соревнования.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных (сенситивные периоды). Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в плавании.

В общеподготовительном тренировочном микроцикле преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка, в специально-подготовительном этапе увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования, в предсоревновательном тренировочном микроцикле задачи физической подготовки решаются только специализированными средствами плавания.

На учебных занятиях изучаются и совершенствуются элементы техники и тактики, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, обучающиеся знакомятся с новым материалом, закрепляется старый, пройденный.

Для повышения эмоциональности занятий применяются подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Воспитательные мероприятия предусматривают формирование важных личностных качеств: целеустремленность, ответственность, дисциплинированность, коллективизм и др.

Оздоровительные мероприятия позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье при одновременном использовании восстановительных и медицинских мероприятий. Для определения уровня физического развития и двигательных способностей обучающихся, программой предусматривается тестирование.

Дидактический материал соответствует тематике занятий, подбирается педагогом индивидуально в соответствии с задачами обучения.

Техническое оснащение занятий осуществляется в соответствии со спецификой физкультурно-спортивной подготовки.

Психологическое обеспечение программы включает следующие компоненты:

* создание комфортной доброжелательной атмосферы на занятиях;
* применение индивидуальных, групповых и фронтальных методов организации образовательного процесса;
* разработка и подбор диагностических материалов для определения уровня удовлетворенности обучающихся и их родителей;
* психологическая подготовка обучающихся для формирования нравственных и волевых качеств будущего спортсмена.

Воспитательная работа с обучающимися осуществляется тренером в ходе учебно-тренировочных занятий, на соревнованиях, в спортивно-оздоровительных лагерях. Тренером составляется план воспитательной работы, основной целью которого является формирование у детей положительных личностных качеств будущего спортсмена: дисциплинированность, ответственность, взаимопомощь, патриотизм, смелость, упорство, коллективизм и т.д.

***Методы обучения:***

* словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «соперника» и др.);
* наглядный (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы);
* методы практических упражнений:

а) методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);

б) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и т.д.).

***Методы воспитания*:**убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, способствующие формированию нравственной и физически развитой личности.

***Методы контроля:***

* визуальный контроль тренера за обучающимися (карта индивидуального развития ребенка), уровень динамики личностного развития;
* контроль динамики развития физических качеств посредством тестирования физической подготовленности (контрольные нормативы) и динамики теоретических знаний.

***Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного занятия.***

Практические занятия по плаванию проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике, подразделяются на части:

- в ***подготовительной части*** занятия выполняются упражнения в среднем темпе, подготавливающие опорно-двигательный аппарат для дальнейшей нагрузки.

- в ***основной части*** занятия выполняются упражнения, соответствующие теме занятия, и могут включать в себя как упражнения на развитие физических качеств, так и на освоение технических и тактических приемов.

- ***заключительная часть*** занятия включает расслабляющие упражнения с элементами стретчинга, применением игр на расслабление, дыхательных упражнений, способствующих восстановлению организма.

При проведении занятий тренер должен контролировать функциональное состояние организма обучающихся, прежде всего по их самочувствию и пульсу, ориентируясь на внешние признаки (цвет кожи, потоотделение, дрожание конечностей, настроение, мимика) и на показатель ЧСС в минуту. Для определения уровня физического развития и двигательных навыков обучающихся производится сдача контрольных нормативов на основе комплексов стандартных упражнений и характерных для плавания тестов.

**1.** В учреждении используется в основном ***очная форма*** обучения, так как спортивная деятельность связана с практическими методами обучения, воспитания и контроля.

**2.** ***Очно-заочно*** организуются домашние задания обучающихся в целях самостоятельного освоения режима занятий спортом, организации своего личного времени, освоения комплексов упражнений, правил соревнований и др.

**3.** ***Дистанционно*** возможна проверка теоретических знаний обучающихся, в условиях сетевого взаимодействия - возможна рекомендация тренера (ссылки на сайты) для изучения и освоения особенностей вида спорта, правил соревнований, анализа возможных ошибок в сравнении с правилами, характеристик личностных качеств спортсмена в целях совершенствования собственных и др.

**4.** ***Форма организации образовательного процесса*** для физкультурно-спортивного учреждения в основном групповая, возможны фронтальная и поточная для организации воспитательно-досуовой деятельности, для подготовки к соревнованиям - возможна как индивидуально-групповая, так и индивидуальная.

**5.** Для физкультурно-спортивных учреждений характерны ***педагогические технологии***, направленные на воспитание нравственной (морально-волевой), физически развитой и здоровой личности:

- ***физкультурно-спортивные*** технологии способствуют физическому развитию детей и молодежи, укреплению здоровья, воспитывают целеустремленность, коллективизм, дисциплинированность, морально-волевые качества, устойчивость в экстремальных ситуациях и др.;

- ***здоровьесберегающие*** технологии – используются на основании СанПин-ов: устанавливаются рациональные требования к учебно-тренировочному процессу (нагрузки, время и др.), спортивному инвентарю и оборудованию, наполняемости, освещенности и др.;

***- личностно-ориентированные*** технологии используются на основании инновационных практик тренеров-преподавателей по видам спорта - способствуют индивидуальному развитию личности, самостоятельности мышления, самовоспитанию;

***-воспитательно-развивающие*** технологии формируют разносторонне развитую личность, способствуют духовно-нравственному развитию, правильной организации досуга, приобретению навыков здорового образа жизни, развитию ответственности за себя и за коллег в команде. С помощью культурно - и спортивно-массовых мероприятий воспитываются и развиваются физические и морально-волевые качества, осуществляется приобщение к волонтерскому движению, показательным выступлениям и акциям и др.;

- ***игровые*** технологии способствуют повышению эффективности образовательного процесса: за счет использования подвижных игр непринужденно и легко осваиваются детьми трудные технико-тактических действия и физические упражнения, формируются личностные качества – коммуникативность, коллективизм, стремление к успеху.

**Перечень литературы**

1. Булгаков, Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов [Текст] : учебное пособие / Н.Ж. Булгаков – М.: ФиС , 2006. – 114 с.

2. Волков, Н.И. Методика применения биологически активных добавок в специализированном питании спортсменов [Текст] : методическое пособие / Н.И. Волков, В.И. Олейников, В.И. Дубровский – М.: ФиС, 2002. – 108 с.

3. Воронцов, А.Р. Методика многолетней подготовки юных пловцов [Текст]: методические рекомендации / А.Р. Воронцов, И.В.Чеботарева, В.Р. Соломатин - М.: Госкомспорт СССР, ВННИИФК, 1990. – 65 с.

4. Вайцеховский, С.М. Физическая подготовка пловца [Текст] : учебное пособие / С.М. Вайцеховский - М.: ФиС, 2006. – 124 с.

5. Макаренко, Л.П. Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов [Текст] : методические рекомендации / Л.П. Макаренко – М.: ГЦОЛИФК, 2003. – 240 с.

6. Платонова, В.Н. Плавание [Текст] : учебно-методическое пособие / В.Н. Платонова – М.: ФиС, 2000. – 307 с.

7. Суслова, В.Л. Современная система спортивной подготовки [Текст] : /. Суслова В.Л., Сыч Б.Н. и др. - М.: ФиС, 2005. – 237 с.

8. Спортивная медицина: справочное издание /- М.: ФиС, 2009. – 438 с.

9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» /приказ Министерства спорта РФ от 3 апреля 2013 . № 164.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1

***ДИАГНОСТИКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА***

**1. Диагностика процесса обучения**

***Тестирование теоретических знаний обучающихся***

Тесты теоретической подготовки обучающихся по проверке знаний основных понятий физической культуры и баскетбола:

**1. Что такое физическая культура?**

***1) Физическое развитие человека.***

2) Психическое (духовное) развитие человека.

3) Умственное развитие человека.

**2. Для чего нужна физическая культура?**

1) Для того чтобы получать оценки.

***2) Для укрепления здоровья.***

3) Для того чтобы выявлять самого сильного ученика.

**3. Подбери правильно определения к словам «спортсмен»:**

***1) Человек, который участвует в соревнованиях по различным видам спорта.***

2) Человек, занимающийся физическими упражнениями.

**4.Физическая культура это:**

1) Строительство спортивных сооружений;

***2) Оздоровление человека;***

3) Создание книг, фильмов о спорте.

**5. Личная гигиена - это …**

***1) гигиенические правила.***

2) Водные процедуры.

3) Наука о танцах.

**6. Требования к одежде и обуви для занятий гандболом:**

1) Красота, удобство, чистота, по-размеру;

***2) Удобство, чистота, по размеру;***

3) Модная, стильная, дорогая.

**7. Закаливающие процедуры:**

1) Ходить в холодное время года без головного убора;

2) После физкультурных занятий пить холодную воду;

***3) Обливаться холодной водой.***

**8. Режим дня это:**

***1) Распорядок твоей жизни на протяжении суток;***

2) Понедельник, вторник, четверг, суббота;

3) Утро, день, вечер, ночь.

**9. Что такое пульс?**

1) Моргание глаз;

2) Количество вдохов и выдохов;

***3) Удары сердца.***

**10. Что такое закаливание:**

1) Купание в холодной воде и хождение босиком;

***2) Приспособление организма человека к окружающей среде;***

3) Загорание на солнце.

**11. Что называется осанкой:**

1) Высокий рост;

2) Красивая походка;

***3) Правильное положение тела человека в покое и при движении.***

**12. Главной причиной нарушения осанки является:**

1) Привычка к определённым позам;

***2) Слабость мышц;***

3) Отсутствие движений во время школьных занятий.

**13. Укажите вид спорта, который развивает гибкость больше всего:**

1) Тяжёлая атлетика;

***2) Гимнастика;***

3) Гандбол.

**14. Первая помощь при ушибах заключается в том, что повреждённое место следует:**

***1) Охладить;***

2) Туго перемотать бинтом;

3) Нагреть, положив тёплый компресс.

**15. Каковы причины возникновения вредных привычек:**

1) Недостаточно сформированные волевые качества, необходимые для разрешения возникающих трудностей;

2) Болезни и заболевания, психические и функциональные расстройства человека;

***3) Отсутствие интересов и увлечений в жизни, потребностей в активной созидательной деятельности.***

**16. Что такое здоровый образ жизни?**

1) Занятия физическими упражнениями;

2) Режим дня;

***3) Всё вместе: закаливание, режим, смена труда и отдыха, движение, отказ от вредных привычек.***

**17. Дыхание - это:**

***1) Потребление кислорода и выделение углекислого газа;***

2) Потребление воды;

3) Звук издаваемый из горла человека.

**18. Личная гигиена это:**

1) Уход за телом, полостью рта, зубами;

2) Уход за телом.

***3) Уход за телом, полостью рта, зубами, одеждой, обувью.***

**19. Питание спортсменов должно быть:**

1) 2-х разовое;

***2) 4-х разовое;***

3) 3-х разовое.

**20. Режим приёма пищи для занимающихся спортом и физической культурой:**

1) Перед тренировкой необходимо плотно поесть, после тренировки принимать пищу нельзя;

***2) До тренировки за 2 - 2,5 часа, после тренировки спустя 30 - 40 минут;***

3) Принимать пищу можно в любое время, как только проголодался.

## **Организация и проведение тестирования физической подготовленности**

Тестирование физической подготовленности обучающихся проводится 2 раза в год (сентябрь, май). Результаты тестирования заносятся педагогом в журнал учета групповых занятий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения (тесты), 5-6 лет** | |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| Бег 30 м | Бег 30 м |
| Бросок мяча из-за головы двумя руками на дальность, на точность, на заданное расстояние. (м) | Бросок мяча из-за головы двумя руками на дальность, на точность, на заданное расстояние. (м) |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине | Поднимание туловища из положения лежа на спине |
| Прыжок в длину с места (количество см) | Прыжок в длину с места  (количество см) |
| Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола), см | |

**Контрольные упражнения (тесты), 7-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| мальчики | | девочки |
| ***1. Нормативы общей физической подготовки*** | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | |
| 6,9 | 7,1 | |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | |
| 7 | 4 | |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | |
| +1 | +3 | |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 75 | 70 | |
| ***2. Нормативы специальной физической подготовки*** | | | | | |
| 2.1. | Плавание  (вольный стиль) 50 м | - | без учета времени | | |
| 2.2. | Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта | с | не более | | |
| 10,1 | 10,6 | |
| 2.3. | Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | | |
| 3,5 | 3 | |
| 2.4. | Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | | |
| 1 | | |

**Краткая инструкция выполнения контрольных нормативов**

по общей и специальной физической подготовке

1. ***Бег 30 м с****.* Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов.

Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Выполняется с высокого старта. После 10-15 минутной разминки дается старт. Секундомер включается по первому движению игрока. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

1. ***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.*** Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук в локтевом суставе выполняется до угла не более 900, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

***3. Наклон вперед, см.***Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком +, если выше – со знаком – (минус). Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

***4. Прыжок в длину с места, см.*** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение даль­ности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

***5. Плавание (вольный стиль)* 50 м.**

***6. Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта.*** Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

***7. Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой.*** Бросок мяча вперед. Выполняется в спортивном зале из исходного положения ”сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии“. Используется мяч весом 1 кг. Учащийся удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому учащемуся предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

*8. Выкрут прямых рук вперед-назад, см.*

Из положения стоя, спортсмен выпрямлен вперед, хват гимнастической палки руками, ширина которого измеряется.

**Диагностика воспитательного процесса**

***Оценка индивидуального (личностного) развития ребенка*.**

С помощью оценки качеств личности обучающегося в соответствии с картой индивидуального развития ребенка можно наблюдать положительную (или отрицательную) динамику наличия (или отсутствия) развития исследуемых качеств.

В процессе физкультурно - спортивной деятельности осуществляется воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений в спортивной группе. Поэтому для тренера очень важно использовать методы и средства психолого-педагогического воздействия на обучающихся: *убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие.* На основании полученных данных педагогического наблюдения анализируется полученный результат воспитательной работы в процессе физического воспитания.

**Карточка индивидуального развития ребенка**

Фамилия, имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Таблица5

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блоки качеств** | **Качества** | **Оценка качеств (в баллах)**  **во времени** | | | | |
| **Исходное состояние** | **Через полгода** | **Через год** | **Через 1,5 года** | **Через 2 года** |
| 1. Психофизические | Физическая активность |  |  |  |  |  |
| Психическая активность |  |  |  |  |  |
| Ведущий тип мышления:  наглядно-действенное  наглядно-образное  логическое |  |  |  |  |  |
| 2. Организационно-волевые | Терпение |  |  |  |  |  |
| Воля |  |  |  |  |  |
| Самоконтроль |  |  |  |  |  |
| 3. Ориентационные | Тип установки:  на процесс  на результат |  |  |  |  |  |
| Тип самолюбия (через уровень гордости) |  |  |  |  |  |
| Интерес к занятиям |  |  |  |  |  |
| 4. Поведенческие | Уровень конфликтности |  |  |  |  |  |
| Тип сотрудничества |  |  |  |  |  |

**Расчет бальной оценки индивидуальных качеств**

Таблица 6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Блок*** | ***Качества*** | ***Степень выраженности*** | ***Кол-во***  ***баллов*** |
| I блок - психофизические | Физическая активность | Внешне побуждаемая | 3 |
| Стихийная | 4 |
| Самоуправляемая | 5 |
| Психическая активность | Внешне побуждаемая | 3 |
| Стихийная | 4 |
| Самоконтролируемая | 5 |
| Ведущий тип мышления | Обозначается знаком «+» в соответствующей графе | |
| II блок – организационно-волевые | Терпение | Меньше, чем на ползанятия | 3 |
| Больше, чем на ползанятия | 4 |
| На все занятие |  |
| Воля | Постоянно побуждается | 3 |
| Иногда внутренними усилиями | 4 |
| Всегда внутренними усилиями | 5 |
| Самоконтроль | Контроль постоянно извне | 3 |
| Периодически сам | 4 |
| Постоянно сам | 5 |
| III блок ориентационные | Тип установки | На процесс | «+» или «0» |
| На результат | «+» или «0» |
| Тип самолюбия (определяется через уровень гордости) | Завышенный | 3 |
| Заниженный | 4 |
| Нормальный | 5 |
| Интерес к занятиям | Навязан извне | 3 |
| Иногда поддерживает сам ребенок | 4 |
| Поддерживается самостоятельно | 5 |
| IV поведенческие | Уровень конфликтности | Провоцирует конфликты | 3 |
| Не участвует в конфликтах | 4 |
| Старается улаживать конфликты | 5 |
| Тип сотрудничества | Избегает участия в общем деле | 3 |
| Участвует при побуждении извне | 4 |
| Инициативен в общих делах | 5 |

**Диагностика уровня здоровья обучающихся**

В образовательном процессе осуществляется педагогический, медицинский контроль и самоконтроль за уровнем здоровья обучающихся:

*- педагогический контроль*: тренерами-преподавателями совместно с медицинским работником учреждения в процессе обучения (уровень физического развития);

*- медицинский контроль*: текущие медицинские осмотры, неукоснительно выполнение рекомендаций врача, приобретение стойких гигиенических привычек и их постоянное выполнение;

*- самоконтроль:* обучающийся самостоятельно контролирует состояние своего организма (ведет дневник самоконтроля).

**Приложение 2**

**Примерные формы дневника самоконтроля**

Форма № 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Объективные и***  ***субъективные данные*** | ***Дата*** | | |
| ***00.00.00*** | ***00.00.00*** | ***00.00.00*** |
| 1. | Самочувствие |  |  |  |
| 2. | Сон |  |  |  |
| 3. | Аппетит |  |  |  |
| 4. | Масса тела (кг) |  |  |  |
| 5. | Пульс (уд./мин):  лежа/стоя  разница  до тренировки  после тренировки |  |  |  |
| 6. | Тренировочные нагрузки |  |  |  |
| 7. | Нарушение режима |  |  |  |
| 8. | Болевые ощущения |  |  |  |
| 9. | Спортивные результаты |  |  |  |

Форма № 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Критерии самооценки | ***Содержание самоконтроля*** | ***Месяц*** | | | | | | | | |
| ***Дни месяца (1-31)*** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тренировка  Учеба  Режим дня  Режим питания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Причины снижения самооценки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Форма № 3

|  |  |
| --- | --- |
| ***Содержание самоконтроля*** | ***Месяц*** |
| ***Дни месяца (1-31)*** |
| настроение до тренировки |  |
| настроение на тренировке |  |
| травмы |  |
| питание |  |
| аппетит |  |
| самочувствие |  |
| боли |  |
| головокружение |  |
| перетренированность |  |
| восстановление |  |
| психологический настрой |  |
| желание тренироваться |  |
| сон |  |
| пульс (ЧСС) утром |  |
| до тренировки |  |
| вечером |  |
| вес до тренировки |  |
| вес после тренировки |  |

**Приложение № 3**

**Содержание плана воспитательной работы тренера-преподавателя**

**(примерная форма)**

***Примерные составляющие плана воспитательной работы***

***ФИО тренера***

***1. Положение о мероприятии***

***Тема*** мероприятия

***Цель*** мероприятия

***Задачи*** мероприятия

***Организация мероприятия:***

- возраст и количество детей

- место проведения мероприятия

- время проведения мероприятия

- обеспечение безопасности мероприятия (в соответствии с СанПин)

- контакты с родителями и детьми

- подведение итогов мероприятия (награждение)

***2. Рекомендуемые направления (модули) воспитательной работы***

***для тренера-преподавателя***

**1. Интеллектуальное**

* Природное: походы, экскурсии «на природу»;
* Межличностное общение (вербальные, невербальные) – мероприятия на сплочение группы;
* Личностное: мероприятия для развития личности – викторины на определенную тему; посещение театра, музея, концерта и др.

**2. Творческое**

* Конкурсы рисунков, поделок и др.;
* Показательные выступления на соревнованиях, приуроченные к праздникам и др.

**3. Спортивное**

* Спортивные соревнования, эстафеты, веселые старты, семейные спортивные мероприятия, посещение открытых соревнований по другим видам спорта, выезд на сборы, проведение тренировок на открытом воздухе и др.

**4. Гражданско-патриотическое**

* Беседы, направленные на формирование гражданско-правовой культуры, гражданской позиции, ознакомление с нормативно-правовой базой физкультурно-спортивного учреждения и др.;
* Мероприятия патриотической направленности.

5. **Волонтерское**

* Помощь в организации мероприятий и соревнований – создание отряда волонтеров из обучающихся или группы для оказания помощи кому-то (старшим или младшим и др.)

**6. Организационное**

* Помощь в организации мероприятий и соревнований для достижения определенных целей – родительское собрание, педагогический и методический советы, субботник и др.

**7. Воспитательное**

* беседы с детьми о ЗОЖ, гигиене, правилах этики, трудового распорядка и др.
* индивидуальная работа с родителями - консультации (личная, родителей) и с обучающимися (консультации, беседы на темы формирования коллективизма, коммуникативности, целеустремленности и др. личностных качеств).