

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
СОВЕТСКОГО РАЙОНА»  
(МАУ СШОР Советского района)

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
МАУ СШОР Советского района  
Протокол № 2 от «23» ноября 2018 год



Утверждаю:  
Директор МАУ СШОР Советского района

Романова Н.Б.

приказ № 424 от «03» декабря 2018 года

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности по плаванию  
Возраст обучающихся 7 - 17 лет  
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:  
начальник отдела дополнительного образования  
МАУ СШОР Советского района  
Глушкова Светлана Юрьевна

г. Советский  
2018 год

<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	стр.
Содержание.....	2
<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>4</b>
1.1 Направленность программы.....	5
1.2 Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.....	5
1.3 Цели и задачи программы.....	6
1.4 Отличительные особенности программы .....	7
1.5 Возраст обучающихся и количественный состав группы.....	7
1.6 Сроки реализации программы.....	8
1.7 Учебный процесс.....	8
1.8 Ожидаемый результат и способы их проверки.....	8
<b>2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....</b>	<b>9</b>
<b>3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>9</b>
3.1 Теоретическая подготовка.....	9
3.2 Практическая подготовка.....	10
3.2.1 Общая физическая подготовка.....	10
3.2.2 Специальная физическая подготовка.....	11
3.2.3 Техническая подготовка.....	11
3.3 Тестовые задания, контрольные упражнения.....	12
3.4 Восстановительные мероприятия.....	12
<b>4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....</b>	<b>14</b>
4.1 Принципы, средства, формы и методы проведения учебного процесса.....	14
4.2 Методические рекомендации по организации учебно – тренировочного процесса.....	15
4.3 Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и молодежи.....	15
4.4 Методы контроля.....	16
4.5 Квалификационные требования к педагогическим работникам.....	19

4.6	Основные причины травматизма.....	21
4.7	Материально-технические условия.....	23
4.8	Спортивный инвентарь и оборудование.....	23
<b>5.</b>	<b>ЛИТЕРАТУРА .....</b>	<b>24</b>
<b>6.</b>	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ.....</b>	<b>25</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Одним из принципов проектирования и реализации дополнительных образовательных общеразвивающих программ является разноуровневость. Такие программы предоставляют всем желающим возраста 7-17 лет возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития. Под разноуровневостью понимается соблюдение при разработке и реализации программ дополнительного образования таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми и молодежью (далее обучающиеся).

Содержание и материал программ дополнительного образования должен быть организован по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

1. **«Стартовый уровень»** - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.
2. **«Базовый уровень»** - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.
3. **«Продвинутый уровень»** - предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Программа разработана на основе:

Федерального закона №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

Приказа Минобрнауки от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3234.

СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 года № 41 установлены требования к организации образовательного процесса.

Приказа Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 20.08.2018 г. № 1142 и Устава учреждения.

### **1.1 Направленность программы.**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по плаванию (далее - Программа) соответствует «базовому уровню сложности», по содержанию является физкультурно - спортивно, по функциональному назначению общеразвивающей, по форме организации - очная, по времени реализации - 1 год.

#### **1.1 Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

Новизна программы направлена на удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей детей и молодежи в области физической культуры и спорта, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению промежуточной и итоговой аттестации (сдача контрольно - переводных нормативов). Программа предназначена для всех желающих возраста 7 - 17 лет включительно, при наличии медицинского допуска.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия несут положительный оздоровительный эффект, являются компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и молодежи, формируют и совершенствуют двигательные умения и навыки, улучшают функциональные возможности организма, воспитывают нравственно-волевые качества

Программа разработана с учетом принципов обучения доступности, наглядности, последовательности, систематичности, индивидуальности, дифференциации.

Форма обучения – очная.

Методы обучения - учебные занятия, игровые занятия, лекции, беседы, просмотр обучающегося материала, спортивно-массовые мероприятия, индивидуальная работа, работа в парах.

Метод контроля учебного процесса – выполнение тестовых заданий, контрольных упражнений.

Средства обучения - обще развивающие упражнения; подвижные игры и игровые упражнения; элементы акробатики и гимнастики; прыжки и прыжковые упражнения; метание легких снарядов (теннисные мячи; средние, малые мячи); спортивно-силовые упражнения (отжимание, подтягивание, приседания, прыжки с глубокого приседа), занятия легкой атлетикой, катание на лыжах, катание на велосипеде.

### **1.3 Цели и задачи программы.**

#### **Цель Программы:**

Удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей у детей и молодежи 7 - 17 лет, в области физической культуры и спорта.

#### **Задачи Программы:**

Общие задачи - поиск талантливых в спортивном отношении детей и молодежи на основе двигательной одаренности; формирование стойкого интереса к занятию физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Популяризации вида спорта плавание.

Обучающие:

Обучение комплексу физических упражнений по ОФП, СФП. Обучение основам техники плавания разными способами.

Развивающие:

Развитие общей физической, специальной физической подготовки.

Воспитательные:

Воспитание волевых и морально-эстетических качеств личности. Воспитание навыков самостоятельной работы.

#### **1.4 Отличительная особенность программы.**

Отличительная особенность программы от уже существующих программ МАУ СШОР Советского района заключается в том, что Программа не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению промежуточной и итоговой аттестации (сдача контрольно - переводных нормативов).

Для развития общефизической подготовки обучающегося (ОФП), специально физической подготовки СФП), технической подготовки (ТехТП) программный материал предусматривает:

- обучающие занятия (в зале сухого плавания, на свежем воздухе);
- элементы акробатики и гимнастики;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- спортивно-силовые упражнения;
- занятия легкой атлетикой;
- катание на лыжах;
- катание на велосипеде.

#### **1.5 Возраст обучающихся и количественный состав группы.**

Минимальный возраст обучающихся - 7 лет, максимальный возраст обучающихся - 17 лет включительно. Группы комплектуются с учетом возраста и уровня физической подготовленности обучающегося. Минимальная



наполняемость учебной группы 10 человек, максимальная наполняемость 15 человек.

### **1.6 Срок реализации программы.**

Срок реализации Программы - 1 год. Продолжительность периода обучения является ориентировочным, так как обучение определяется не временем, а достигнутым результатом обучающегося. Поэтому, у обучающегося есть возможность пройти повторное обучение по программе.

### **1.7 Учебный процесс.**

Учебный процесс рассчитан на 9 месяцев - 36 недель – 108 часов. Расписание занятий составляется с учетом занятости обучающихся в общеобразовательных организациях с учетом пожелания обучающихся и родителей. Продолжительность одного занятия - 1 академический час (академический час - 45 минут). Количество часов в неделю - 3, количество занятий в неделю – 3 занятия.

### **1.8 Ожидаемый результат и способы их проверки.**

#### Ожидаемый результат:

- Формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни, укрепление здоровья и закаливание.
- Формирование широкого круга двигательных умений и навыков.
- Освоение основ техники плавания разными способами.
- Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств.
- Отбор перспективных обучающихся в спортивном отношении на основе двигательной одаренности.

Способы проверки - выполнение тестовых заданий, контрольных упражнений. Подбор тестовых заданий, контрольных упражнений зависит от возраста и уровня общей подготовленности обучающегося.



## 2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Общий учебно-тематический план рассчитан на 36 недель - 108 часа.

№	название раздела, тема	количество часов			формы контроля
		всего	теория	практика	
1	«Базовый уровень»	108	1	107	выполнение тестовых заданий, контрольных упражнений

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Содержание программы, это теоретическая подготовка 1 часа, практическая подготовка 107 час. (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, контрольные упражнения).

### 3.1 Теоретическая подготовка.

Теоретические занятия - проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале занятия или в форме объяснений во время занятия (в период отдыха). Весь материал излагается в доступной форме и соответствует возрасту обучающихся.

1. Роль физической культуры в жизни человека.
2. История зарождения плавания в России.
3. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков.
4. Правила поведения в бассейне.
5. Правила безопасности на учебных занятиях. Предупреждение несчастных случаев.
6. Гигиена пловца.

7. Профилактика простудных заболеваний.
8. Правила ухода за средствами личной гигиены.
9. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.
10. Уход за инвентарем и оборудованием.

### **3.2 Практическая подготовка.**

Практические занятия рассчитаны на 107 часов, в которых общая физическая подготовка 57-62%, специально физическая подготовка 18-22%, техническая подготовка 18-22%, тестовые задания и контрольные упражнения занимают 7-9%, спортивные мероприятия – 1-2%, восстановительные мероприятия 1-2%.

#### **3.2.1 Общая физическая подготовка.**

Физическая подготовка - это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности:

- ходьба и бег;
- общеразвивающие упражнения (в движении);
- общеразвивающие упражнения (на месте);
- упражнения для рук плечевого пояса;
- упражнения для туловища, шеи и ног;
- упражнения на растягивание и подвижность в суставах;
- прыжки;
- акробатические и гимнастические упражнения;
- комплекс упражнения «Кифута».
- упражнения на растягивание и подвижность суставов (на гибкость);
- упражнения на развитие координации.

Задачами общей физической подготовки являются:

- всесторонне развитие организма обучающегося, повышение уровня развития силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- оздоровление и закаливание;

- устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений.

### **3.2.2 Специально физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка (СФП)– это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

СФП направлено на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития:

- имитационные упражнения;
- подводные упражнения (на суше, в воде);
- специальные упражнения, направленные на развитие гибкости, координации движений.

### **3.2.3 Техническая подготовка.**

Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений, с другой – эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения обучающимися техникой движений.

В плавании выделяют общую техническую подготовленность. В основе общей технической подготовленности лежат координационные способности, развиваемые в процессе работы по овладению широким спектром разнообразных двигательных действий, используемых на занятии (сложные в координационном отношении общеразвивающие упражнения, спортивные игры и др.). Поэтому для общей технической подготовки большое значение имеют критерии объема и разносторонности применяемых двигательных действий.

- ✓ Упражнения для изучения техники кроля на груди.
- ✓ Упражнения для изучения техники кроля на спине.

- ✓ Упражнения для изучения техники брасса.
- ✓ Упражнения для изучения техники дельфина.
- ✓ Упражнения для изучения техники стартов.

### 3.3 Тестовые задания, контрольные упражнения.

Контрольные упражнения помогают выявить уровень развития отдельных двигательных качеств у обучающихся; оценить подготовленность обучающегося; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий; составлять наиболее эффективные групповые планы занятий.

Развивающие качества	Тестовые задания, контрольные упражнения.
Контроль развития физических качеств	
Скоростно-силовые	Челночный бег 3x10 м
	Сгибание-разгибание рук в локтевом суставе из положения упор лежа
	Прыжок в длину с места
Сила	Подтягивание уз положения вис
Гибкость	Наклон вперед стоя на возвышении
Контроль развития специальных физических качеств	
50 м.	без учета времени, любым способом
100 м.	комплексное плавание, без учета времени
Контроль технической подготовки	
Выполнение стартов, поворотов	

### 3.4 Восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия 1-2 % от практических часов. Профилактико-восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств: педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Педагогические средства подразумевают творческое использование учебно - тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления. В процессе работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения учебно-тренировочных занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в учебные занятия упражнения для активного отдыха. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера - преподавателя и активности самого обучающегося.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Медико-биологическая средство - группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Значительную роль в ускорении процессов восстановления особенно при выраженном общем утомлении играет массаж, гидропроцедуры, кислородные коктейли, сауна.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса.

#### **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.**

##### **4.1 Принципы, средства, формы и методы проведения учебного процесса.**

###### **Принципы учебно – тренировочных занятий:**

- непрерывность учебного процесса (систематичность),
- последовательность (от простого к сложному),
- индивидуальный подход в условиях коллективной работы,
- построение занятий с учётом возраста и физиологических особенностей детей и молодежи.

###### **Основные средства учебно - тренировочных воздействий:**

1. Обще развивающие упражнения;
2. Подвижные игры и игровые упражнения;
3. Элементы акробатики;
4. Прыжки и прыжковые упражнения;
5. Спортивно-силовые упражнения (отжимание, подтягивание, приседания, прыжки с глубокого приседа).

###### **Основные методы выполнения упражнений:**

1. Игровой;
2. Повторный;
3. Равномерный;
4. Круговой;
5. Спортивно-массовые мероприятия.

###### **Основные формы тренировочных занятий:**

Занятия по традиционной схеме (подготовительная, основная, заключительная части), оставаясь без изменения по содержанию, видоизменяются по форме: вместо трёх четких переходов от одной части к другой (традиционно) могут быть использованы 6-8 переходов в течение занятия, т.е. волнообразная система нагрузок, при которой обучающиеся будут меньше утомляться:

- ✓ Занятия – тренировки по основным видам движения;

- ✓ Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- ✓ Занятия-соревнования, где в ходе проведения различных эстафет из двух команд, выявляется победитель;
- ✓ Занятия зачеты, на которых дети выполняют тестовые задания, контрольные упражнения на силу, скорость, выносливость.

**Средства обучения** - общеразвивающие упражнения, специальные и имитационные упражнения, подготовительные упражнения, ходьба, бег, прыжки, акробатические и гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры, катание на велосипеде, плавание.

**Методы** - общепедагогические (словесный, наглядный), практические (метод строго регламентированного упражнения, метод направленный на освоения спортивной техники, метод направленный на воспитание физических качеств), игровой, индивидуальная работа с обучающимся в процессе занятия, самостоятельная работа обучающегося (выполнение отдельных заданий на отработку техники и т.д.).

#### **4.2 Методические рекомендации по организации учебно – тренировочного процесса.**

Годовой учебный план рассчитан на 36 недель – 108 час (теоретическая подготовка 1 час, практическая подготовка 107 часов). Расписание занятий составляется с учетом занятости обучающихся в общеобразовательных организациях. Продолжительность одного занятия один академический час (академический час - 45 минут). Количество часов в неделю - 3, количество занятий в неделю 3. Наполняемость группы 10-15 человек. Группы формируются с учетом возраста обучающихся.

#### **4.3 Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и молодежи.**

При составлении годового учебного плана необходимо учитывать примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития детей и молодежи.



Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			
Подвижность в суставах	+	+	+	+	+	+					

#### 4.4 Методы контроля.

##### Выполнение тестовых заданий, контрольных упражнений:

Подбор контрольных упражнений зависит от возраста, уровня развития тех или иных качеств общей подготовленности обучающегося.

Педагогический контроль над уровнем нагрузки на занятии проводится по карте педагогического наблюдения:

Признаки	Степень утомления		
	легкая	значительная	очень большая

Цвет кожи лица и тела	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, появление синюшность губ
Потливость	чаще на лице	головы и туловища	выступление соли
Дыхание	Учащенное ровное	Значительное учащение, периодически через рот	Резко учащенное, поверхностное, появление одышки
Движения	Не нарушены	Не уверенные	Покачивания, нарушение координации движений, дрожание конечностей
Внимание	Безошибочное	Неточность выполнения команд	Замедленное выполнение заданий, часто на повторную команду
общие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение, одышку и т.д.	Сильная усталость, боль в ногах, головокружение, одышка, шум в ушах, головная боль, тошнота и др.

**Врачебный контроль.**

Осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Медицинский контроль осуществляется два раза в год (сентябрь-октябрь, январь).

1	Допуск к занятиям только при наличии медицинской справки с ВФО
2	<p>Ведение документации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Индивидуальная медицинская карта обучающегося (медицинское обследование, результаты КН);</li> <li>- Обучение способам самоконтроля за состоянием здоровья: заполнение дневника самоконтроля (дата, сон, аппетит, как прошла тренировка, что получилось, что нет, в чем стал я лучше);</li> <li>- Контроль за прохождением УМО, с регистрацией в журналах посещаемости СОГ;</li> <li>- Контроль за завершением курса лечения и реабилитационных мероприятий после перенесенного заболевания;</li> <li>- Наличие индивидуального страхового полиса.</li> </ul>
3	<p>Контроль за условиями проведения учебно - тренировочных занятий (профилактика травматизма):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- текущий санитарно-гигиенический контроль (температура, влажность, освещенность спортивного зала, неблагоприятные метеорологические условия);</li> <li>- скользкая или неровная поверхность пола;</li> <li>- наличие посторонних предметов, мешающих проведению тренировочного занятия;</li> <li>- наличие(отсутствие), хранение, эксплуатация спортивного инвентаря;</li> <li>- соответствие одежды и обуви виду спорта и времени года.</li> </ul>
4	<p>Наблюдение за ходом учебно-тренировочной работы для определения соответствия физических нагрузок, общей физической подготовленности, функционального состояния обучающихся (профилактика травматизма и заболеваний):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- признаки утомляемости (окраска кожи, чрезмерная потливость);</li> <li>- изменение точности движений;</li> <li>- нарушение внимания;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- нарушение частоты дыхания и пульса (у большинства – нарушение учебно - тренировочного процесса; у отдельных обучающихся – несоответствие функциональных возможностей с нагрузками на данном учебно - тренировочном занятии);</li> <li>- предупреждение нарушений инструкций, правил страхования при проведении учебно - тренировочного занятия.</li> </ul>
5	Оздоровление и витаминизация обучающихся.
6	Оказание первой медицинской помощи.
7	Санитарно-просветительская работа: <ul style="list-style-type: none"> <li>- беседы с родителями, выступления на родительском собрании;</li> <li>- медицинские рекомендации, лекции;</li> <li>- постоянное обновление информационных стендов.</li> </ul>

#### **4.5 Квалификационные требования к педагогическим работникам.**

Квалификационные требования педагогического работника должны соответствовать требованиям профессионального стандарта.

Требования к образованию и обучению - высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта.

Требования к опыту практической работы - без предъявления требований к стажу работы.

Особые условия допуска к работе - отсутствие медицинских противопоказаний, отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью. Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном действующими законодательными и нормативно-

правовыми актами. Прохождение аттестаций на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

Необходимые умения - педагог должен уметь обучить ребенка приемам и методам тренировочных занятий для достижения спортивного результата. Должен уметь определить требования к месту, времени проведения, составу тренировочных занятий. Должен уметь пользоваться информационно коммуникационными технологиями и средствами связи. Должен уметь пользоваться контрольно-измерительными приборами. Должен уметь пользоваться спортивным инвентарем.

Необходимые знания - Конституцию Российской Федерации, Федеральный закон об образовании в Российской Федерации, Федеральный закон о физической культуре и спорта в Российской Федерации, законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие деятельность в области физической культуры и спорта и в области дополнительного образования; порядок допинг-контроля и антидопинговые правила; соотношение объемов учебно - тренировочных нагрузок (ОФП, СФП, ТехП); режимы учебно - тренировочной работы; основы биомеханики, физиологии и гигиены спорта; современные и традиционные формы, средства и методы планирования учебно - тренировочного процесса; требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных праздников; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; санитарно-гигиенические требования к условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ; порядок обеспечения, нормативно-правовые основания и меры гражданско-правовой, административной, уголовной и дисциплинарной ответственности за жизнь и здоровье обучающихся, находящихся под руководством тренера-преподавателя, осуществляющего реализацию дополнительной общеразвивающие программы, теоретические основы физкультурно-оздоровительной работы; методику организации и

проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи; порядок составления и ведения учетно-отчетной документации; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; основы педагогики и психологии; нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Необходимые этические нормы - соблюдение этики делового общения; учитывать возрастные и психологические особенности при общении с обучающимися; не создавать конфликтные ситуации на рабочем месте и в отношениях с коллегами и обучающимися; не совершать действий, которые наносят урон репутации физкультурно-спортивного Учреждения.

#### **4.6 Основные причины травматизма.**

##### 1. Нарушение правил организации занятий:

- ✓ проведение занятий с большим числом детей на одного тренера - преподавателя, чем полагается;
- ✓ нахождение детей в зале без присмотра тренера-преподавателя, неорганизованные вход и выход из зала;
- ✓ самовольный доступ к снарядам и тренажёрам;
- ✓ неправильный выбор тренером-преподавателем места при проведении занятия, когда часть детей находится вне его поля зрения;
- ✓ недостаточные интервал и дистанция между детьми при выполнении групповых упражнений.

##### 2. Нарушения в методике преподавания:

- ✓ форсированное обучение сложным, связанным с риском и психологическими трудностями для ребёнка, упражнениям без достаточной его подготовленности;
- ✓ чрезмерная нагрузка на ребёнка в ходе занятия, связанное с этим значительное утомление, приводящее к снижению концентрации внимания;

✓ излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнением сложных упражнений, игр, эстафет.

3. Нарушение санитарно-гигиенических условий и формы одежды:

- ✓ недостаточная освещённость зала для занятий;
- ✓ отсутствие вентиляции;
- ✓ неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда;
- ✓ посторонние колющие предметы на одежде;
- ✓ цепочки, тесёмки.

4. Отсутствие систематического врачебного контроля за физическим состоянием детей:

- ✓ чрезмерность нагрузки для детей, недавно перенёсших заболевания;
- ✓ отсутствие систематической диспансеризации детей;
- ✓ отсутствие сведений о хронических заболеваниях и травмах.

5. Недооценка значения страховки и помощи:

- ✓ неправильная страховка или её отсутствие при выполнении сложных упражнений, при выполнении основных видов движений.

6. Нарушение техники безопасности, неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря, оборудования:

- ✓ неровности пола, щели;
- ✓ неисправность ринга;
- ✓ неисправность снарядов и тренажеров, ненадежность крепления;
- ✓ отсутствие в легкодоступном месте аптечки первой медицинской помощи.

Для соблюдения техники безопасности при изучении акробатических двигательных действий необходимо проводить занятия на гимнастических матах.

**Тренерам-преподавателям категорически запрещается включать в содержание занятий двигательные действия, не предусмотренные программой или повышающие риск травматизма.**



#### 4.7 Материально-технические условия.

Материально-технические условия соответствуют требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14, а именно:

Размещение организации дополнительного образования в отдельно стоящем здании. Вход в здание оборудован тамбуром и воздушно-тепловой завесой. Гардероб оборудован вешалками. Потолки, стены и пол всех помещений гладкие, без нарушения целостности и признаков поражения грибков. Санитарно-технических приборов соответствует санитарным требованиям.

Здание организации дополнительного образования соответствует требованиям к общественным зданиям и сооружениям в части хозяйственного-питьевого водоснабжения и водоотведения.

Уровень естественного и искусственного освещения соответствует гигиеническим требованиям к естественному и искусственному освещению общественных зданий и санитарным правилам.

Отопление, вентиляция и воздушно – тепловой режим соответствует требованиям, предъявляемыми к отоплению, вентиляции воздуха в общественных зданиях и сооружениях.

#### 4.8 Спортивный инвентарь и оборудование.

Для плодотворных занятий лыжными гонками нацеленных на освоение программного материала необходим спортивный инвентарь:

№ п/п	наименование	кол-во изделий	ед. измерения
1	доска для плавания	15	шт.
2	поплавков - вставка для ног	15	шт.
3	лопатка для плавания	15	шт.
4	скамейка гимнастическая	5	шт.
5	коврик гимнастический	15	шт.
6	гимнастические палки	15	шт.
7	нудлы	15	шт.
8	соединительный элемент для нудла	15	шт.
9	ласты	15	шт.

10	мячи резиновые	15	шт.
11	мяч ватерпольный	15	шт.
12	эластичная резина (жгут для плавания)	15	шт.
13	обруч гимнастический	15	шт.
14	скакалки	15	шт.
15	сетка для хранения инвентаря	15	шт.
16	мяч волейбольный	8	шт.
17	мяч футбольный	8	шт.
18	мяч баскетбольный	8	шт.
19	нарукавники	15	шт.
20	дыхательная трубка	15	шт.
21	тормозные пояса	15	шт.
22	эспандер	15	шт.
23	секундомер	2	шт.

## 5. ЛИТЕРАТУРА.

1. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М: Советский спорт, 2004.-216с.
2. Программа начального обучения плаванию.- М:Учебно-методический центр, 1979.-116с.
3. Обучение детей плаванию.- М: Физкультура и спорт, 1989.-96с.
4. Программа обучения плаванию в детском саду (возраст 5-7 лет). - СПб.:»ДЕТСВО-ПРЕСС», 2003.-80с.
5. Плавание: Игровой метод обучения. - М: «Олимпия пресс», 2006.- 44с.
6. Булгакова Н.Ж.: Игры у воды, на воде, под водой.- М: Физическая культура и спорт, 2000г.
7. Кубяшкин В.И.: Учите школьников плавать: Кн. для учителя. - М: Просвещение, 1998. - 112с.: ил.

