

**Белгородский региональный институт повышения квалификации и
профессиональной переподготовки специалистов**

**Совершенствование системы
подготовки специалистов
физкультурно-спортивной
направленности**

Выпуск 1

Белгород 2009

Автор-составитель:

Никифоров А.А., заведующий кабинетом физической культуры и технологии Белгородского регионального института повышения квалификации и профессиональной переподготовки специалистов

Совершенствование системы подготовки специалистов физкультурно-спортивной направленности. Выпуск 1/ автор-составитель: Никифоров А.А.– Белгород, БелРИПКППС, 2009.

В сборник вошли материалы, подготовленные методистами БелРИПКППС и специалистами физкультурно-спортивной направленности Белгородской области. В содержании представлены методические рекомендации по планированию физического воспитания в школе, развитию физических способностей обучающихся и материалы по делопроизводству и организации учебно-тренировочного процесса.

Надеемся, что данный сборник будет полезен учителям физической культуры, тренерам-преподавателям ДЮСШ, специалистам методических служб.

Содержание

1. Планирование содержания работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе на учебный год	5
2. Планирование занятий по плаванию в общеобразовательных учреждениях	10
3. Развитие двигательных качеств школьников на уроках физической культуры и во внеурочное время методом круговой тренировки	25
4. Методические рекомендации по делопроизводству и организации учебно-тренировочного процесса	34

ПЛАНИРОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ НА УЧЕБНЫЙ ГОД

*Никифоров А.А.,
БелРИПКППС*

Планирование работы по физическому воспитанию учащихся довольно разнообразно и многопланово. Учитель физической культуры вместе с руководством школы эту работу планирует ежегодно с учетом условий, которые имеются в данной школе: наличием соответствующего инвентаря и оборудования, оснащения и благоустройства плоскостных спортивных сооружений, площадок. Однако при выполнении требований комплексной учебной программы по физической культуре все планирование сводится к составлению:

- 1) общего плана работы по физическому воспитанию;
- 2) плана-графика прохождения разделов учебной программы на год;
- 3) учебно-тематических планов, планов прохождения учебного материала на каждую четверть;
- 4) конкретных планов уроков с указанием задач обучения и контроля за усвоением учебного материала по двигательным навыкам, умениям и уровню двигательной подготовленности.

План работы на учебный год, который является частью общего плана работы школы, предусматривает следующие разделы:

1. Организационная работа по созданию ученического физкультурно-спортивного актива (физорги классов, капитаны команд, судьи и т. д.).
2. Учебная работа, составление планов прохождения учебного материала на год, по четвертям учебного года, график контрольных уроков и тестирование учащихся.
3. Учебно-тренировочная работа (дополнительное образование): расписание работы спортивных секций и соответствующих кружков, их количество, руководители (тренеры ДЮСШ), загруженность спортивного зала на учебный год.
4. Внеклассная спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа с учащимися: программы и положения о проведении внутришкольных массовых соревнований, спартакиада на учебный год, формы организации соревнований и праздников, система определения победителей и награждение, туристические мероприятия, план мероприятий по увеличению двигательного объема для учащихся в режиме дня.
5. Врачебный контроль: определение и утверждение списков по медицинским группам, занесение этих данных в классный журнал. Система уборки и проветривание учебных помещений, проветривание и уборка спортивного зала и раздевалок, освещенность и температурный режим в зале, режим питания учащихся, система домашних заданий и механизм проверки их выполнения на уроках физической культуры.
6. Работа с физкультурным активом: система работы с физорганами классов, капитанами классных команд по видам спортивных игр, занятия с юными

судьями по подготовке их к судейству внутришкольных соревнований и т. д. Система поощрения актива.

7. Участие педагогического коллектива по физическому воспитанию учащихся: положение о физическом воспитании - познакомить педагогический коллектив с функциональными обязанностями по вопросам физического воспитания учащихся, определение и заслушивание вопросов по физическому воспитанию на производственных совещаниях при директоре, наблюдение за осанкой учащихся (формирование требований к учащимся начальной школы).

8. Работа с родительской общественностью по вопросам улучшения работы по физическому воспитанию и оздоровления учащихся: связь с родительским комитетом, попечительским советом и отдельными родителями в качестве спонсоров и т. д.

9. Хозяйственная работа по улучшению спортивной базы школы: на площадках и в спортивном зале, в раздевалках, комнате учителя и т. д. Ремонт и изготовление приспособлений в школьных мастерских. Комплексная учебная программа по физической культуре содержит две части - базовую и вариативную. В базовой части программы учащиеся овладевают лёгкой атлетикой, гимнастикой, подвижными и спортивными играми, лыжной подготовкой. Вариативная часть выбирается учителем и на эту часть программы составляется отдельный учебно-тематический план.

Учебный год состоит из 35(34) рабочих недель, т.е. с учётом 3(4) часа физкультуры из 105(140) уроков. Климатические условия средней полосы диктуют свои условия при планировании уроков на открытой местности (спортивная площадка, лес). Распределение учебного материала по месяцам распределяется примерно так: сентябрь - на площадке проводятся занятия по разделу легкая атлетика: октябрь - подвижные и спортивные игры; ноябрь-декабрь - гимнастика; январь-февраль - лыжная подготовка или учебный материал вариативной части учебного плана, март-апрель - подвижные и спортивные игры и май - легкая атлетика и контрольные упражнения, зачеты или экзамены (по выбору) для учащихся выпускных классов.

Основные направления и задачи по физическому воспитанию решаются поэтапно. Учитель по физической культуре решает в течение года около 500 образовательных задач. Примерно 25 минут урочного времени затрачивается на решение образовательных задач на уроке.

Планирование начинается с определения общих задач обучения, которые сформулированы в программе по физической культуре на год для каждого класса.

Образовательные задачи в более конкретном виде определяются учителем при прочтении содержания программы. Конкретизация задач требует от учителя хорошего знания техники двигательного действия и методики обучения ей.

Образовательные задачи на учебный год или четверть должны отвечать на вопрос: «Чему учить и в каком объёме?» Чтобы определить образовательные задачи, учитель должен:

1. Изучить программу по всем годам обучения в школе с целью установить, какие двигательные действия изучались в предыдущие годы, и какие будут изучаться в последующие.

2. Сопоставить общие задачи физического воспитания и особенности физического развития детей данного возраста с особенностями содержания и формы изучаемого двигательного действия.

3. Проверить предварительно знания, умения и навыки, степень развития необходимых двигательных качеств школьников и сопоставить выявленные показатели с намеченными на данный период обучения требованиями.

Всё это позволит, во-первых, выяснить: весь ли процесс обучения двигательному действию имеется в виду или только его часть, во-вторых, конкретизировать в дальнейшем задачи обучения для отдельных уроков.

Сформулировав задачу на учебный год или четверть, для её дифференциации на отдельные уроки следует определить:

- технические требования к изучаемому движению;
- условия выполнения упражнений, при которых ученик должен сохранить изученную технику;
- знания, относящиеся к изученному действию;
- знания и умения страховки и помощи при выполнении движения.

На этой основе, руководствуясь последовательностью постановки задач при обучении двигательным действиям, учитель конкретизирует задачи, которые будут решаться на отдельных уроках, и определяет основные средства и пути их решения.

Основания для определения конкретных задач физического развития на учебный год или четверть могут быть весьма различны.

Принцип оздоровительной направленности уроков физической культуры предписывает постановку и решение таких неизменных задач, как «укрепление здоровья и повышение сопротивляемости заболеваниям», «формирование правильной осанки», «привитие гигиенических навыков».

Эти задачи решаются подбором средств и методов в соответствии с возрастными и половыми особенностями учеников, адекватностью нагрузки на уроках, а также контролем за соблюдением гигиенических требований к местам занятий, одежде, обуви.

Однако наряду с постоянно действующими задачами могут определяться и конкретные направления деятельности учителя на относительно короткий период времени. Так, в учебных программах есть точные указания, каким упражнениям для формирования осанки, в каком классе следует обучать в начальной школе, какие теоретические сведения по гигиене физических упражнений необходимо сообщать учащимся в среднем звене и т.д. Планируются эти задачи таким же образом, как и образовательные.

Кроме того, на учебный год и четверть должны планироваться задачи, связанные с необходимостью уделять особое внимание развитию физических качеств, которые решаются путём заблаговременного распределения по урокам специально подобранных средств.

Без предварительной работы, направленной на укрепление определённых групп мышц или достижение необходимого уровня развития того или иного физического качества, иногда вообще невозможно сформировать умение выполнять изучаемое движение даже в его основном варианте.

Вместе с тем без должного уровня развития физических качеств трудно добиться ощутимых успехов и в совершенствовании техники разученных физических упражнений в старших классах.

Таким образом, определив задачу физического развития на учебный год или четверть, следует наметить:

1. Средства и условия их использования.
2. Систему изменения нагрузки.
3. Способы проверки и критерии оценки результатов учащихся в режиме этой задачи.

Кроме того, учитель физической культуры может и должен внести определённый вклад в воспитание личности учащихся. Отношение педагога к делу, его активная позиция обязательно отражаются на его воспитанниках.

Следует отметить, что методические особенности уроков физической культуры создают благоприятные возможности для воспитания дружбы, взаимной помощи, ответственности за порученное дело, дисциплинированности, аккуратности, честности, с чем не может сравниться ни один вид другой учебной деятельности учащихся.

Начало организации классного коллектива в процессе учебной деятельности связано с освоением учащимися правил поведения, общения и выработкой навыков учебной работы, точное знание и соблюдение которых и означает быть дисциплинированным, нравственно воспитанным учеником.

Обучая детей двигательным действиям, учитель физической культуры в то же время имеет возможность использовать на каждом уроке различные средства воспитывающего характера, например, такие, как эпизоды из жизни великих спортсменов; пристальное внимание учителя к соблюдению учащимися нравственности и морали, требований к поведению, внешнему виду, манере держаться; подбор заданий, содействующих сплочению коллектива; организация совместных действий, взаимопомощь; поощрение положительных и порицание отрицательных поступков, совершаемых школьниками на уроках.

Специфика предмета позволяет педагогу по физической культуре достаточно успешно воспитывать у школьников волевые качества — дисциплинированность, настойчивость, смелость, целеустремлённость. Для достижения наибольшего эффекта в решении этой задачи целесообразно ставить перед учениками трудные, но посильные задачи, стимулировать достижение цели. Например, для воспитания смелости и настойчивости использовать упражнения, связанные с преодолением чувства страха и нерешительности.

Исходя из общих воспитательных задач, учитель планирует на уроке и конкретные задачи. Воспитательные цели тесно увязываются с содержанием и организацией занятий, исходя из чего, и определяются конкретные воспитательные задачи по формированию личностных качеств каждого школьника и коллектива в целом.

1 - 4 классы:

Воспитание навыков группового взаимодействия, развитие его форм посредством игр и соревнований; воспитание дисциплинированности,

доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Содействие активизации и совершенствованию основных психических, познавательных способностей (представления, памяти, мышления и т.п.) в ходе двигательной деятельности.

Формирование основ профилактики здоровья, коррекции телосложения, осанки и культуры движений.

5 -9 классы:

1. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; выработка организаторских навыков; формирование адекватной оценки собственных физических кондиций; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

2. Содействие развитию психических процессов, формирование основ психической саморегуляции; воспитание индивидуальных психических черт и особенностей личности.

3. Создание представлений об индивидуальных психофизиологических и физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья и поддержание оптимального функционального состояния.

10 - 11 классы:

1. Содействие гармонизации физической и духовной сфер: формирование потребности в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье путём закрепления потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

2. Формирование адекватной самооценки личности, высокой социальной адаптации в процессе коллективного общения и взаимодействия.

При заполнении годового плана учителю физической культуры целесообразно придерживаться следующих указаний.

Указания по заполнению плана по горизонтали:

1. Учитывать климатические особенности местности;

2. Планировать количество уроков в каждой четверти;

3. Обеспечить методическую последовательность изучаемого материала, ориентируясь на этапы обучения двигательному действию;

4. Обеспечить градацию упражнений по сложности и прикладной значимости;

5. Заложить в план систему проверки успеваемости школьников(по сдвигу количественных и качественных достижений)

6. Предварительно распределить экспресс - тесты не реже 4 – 5 раз в год. Установить взаимосвязь между тестами и контрольными нормативами;

7. Спланировать постепенное возрастание к концу учебного года физических нагрузок;

8. Обеспечить преемственность между тренировочными эффектами.

Указания по заполнению плана по вертикали:

1. Школьный урок должен быть комбинированным(среднее и старшее звено);

2. Следует использовать положительную взаимосвязь между упражнениями. Избегать разучивание отрицательно взаимодействующих упражнений;

3. Урок должен проходить в рамках базового направления;

4. По мере продвижения вглубь четверти количество образовательных задач начинает возрастать, доходя в отдельных случаях до 6 – 8 задач(чем старше класс, тем меньше ставится задач;
5. Шире варьировать продолжительность вспомогательных частей урока. При распределении материала по урокам в качестве указательных символов использовать время.

ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

*Никифоров А.А.,
БелРИПКППС*

Плавание как одно из средств физического воспитания имеет большое оздоровительное и прикладное значение. Нет необходимости указывать на количество несчастных случаев на воде, большой процент которых приходится на детей. Если же всех детей с ранних лет научить свободно держаться на воде, проплывать хотя бы небольшое расстояние, то многие детские жизни будут ограждены от возможного несчастья. Приобретенные в детстве навыки плавания сохраняются на всю жизнь. Вот почему обучение плаванию детей необходимо начинать буквально с первого класса.

Большинство сельских школ не имеют специально созданных условий для обучения плаванию, поэтому можно использовать естественные водоемы. В связи с тем, что основной сезон плавания на естественных водоемах начинается в тот период, когда занятия в школах заканчиваются, их надо организовать в период летних каникул (учащиеся в это время посещают пришкольный лагерь) либо проводить для учащихся 4-х классов обязательный кратковременный сбор с ежедневными занятиями плаванием. Для того, чтобы с самого начала сбора можно было проводить полноценные занятия в воде и ко тратить время на закаливание детей, надо задолго до него (в начале весны) приступить к подготовке учеников к летнему сезону. Необходимо приучать их ежедневно делать зарядку, принимать воздушные и солнечные ванны, обтираться или обливаться водой комнатной температуры с постоянным уменьшением температуры воды. Для облегчения усвоения техники дыхания спортивных способов плавания нужно, чтобы дети во время утреннего и вечернего умывания регулярно делали выдох в таз с водой. Необходимо опускать лицо в воду во время выхода.

Успешность обучения школьников практическим навыкам плавания и степень его оздоровления будет зависеть от того, насколько четко и правильно учитель физической культуры подготовится к его выполнению.

ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ ПЛАВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

При использовании для обучения плаванию естественного водоема учитель должен заранее определить место у берега и подготовить его к проведению занятий. При выборе места следует учитывать характер водоема, берега, состояние дна, характер течения, расстояние до школы. Желательно, чтобы этот участок был укрыт от ветров.

Для занятий плаванием рекомендуется выбрать место с ровным песчаным дном, плотным и илистым, пологим, с постепенным увеличением глубины. Дно надо заблаговременно обследовать, проверить, нет ли ям, очистить от посторонних предметов: камней, коряг, водорослей и т. п. Подход к воде должен быть свободным от деревьев, кустов, камыша, водорослей. Вода должна отвечать санитарным нормам, а скорость течения — быть незначительной! (не более 5-7 м в минуту).

Отведенное для проведения занятий место должно быть расположено не ближе 1000 м вниз по течению от мест полоскания белья, водопоя животных, сброса сточных вод или 200 м выше по течению. Хорошо, если на берегу есть подходящее сухое место для проведения упражнений на суше, игр, приема солнечных и воздушных ванн. Граница водной поверхности, предназначенная для обучения плаванию, должна быть огорожена веревкой, прикрепленной к вбитым в дно кольям с пенопластовыми поплавокками (можно также использовать шесты) и укрепленными на них яркими флажками. Примерная площадь ограждаемого места должна быть не более по линии берега 25 м, в ширину до 8 м и в глубину 1, 20 м.

Учителю следует подготовить необходимый инвентарь, который понадобится для занятий по плаванию и игр в воде: резиновые надувные крути, игрушки, мячи и т. п. Начинать занятия в воде можно, когда она прогреется до 20-22°, а воздух до 25-26°. При более низких температурах воды и воздуха занятия по плаванию проводить не рекомендуется. Их надо заменить занятиями на суше и обливанием.

Занятия по плаванию представляют собой звено целостного процесса физического воспитания в летний период. Они включаются в режим для летнего пришкольного лагеря, где им отводится строго определенное время. Наиболее оптимальные часы проведения занятий по плаванию — с 11 до 13 часов. Составляя расписание занятий, учитель должен учитывать, что первыми начинают учащиеся старших классов, когда вода и воздух менее прогреты.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

В связи с тем, что в малокомплектной сельской школе в пределах одного класса обучаются дети разного возраста и неодинаковой физической подготовленности (класс начальной школы, класс средней школы, класс старшеклассников), организация и проведение занятий требует тщательной подготовки.

На первом уроке учитель должен объяснить основные требования к учащимся, правила поведения на воде, а также познакомить с сигнализацией. Например, поднятая вверх рука — «Внимание», поднятые обе руки — «Заканчивай выполнение упражнения», руки вверху накрест — «Выходи из воды».

На первом уроке учитель определяет уровень плавательной подготовки учащихся класса и соответственно делит их на три подгруппы:

1) хорошо плавающие; 2) слабо плавающие; 3) не умеющие плавать.

В каждой подгруппе учащихся необходимо разделить на пары в целях осуществления контроля друг за другом. В каждой подгруппе должно быть не более 10-12 человек. Первыми в воде начинает выполнять задания подгруппа

хорошо плавающих. Остальные принимают солнечные и воздушные ванны, смотрят, как выполняются упражнения, и зрительно еще раз запоминают их выполнение. Затем хорошо плавающие ребята выходят из воды и принимают солнечные и воздушные ванны. В воде в это время занимаются слабо плавающие ребята. Последними занимаются не умеющие плавать. Для занятий с этой группой ребят следует привлекать более старших школьников, из числа хорошо плавающих. Это обеспечит индивидуальный подход к каждому не умеющему плавать (выполнение страховки, личный показ выполнения задания в воде и т. п.).

Как показала, практика работы в малокомплектных сельских школах, занятие по плаванию целесообразно строить на однотемном материале, осуществляя при этом дифференцированный подход в обучении, учащихся разного возраста. Необходимо более сложные задания предлагать старшим учащимся, которые хорошо плавают, и упрощенный вариант тех же заданий — младшим. Младшим не умеющим плавать желательно снижать дозировку упражнений. Соответственно предъявляются требования и к технике выполнения упражнений. Например, для старших школьников плавание «на ногах», «кролем» на груди в сочетании с дыханием — выполнять в скольжении с разным положением рук (для не умеющих то же задание, но с опорой о доску). Занятие по плаванию проводится по общепринятой **структуре**:

1 часть — вводно-подготовительная;

2 часть — основная;

3 часть — заключительная.

1. Вводно-подготовительная часть. Продолжительность 10-15 минут. Она проводится на суше и включает: построение (учащиеся выстраиваются в линейку и складывают перед собой одежду, по окончании занятия и одевания учитель проверяет, вся ли одежда разобрана), рапорт, поименную переключку, постановку задач урока, демонстрацию на воде техники изучаемого элемента. С помощью имитационных и специальных упражнений знакомят учащихся с новым учебным материалом. Это необходимо, так как во время пребывания в воде без движения дети быстро охлаждаются из-за повышенной теплоотдачи. Показывая и объясняя упражнения в воде, учитель должен акцентировать внимание группы только на правильном его выполнении.

II. Основная часть урока. Продолжительность зависит от температуры воды, воздуха и подготовки занимающихся. Она проводится в воде и включает изучение нового материала и совершенствование приобретенных ранее навыков.

Занятия в воде следует начинать с энергичных движений, а заканчивать многократными выдохами в воду. Для развития активности следует выделять время для свободного плавания. Это даст возможность оценить свои силы в выполнении технических приемов, самостоятельно плыть. Если, учитель видит, что у отдельных учащихся появились признаки озноба («гусиная» кожа, посинение губ, дрожь), необходимо вывести их из воды, заставить вытереться досуха и одеться.

Во время проведения основной части урока учитель не должен находиться в воде, а выбрать место так, чтобы он хорошо видел учащихся, а они его.

III. Заключительная часть урока. Продолжительность 3-5 минут. Необходимо привести занимающихся в относительно спокойное состояние. Учащиеся, выйдя из воды, должны вытереться полотенцем, одеться. Заканчивается занятие обязательной поименной переключкой и подведением итогов.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ

При проведении занятий проводящий несет ответственность за жизнь и здоровье детей. **Он обязан:**

1. Проводить уроки плавания в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности. Это место ограждается, и детям категорически запрещается заплывать за пределы обозначенных границ.
2. Поддерживать на уроке строгую дисциплину. Не допускать к занятиям опоздавших. Не разрешать детям трогать друг друга, хватать за руки, за ноги, садиться друг на друга. Не разрешать самовольных ныряний и прыжков.
3. Владеть в совершенстве навыками спасения на воде и оказания первой доврачебной помощи.
4. Проводить занятия в присутствии медицинского работника.
5. Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.
6. Проводить групповые занятия по обучению плаванию только на мелком месте.
7. Первые попытки плавания на глубоком месте проводить не более чем с одним-двумя детьми под непосредственным наблюдением.
8. В местах проведения занятия по плаванию иметь спасательный инвентарь.
9. Не проводить групповые занятия по плаванию при температуре воды ниже +18°C.
10. Проводить занятия с группой численностью не более 10-12 человек.
11. Проводить поименную переключку учащихся до занятий и после. Внимательно наблюдать за детьми, находящимися в воде.
12. Для проведения занятий выбрать такое место, с которого виден каждый занимающийся.
13. Прыжки в воду разрешать только умеющим хорошо плавать. Поверхность воды во время прыжков должна быть свободной, глубина 1,5-2 м. Прыгать только «солдатиком».
14. Разрешать детям плавать только вдоль берега.
15. Вести систематическое врачебное наблюдение за состоянием здоровья занимающихся.
16. Периодически проверять санитарное состояние воды (особенно в прудах).
17. Знать детей, особенности характера каждого, их привычки, а также индивидуальные данные физического развития и степень овладения навыками плавания. Строго учитывать эти данные в своей работе.

ПРИМЕРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ

Занятие 1

Задачи:

1. Ознакомление с правилами поведения на воде.
2. Определение уровня плавательной подготовки учащихся и распределение их на подгруппы.
3. Изучение упражнений по освоению воды (научить свободно передвигаться по дну, опускаться под воду с головой и открывать глаза).

На суше:

1. Построение, расчет по порядку, объяснение задач урока (проводится и на всех последующих уроках).
2. Имитационные упражнения: ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточкой» (ладонь повернута назад), как при выполнении гребковых движений в воде, выполнение имитационных движений в воде, нажимая плоской ладонью на плечо партнера.
3. Имитация попеременных гребковых движений, как при передвижении по дну реки (идем вперед, воду отталкиваем назад, идем назад - воду ладонями отталкиваем вперед).

В воде:

1. Организованный вход в воду.
2. Ходьба по дну парами, в колонне по одному обычная, на носках, пятках, с разным положением рук и с помощью гребковых движений руками.
3. Бег и прыжки по дну с разным положением рук.
4. Стоя на дне, слегка наклонившись вперед, двигать обеими руками вправо-влево, вперед-назад, имитируя полоскание белья, похлопать ладонью по воде, погладить воду.
5. Помыть лицо, полить себе на голову.
6. Приседания — погрузиться в воду до подбородка, до носа, опустить лицо в воду и, открыв глаза, посмотреть на руки, на ноги.
7. В парах, руки на плечах, лицом друг к другу погрузиться под воду с головой и посмотреть друг другу в глаза.

Игра «Урок математики под водой». Играющие в парах, один из партнеров учитель, другой - ученик. Под водой учитель показывает на пальцах определенное количество пальцев, ученик должен ответить.

Игра «Морской бой». Подгруппа делится на две команды, выстраивается шеренгами на расстоянии двух шагов друг от друга, и по сигналу обе шеренги начинают брызгать водой друг другу в лицо. Выигрывает команда, игроки которой заняли рубеж противника, не поворачивались к брызгам спиной, не закрывали глаза.

Игра «Жучок-паучок». Играющие, взявшись за руки, идут по кругу. В центре круга ведущий «жучок-паучок». Играющие произносят нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту, не зевай, поспевай, прячьтесь все под воду». С последними словами все приседают под воду, а кто не успел спрятаться, становится ведущим.

Игра «Лягушата». Все играющие «лягушата» располагаются произвольно или стоят в кругу. По сигналу «Щука» все выпрыгивают из воды, по сигналу «Утка» все прячутся под воду.

Методические указания для игр на погружение под воду

При погружении под воду с головой инструктор напоминает играющим, что в воде надо открывать глаза, чтобы лучше ориентироваться под водой. После появления над водой не вытирать лицо руками.

Занятие 2

Задачи:

1. Научить свободно лежать на воде: «поплавок», «звездочка».
2. Научить свободно скользить на груди и спине.
3. Научить выдохам в воду.
4. Закрепить умение погружаться под воду с головой с открытыми глазами.

На суше:

1. Построение, расчет по порядку, объяснение задач урока.
2. Имитационные упражнения: стоя, сделать вдох, присесть, сгруппироваться, обхватив голени руками, наклонить голову к коленям, выполнить «поплавок», задержать дыхание и в уме посчитать до пяти на задержке дыхания.
3. Лечь на песок, подбородок прижать к груди, руки и ноги поставить в стороны — «звездочка». Задержать дыхание до 5-10 сек.
4. Стоя, руки вытянуты вверх ладонями (голова между руками), кисти соединены: встать на носки, потянуться вверх, напрячь мышцы тела (как во время скольжения в воде).
5. Стоя выполнить сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами (подобно тому, как сдувается с ладони легкий предмет или дует на горячий чай), затем в меру глубокий вдох через рот, задержать дыхание на 3-4 с, вновь сделать выдох.
6. Повторить предыдущее упражнение с наклоном вперед и сочетая дыхание с приседаниями (как при погружении в воду).

В воде:

Демонстрация техники изучаемых упражнений (инструктор).

1. Передвижение по дну парами, в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду («поезд идет в тоннель»),
2. Выпрыгнуть вверх, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь, на спину, на бок с различным исходным положением рук («веселые дельфины»).
3. Сделать глубокий вдох, сесть на дно, лечь на дно — «подводная лодка». Провести соревнование, кто дольше пробудет под водой (на дне).
4. Выполнить упражнение «Поплавок». Из положения «поплавок», всплыв к поверхности воды, развести в стороны руки и ноги, сделать «звездочку» на груди и на спине, а также толчком от дна.

Игра «Искатели жемчугов». Инструктор на дне произвольно раскладывает мыльницы, заполненные песком, или другие предметы. Дает задание: «Кто больше, опускаясь под воду с головой, отыщет жемчугов».

Игра «Кто дальше проскользит». Играющие встают в одну шеренгу и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине в положении с руками вдоль тела, затем с руками, вытянутыми вперед. Скольжения выполняются в сторону мелкого места.

Игра «У кого больше пузырей». Играющие вначале дуют на воду, как на горячий чай, опускают лицо в воду, дуют себе на грудь, приседая под воду с

головой, выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает тот, кто больше выдул пузырей.

Игра «**Охотники и утки**». Играющие делятся на две команды — «охотники» и «утки». «Охотники» встают в круг, пропустив внутрь круга «уток». Перебрасываясь мячом, «охотники» стараются попасть в «уток», которые ныряя прячутся от мяча. Игра продолжается 2-3 минуты, после чего команды меняются местами. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

Занятие 3

Задачи:

1. Изучение попеременных движений ногами в кроле на груди и на спине в скольжении.
2. Совершенствование умений выполнять скольжения с различным положением рук и дыханием.

На суше:

1. Построение, расчет по порядку, объяснение задач урока.
2. Имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем на груди и на спине, сидя с опорой руками сзади и лежа на песке, скамейке.

В воде:

Демонстрация техники плавания способом кроль на груди и спине в целом и по элементам (инструктор или помощник).

1. Разминка в воде с использованием скольжений на груди, на спине, на боку, скольжений с вращением — все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями.
2. Лицом к берегу на мелком месте опереться руками о дно, приподнять к поверхности воды таз и пятки, делать быстрые движения ног, как при плавании кролем на груди. Лежа на спине делать движения ногами с опорой о дно руками, как при плавании кролем на спине.
3. В скольжении на груди и на спине руки вверху, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, работа ног кролем на груди и на спине.

В скольжении на груди с плавательной доской или надувной игрушкой в вытянутых вперед руках ног кролем на груди.

В скольжении на спине с плавательной доской или надувной игрушкой, прижатой к животу, работа ног кролем на спине.

4. Совершенствование умения дышать в воде: выпрыгивать из воды, делать быстрый вдох, погружаясь в воду с головой — продолжительный выдох.

Игра «**Торпеды**». Группа делится на две команды, выстраивается шеренгами на расстоянии 5 шагов друг от друга. Одна команда «торпеды», другая «корабли». По сигналу «торпеды» делают скольжение на груди с движениями ногами, стараясь коснуться и поразить «корабль». Выигрывает команда, поразившая больше «кораблей».

Игра «**Качели**». Играющие встают парами спиной друг к другу и берут друг друга под руки. Поочередно наклоняясь вперед до положения нагнувшись лицом в воду, они поднимают своих партнеров над водой. В момент

опускания лица в воду делается выдох. Выигрывает пара, которая больше выполнит вдохов и выдохов в воду.

Игра «**Пятнашки с поплавком**». Ведущий «пятнашка» старается догнать игроков и дотронуться до кого-либо из них. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется раньше, чем игрок принял положение «поплавок», он становится «пятнашкой».

Занятие 4

Задачи:

1. Изучение дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем.
2. Изучение техники работы рук при плавании кролем на груди.
3. Совершенствование выдохов в воду.

На суше:

1. Построение, расчет по порядку, объяснение задач урока.
2. Имитация движений рук при плавании кролем на груди и спине, стоя в наклоне, лежа на песке, скамейке.
3. Имитация движений рук — как при плавании кролем на груди и спине и в сочетании с движениями ног, лежа на песке, скамейке.

В воде:

Демонстрация техники изучаемых элементов.

1. Разминка с использованием скольжений толчком от дна, прыжка, разбега, работая ногами на груди и спине.
2. Изучение техники дыхания в сочетании с работой ног при плавании кролем на груди:
 - а) с неподвижной опорой (опора о дно, работа ногами кролем на груди с поворотом головы вправо и влево для вдоха);
 - б) с подвижной опорой (плавательной доской), работа ног кролем на груди с поворотом головы вправо и влево для вдоха;
 - в) работа ног кролем на груди в скольжении, правая рука вытянута вперед, левая прижата к бедру, вдох с поворотом головы в сторону прижатой руки. То же, только смена положения рук.
3. Изучение техники работы рук при плавании кролем на груди:
 - а) стоя на дне в наклоне — имитация работы рук в кроле на груди, дыхание произвольное;
 - б) стоя на дне в наклоне — имитация работы рук в кроле на груди на задержке дыхания;
 - в) в парах то же упражнение, партнер держит за ноги;
 - г) в скольжении на груди, работа одной руки, другая впереди, на задержке дыхания, в сочетании с работой ног;
 - д) то же упражнения, только на спине.

Игра «**Фонтан**». Играющие встают в круг и берутся за руки. По команде все ложатся на грудь, лицо опускают в воду и, держась за руки, работают ногами. Второй вариант — на спине.

Игра «**Отстоять границу**». В парах лицом к лицу, руки на плечах, одновременно по команде ложатся на воду на грудь, лицо опущено в воду, работают ногами кролем на груди. Побеждает тот участник, который в

результате сильной работы ног заставил противника покинуть свое место на воде.

Игра «**Винт**». Играющие выполняют скольжение на груди, работают ногами кролем на груди и делают продолжительный выдох, сделав выдох, не меняя горизонтального положения тела, переворачиваются на спину, делают вдох и снова поворачиваются на грудь.

Занятие 5

Задачи:

1. Изучение техники работы рук при плавании кролем на груди в сочетании с дыханием.
2. Совершенствование техники движения ног при плавании способом кроль на груди в сочетании с дыханием.

На суше:

1. Построение, расчет по порядку, объяснение задач урока.
2. Имитационные упражнения (сочетание работы рук кролем на груди с дыханием, стоя в наклоне, лежа на песке, скамейке. То же на спине).

В воде:

1. Стоя на дне в наклоне, подбородок на воде, левая рука на воде. Правая выполняет гребок — в конце гребка поворот головы, вдох. Пронос руки по воздуху и вкладывание руки в воду — выдох. То же упражнение, но поменять положение рук.
2. С опорой о доску левой рукой, правая рука делает гребок — вдох, пронос руки по воздуху, взяться рукой за доску, продолжительный выдох в сочетании с работой ног. То же упражнение другой рукой.
3. Упражнение в скольжении с работой ног, гребок одной правой рукой, левая вытянута вперед, то же другой рукой в сочетании с дыханием.
4. В парах, один из партнеров держит за ноги, попеременная работа рук, как при плавании кролем на груди в сочетании с дыханием.
5. В скольжении работа рук кролем на груди в сочетании с дыханием, но с надувным кругом, доской между бедрами.

Игра «**Мельница**». Играющие входят в воду по грудь и, по сигналу оттолкнувшись от дна, плывут к мелкому месту, работая попеременно, руками на задержке дыхания и в сочетании с дыханием. При движении руками ноги должны быть выпрямлены, но не напряжены. Побеждает тот, кто быстрее доплывет к берегу.

Занятие 6 (контрольное)

Задачи: оценка умений

- а) плавать на груди и на спине с помощью движения ногами кролем;
- б) дышать в воду;
- в) двигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений ногами и руками.

На суше:

1. Построение, расчет по порядку, объяснение задач урока.

В воде:

- 1 Оценка умения плавать с помощью движений ногами кролем на груди и на спине, руки вытянуты вперед — 12 метров на груди, 10 метров на спине.
2. На груди с доской в вытянутых руках (вперед).
3. Оценка умения дышать в воде: погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду - 10-12 раз, выпрыгивать из воды с последующим выдохом в воду при погружении - 10-12 раз.

Игра «Караси и карпы». Играющие делятся на две команды и располагаются спиной друг к другу на расстоянии 1 метра. Инструктор называет заранее установленное для каждой команды наименование «караси» или «карпы». Игроки названной команды убегают или уплывают в свой «город», игроки команды преследуют их и пятнают (до пределов города). Побеждает команда, которая запятнала больше игроков.

Занятие 7

Задачи:

1. Изучение согласования движений руками и ногами кролем на груди (задержка дыхания).
2. Совершенствование умения плавать с помощью движений одними руками на груди с надувным кругом между бедрами, с помощью движения одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону).

На суше:

1. Построение, расчет по порядку, объяснение задач урока.
2. Имитация движений рук, как при плавании кролем на груди на задержке дыхания, стоя в наклоне, лежа на берегу, лежа на скамейке.
3. Имитация движений в сочетании рук, ног и дыхания, как при плавании кролем на груди, лежа на берегу, скамейке.

В воде:

1. Разминка с использованием уже хорошо освоенных упражнений в скольжении, плавании кролем на груди и на спине по элементам дыхательных упражнений.
2. Стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая назад — имитировать медленные движения руками, как при кроле на груди, с притопыванием ногами в ритм шестиударного кроля; то же упражнение, но с продвижением вперед за счет быстрых шажков ногами по дну; повторить упражнение с опущенным в воду лицом на задержке дыхания.
3. Скольжение на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и с последующим их соединением с движениями руками кролем.
4. Плавание кролем на груди в полной координации на задержке дыхания.
5. Совершенствование умений плавать на руках кролем на груди и на спине с помощью движений ногами и руками с различными вариантами гребковых движений, с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедрами.

Игра «Поезд в тоннель». Занимающиеся выстраиваются в две команды по одному и образуют «тоннель» (каждый кладёт руки на плечи впереди стоящего, ноги ставят врозь). Глубина воды — по пояс. Чтобы поезд пошел в

тоннель, ребята поочередно, начиная с последнего, подныривают между ногами. Выигрывает поезд, который быстрее пройдет через «тоннель».

Занятие 8

Задачи: Совершенствование умений плавать кролем на груди с полной координацией движений на задержке дыхания, плавать на груди с помощью движений рук в согласовании с дыханием (с надувным кругом между бедрами), плавать на спине с помощью движений одними ногами, одна рука вытянута вперед, другая у бедра.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения уроков 5, 6, 7.

Игра **Борьба за мяч**. Играющие разбиваются на две команды. Участники одной из них надевают шапочки. По сигналу участники команды, которая по жребию начинает игру, начинают перебрасывать мяч один другому, стремясь, чтобы он все время находился у игроков своей команды. Задача второй команды — завладеть мячом и, перебрасывая друг другу, удержать возможно дольше в своей команде.

Занятие 9

Задачи:

1. Разучивание согласования дыхания с движениями рук и ног.
2. Совершенствование умений в плавании кролем на спине с помощью движений ногами и элементарных движений руками.

На суше:

Имитация дыхания в согласовании с движениями руками и ногами в наклоне, лежа на берегу, скамейке.

В воде:

1. Стоя в наклоне вперед работа руками, как при кроле на груди в согласовании с дыханием и притопыванием ногами в ритме шестиударного кроля; то же упражнение, но с продвижением вперед.
2. С опорой о доску и с перехватом рук в сочетании с дыханием и работой ног.
3. Плавание кролем на груди в полной координации и согласовании с дыханием, вначале вдох выполнять через два цикла движениями руками, а затем на каждый цикл движениями.

Игра **«Подводная эстафета»**. Ребята выстраиваются в две колонны в затылок друг другу на расстоянии вытянутых рук, ноги на ширине плеч, глубина воды по пояс. По команде первый в колонне наклоняется и передает под водой между своими ногами мяч следующему. Победителем оказывается та команда, которая первой передаст мяч в конец своей колонны.

Занятие 10

Задачи: Изучение техники движений руками в кроле на спине. Совершенствование умения плавать кролем на груди в полной координации движений, по элементам и со связками элементов.

На суше:

Имитация движениями руками, как при плавании кролем на спине, стоя, одна рука вытянута вверх, другая внизу; то же, но лежа на спине на берегу, на скамейке.

В воде:

1. Разминка с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов плавания на спине, дыхательных упражнениях.
2. Показ техники плавания кролем на спине (инструктор).
3. Попытка проплыть кролем на спине, работая одной правой рукой, а затем левой (5-6 м).
4. Попытка проплыть кролем на спине с попеременной работой рук (5-6 м).
5. Эстафета с использованием кроля на груди с полной координацией движений.

Занятие 11

Задачи:

1. Дальнейшее разучивание техники движения руками в кроле на спине, техники плавания на спине с различными связками элементов
2. Совершенствование умения плавать кролем на груди в полной координации.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения уроков 8, 9, 10.

Игра «**Буксировка**». По команде каждый из участников плывет на спине, держа обеими руками надувную игрушку или другой предмет, имитирующий человека.

Занятие 12

Задачи:

1. Изучение прыжка в воду «солдатиком», «бомбочкой».
2. Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине.

На суше и в воде используются упражнения пройденных уроков 7, 8, 9, 10.

Изучение прыжка в воду выполняется с высокого бортика на глубине 160-180 см. Это первый выход учеников на глубокую воду. Необходимо выполнение строгой дисциплины, страховки, выполнения строго по одному (страховку можно осуществлять шестом).

Игра «**Бой всадников**». Две команды делятся на пары. Один в паре садится верхом на «лошадей». Команды шеренгами приближаются друг к другу. «Всадники» пытаются сбросить "соперника с «лошадей». Выигрывает команда, у которой окажется больше «всадников», сброшенных с «лошадей». Сброшенный «всадник» не имеет права садиться на «лошадь».

Занятие 13

Задачи:

1. Изучение техники спадов в воду из положения «сидя» на бортике, стоя на коленях, в приседе, в полуприседе.
 2. Совершенствование навыков в плавании кролем на груди, на спине,
- На суше и в воде используются соответствующие упражнения уроков 7, 8, 9, 10.

Изучение техники спадов в воду с бортика из положения сидя, стоя на коленях, приседа, полуприседа, руки вытянуты вверх, голова между руками. Добиться плоского входа в воду и хорошего скольжения вперед.

Занятие 14

Задачи:

1. Изучение техники старта с тумбочки, бортика, изучение техники старта на спине.
2. Совершенствование навыков в плавании «кролем» на груди и на спине.

На суше: объяснение задач урока, упражнения уроков 7, 8, 9, 10.

В воде:

1. Изучение техники старта с тумбочки или бортика на груди, на спине (следить за плоским входом учеников в воду).
2. Оценка умений проплыть 25 м кролем на груди и 25 м кролем на спине.

Занятие 15

Задача: прием контрольных нормативов.

На суше: Объяснение задач урока.

В воде: Прием контрольных нормативов (или же соревнование по плаванию). Проведение «Веселых стартов» на воде.

Методические рекомендации по планированию программного материала по плаванию в общеобразовательном учреждении

В школах, имеющих соответствующие условия, приступать к обучению плаванию можно с 1 класса. Время на прохождение этого материала (10—12 ч при двухразовых, 16—18 ч при трехразовых занятиях в неделю) в равных пропорциях выделяется из других разделов, в том числе из вариативной части.

Плавание в 5 – 9 классах

Если в начальной школе главной задачей обучения являлось овладение умением проплыть одним из способов 25 м, соблюдая правильную координацию движений рук, ног в сочетании с дыханием, а также умением прыгать и погружаться в глубокую воду, то в 5—9 классах требования к плавательной подготовленности учащихся повышаются (см. таблицу 1).

Основной целью усвоения данного раздела в 5—9 классах является приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Реализация этой цели обеспечивается решением задач, направленных на прочное освоение техники одного из способов спортивного плавания; приобретение умения плавать, используя второй спортивный способ; дальнейшее совершенствование разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты, финиш) и развитие координационных и кондиционных (главным образом, выносливости) способностей.

В школах, где есть возможность заниматься плаванием круглый год, занятия по плаванию могут чередоваться с уроками физической культуры по другим разделам программы. Уроки плавания могут осуществляться также в виде отдельных курсов.

Из 45 мин урока до 30 мин следует проводить в воде. Остальное время отводится общеразвивающим и специальным упражнениям пловца. При изучении стартовых прыжков, прыжков в воду, ныряния и плавания под водой особое

внимание следует уделять безопасности проведения занятий и состоянию водоема.

Таблица 1

Основная направленность	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
На освоение техники плавания	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.				
				Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы перемещения пострадавшего в воде.	
На развитие выносливости	Повторное проплывание отрезков 25-50 м. По 2-6 раз, 100-150 м. По 3-4 раза. Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде.				
На развитие координационных способностей	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде				
Знания о физической культуре	Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя.				

Плавание в 10 – 11 классах

В школах, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Одновременно с этим включаются новые элементы по освоению прикладного плавания (см. таблицу). Уроки по плаванию можно чередовать с уроками по другим разделам, вести их в виде отдельных курсов, а также выносить за сетку учебных занятий и проводить в открытых водоемах, соблюдая правила безопасности.

С девушками и юношами, которые в силу ряда причин не освоили навыки плавания, необходимо использовать программный материал предыдущих классов, организовать дополнительные занятия во внеурочное время. Учащимся, достигшим хороших результатов, можно давать задания по овладению плаванием всеми спортивными

способами, разнообразить материал элементами фигурного плавания (для девушек), водного поло (для юношей), включать игры и эстафеты на воде.

В 10—11 классах следует усилить акцент на использование водных процедур и занятий плаванием для укрепления здоровья и для закаливания, на формирование умений осуществлять закаливающие процедуры с дошкольниками и младшими школьниками.

Таблица 2

Программный материал по плаванию

Основная направленность	10—11 классы
На закрепление изученных способов плавания	Плавание изученными спортивными способами
На освоение плавания прикладными способами	Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде
На развитие выносливости	Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз
На развитие координационных способностей	Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки)
На знания о физической культуре	Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне
На овладение организаторскими способностями	Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитию двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях плаванием

Организационно-методические указания

Методические рекомендации по планированию учебного процесса по плаванию подготовлен для общеобразовательных учреждений, имеющих соответствующие условия и разрешение на проведение занятий по плаванию в течение учебного года, а также квалифицированный педагогический и медицинский персонал. Материал составлен на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов и соответствует требованиям федерального компонента государственного стандарта общего образования, рекомендованной Минобрнауки для реализации их в общеобразовательных учреждениях.

(Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Москва. Издательство «Просвещение» 2004. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова Н. Ж. Игры и развлечения па воде. Методические рекомендации. —М., 1980. —С. 16.
2. Булгакова Н. Ж. Как научить детей плавать. Учебное пособие. -М.: Просвещение, 1985. —С. 73.
3. О с о к и н а Т. И. Как научить детей плавать. Учебное пособие. -М.: Просвещение, 1985. —С. 34.
4. П е н з у л а е в а Л. И. Физическое воспитание в малокомплектной школе. —М.: Просвещение, 1990. -С. 18.
5. Никитский Б. Н. Плавание. Учебник для факультетов физвоспитания педагогических институтов. -М.: Просвещение, 1981. - С. 29.
6. Васильев В. С. Никитский Б. Н. Обучение детей плаванию. - М., 1983. - С. 40.
7. Макаренко Л. П. Юный пловец //ФиС. -М., 1983. -С. 21.
8. Некоторые проблемы физического воспитания в малокомплектной школе. Учебное пособие. – Издательство Белгородского государственного университета, 1997.
9. Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. Серия «Домашняя энциклопедия». Ростов-н/Д: Феникс, 2001.- 96 с.
10. Еермеева Л. Научите ребёнка плавать. Программа обучения плаванию детей./ Детство-Пресс, 2005

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

*Копейкин Г.А.
МОУ-лицей
№10 г.Белгород*

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества. Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – эффективное использование их возможностей в оздоровлении нации, воспитании молодежи, формирование здорового образа жизни и достойное выступление российских спортсменов на международных соревнованиях.

В плане действий Правительства Российской Федерации в области социальной политики и модернизации экономики, утвержденном Правительством Российской Федерации 26 июля 2000 г. №1072-р, **развитие массовой физической культуры и спорта отнесено к стратегическим целям социальной политики государства**. В Концепции охраны здоровья населения Российской Федерации на 2005 г., одобренной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 августа 2000 г. №1202-р, в том числе первоочередных мер, направленных на охрану здоровья, определено **создание условий и вовлечение различных групп населения в активные занятия физической культурой и спортом**.

Приоритетными направлениями в развитии физической культуры и спорта в Белгородской области являются ¹:

- Образовательные, выражаются в использовании физической культуры как учебного предмета в общей системе образования в стране;
- Спортивные, проявляются в достижении максимальных результатов в реализации физических и морально-волевых возможностей человека;
- Прикладные, имеющие непосредственное отношение к повышению специальной подготовки к трудовой деятельности и воинской службе средствами профессионально-прикладной физической культуры;
- Оздоровительно-реабилитационные, которые связаны с использованием физической культуры для организации досуга, а также для предупреждения утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма.

В МОУ - лицей №10 г. Белгорода спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа имеет следующую структуру:

1. Доступность и возможность занятий спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура».
2. Возможность заниматься спортом в свободное от уроков время в школьных спортивных секциях и группах по различным видам спорта (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, ручной мяч, гимнастика, шахматы, стрелковый и др.);
3. Возможность систематически участвовать в школьной и городской спартакиаде доступного уровня по избранным видам спорта.

Вся эта система дает возможность учащимся лицея сначала познакомиться, а затем выбрать вид спорта для регулярных занятий.

Реализуя базовую часть предмета «физическая культура», включенную в систему общего образования, работая по теме самообразования: «Развитие двигательных качеств учащихся на уроках физической культуры и во внеурочное время методом круговой тренировки», я учитывал возрастающие требования к учебной и трудовой деятельности школьников старших классов.

Учитывая нынешнее состояние концепции понятия физических качеств, целесообразно опереться на классическое, установившееся их понимание как способность проявления двигательных качеств без адаптации к различным видам спорта. Необходимо сознавать, что оценка уровня развития конкретного двигательного качества является интегральной оценкой одновременно нескольких физических качеств, зависящих от функционального и психофизиологического состояния организма, мотивации и пр. Физическими качествами принято называть отдельные стороны двигательных возможностей человека, среди которых различают: силу, скорость, ловкость, гибкость и выносливость; их называют основными ². Воспитание физических качеств осуществляется в процессе занятий физическими упражнениями по специально разработанным методикам и представляет собой целостный процесс, объединяющий отдельные

¹ Сборник материалов Международной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт и здоровье студентов». - Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2005.-Ч.5.-60-61с.

² В. М. Зациорский. Физические качества спортсменов. М: Физкультура и спорт, 1970.

взаимосвязанные стороны совершенствования физических, функциональных и психофизиологических возможностей человека. Поэтому для повышения интенсивности урока я решил использовать эффективное средство – **круговую тренировку**.

Круговая тренировка ³ - это форма занятий, при которой упражнения выполняются учащимися поочередно, на «станциях» в движении по кругу или всей группой (фронтально) одновременно по замкнутой линии.

Цель круговой тренировки – развитие и совершенствование физической подготовленности школьников.

Основная задача круговой тренировки – обеспечение высокой работоспособности организма.

Основным методом определения физической подготовленности стали тесты и учебные нормативы. Поскольку тестирование проводилось в условиях урока, выбирались тесты кратковременные, учитывающие индивидуальные особенности организма девушек. Особый акцент делался на силу мышц туловища (брюшной пресс), выносливость, «взрывную силу», скорость, гибкость.

Таким образом, были отобраны следующие тесты:

- 1) Бег 1000 м. – определение выносливости.
- 2) Подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (за 1 мин.) – определение силы мышц брюшного пресса.
- 3) Прыжок с места – определение «взрывной силы».
- 4) Бег 30 м. с высокого старта – определение скоростных качеств.

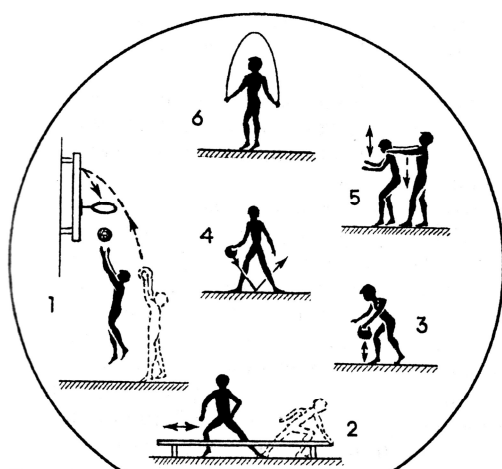
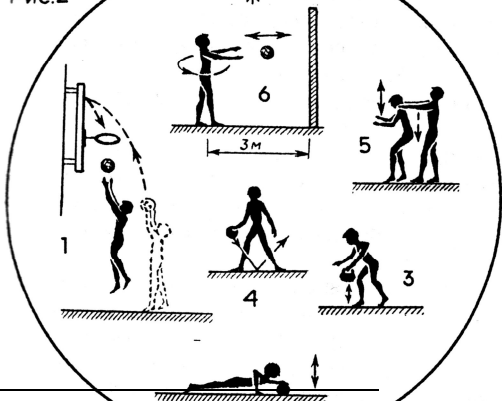


Рис.1

Рис.2



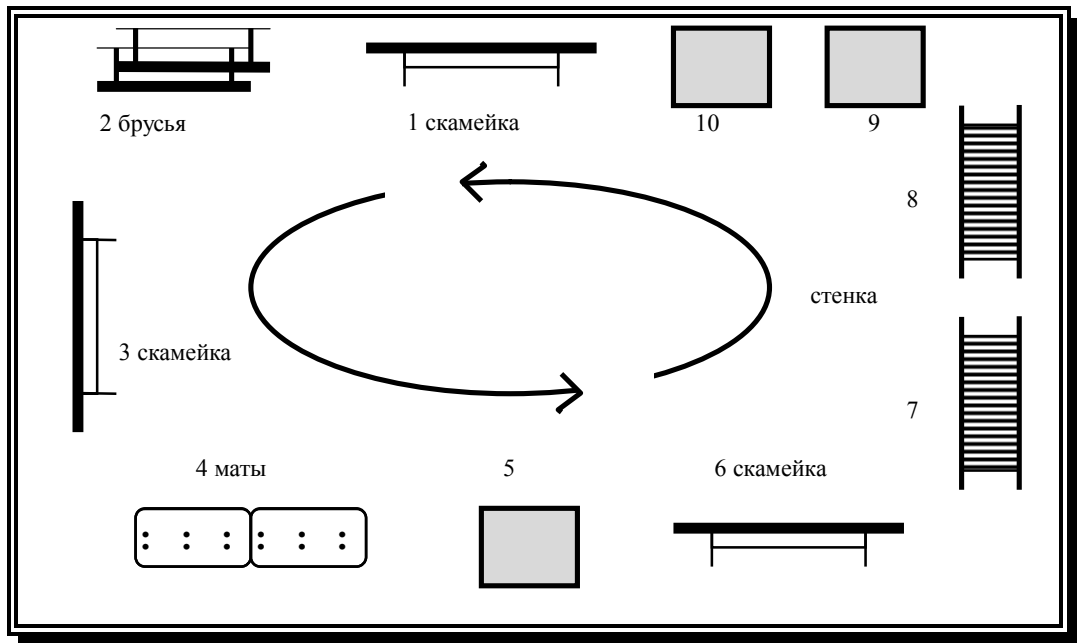
Тестирование проводится 2 раза в год: осенью и по окончании учебного года, который начинается с создания базы для развития двигательных качеств. Такой базой, «фундаментом» является общая выносливость.

Первые уроки начинаются с медленного бега до 3-5 мин. После 3-х недель вытягивающих на пульсе 130-140 уд/мин. доводим оздоровительный бег до 10-15 мин., затем в зависимости от раздела программы сообщаем необходимые умения, навыки и в конце основной части урока переходим к развитию двигательных качеств методом круговой тренировки.

Для развития выносливости, силовой выносливости используется поточно - интервальный метод (мощность работы до

³ В. А. Дихтярев. Круговая тренировка. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №5 2005г, -27с.

2) Механизмы энергообеспечения различной по мощности и длительности мышечной работы, из нее следует, что работа максимальной мощности возможна лишь в течение 5-10 сек., субмаксимальной мощности возможна лишь в течение 30 -40 сек., умеренной и малой мощности от 60 сек. Для проведения занятий по круговой тренировке составляют комплекс из 8 - 10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц - рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств.



В зависимости от числа упражнений в комплексе класс делят на 8 - 10 групп по 2 - 3 - 5 человек. Заранее (перед уроком) размечают места (станции) для выполнения упражнения. Для более четкой организации занятий у каждой станции ставят указатель с графическим изображением и кратким описанием упражнения, выполняемого на этом месте, который нужно закрепить на стене зала. Необходимо стараться использовать снаряды и подручный инвентарь, который есть в зале. Например можно давать подтягивание из виса лежа на нижней жерди разновысоких брусьев, прыжки в глубину с гимнастического козла с последующим преодолением барьера, как отягощение применять набивные мячи, гимнастические скамейки, скакалки и т. д..

Учитель указывает каждой группе, на каком месте она начинает выполнять задание и в каком порядке переходит от станции к станции. В дальнейшем сохраняется тот же порядок. Размечая станции нужно учитывать, что упражнения для одних мышц должны чередоваться с упражнениями для других.

Содержание упражнений определяется в зависимости от количества человек в классе и среднего уровня их подготовленности. Широчайший ассортимент упражнений для развития физических качеств во время круговой тренировки предлагает И. А. Гуревич ⁵.

⁵ Гуревич И. А. 1500 упражнений: моделирование круговой тренировки. – Минск. «Высшая школа», 1980.

Поскольку одна из основных особенностей круговой тренировки - выполнение с индивидуальной дозировкой, нужно заготовить личные карточки учеников для учета физической нагрузки и показателей реакции на нее. Карточки заполняют сами ученики, однако порядок записи нужно разъяснить. В графе «№ станций» на первой строчке записывается номер той станции, с которой ученик начинает выполнять упражнения. Разработкой комплекса упражнений, изготовлением карточек заканчивается подготовка к проведению круговой тренировки.

Таблица 2

Индивидуальная карточка учета спортивных достижений

№станции	Содержание упражнения	МТ	Тренировочный объем	2 МТ	Прирост достижений
1					
2					
3 и т.д.					
Пульс после прохождения круга					
Пульс после 2 мин. отдыха					
Замечания					

Применение метода круговой тренировки в течение учебного года показало, что моторная плотность уроков различной физиологической направленности колеблется в пределах 60-87%, а средний пульсовой режим равен 160-170 уд/мин.

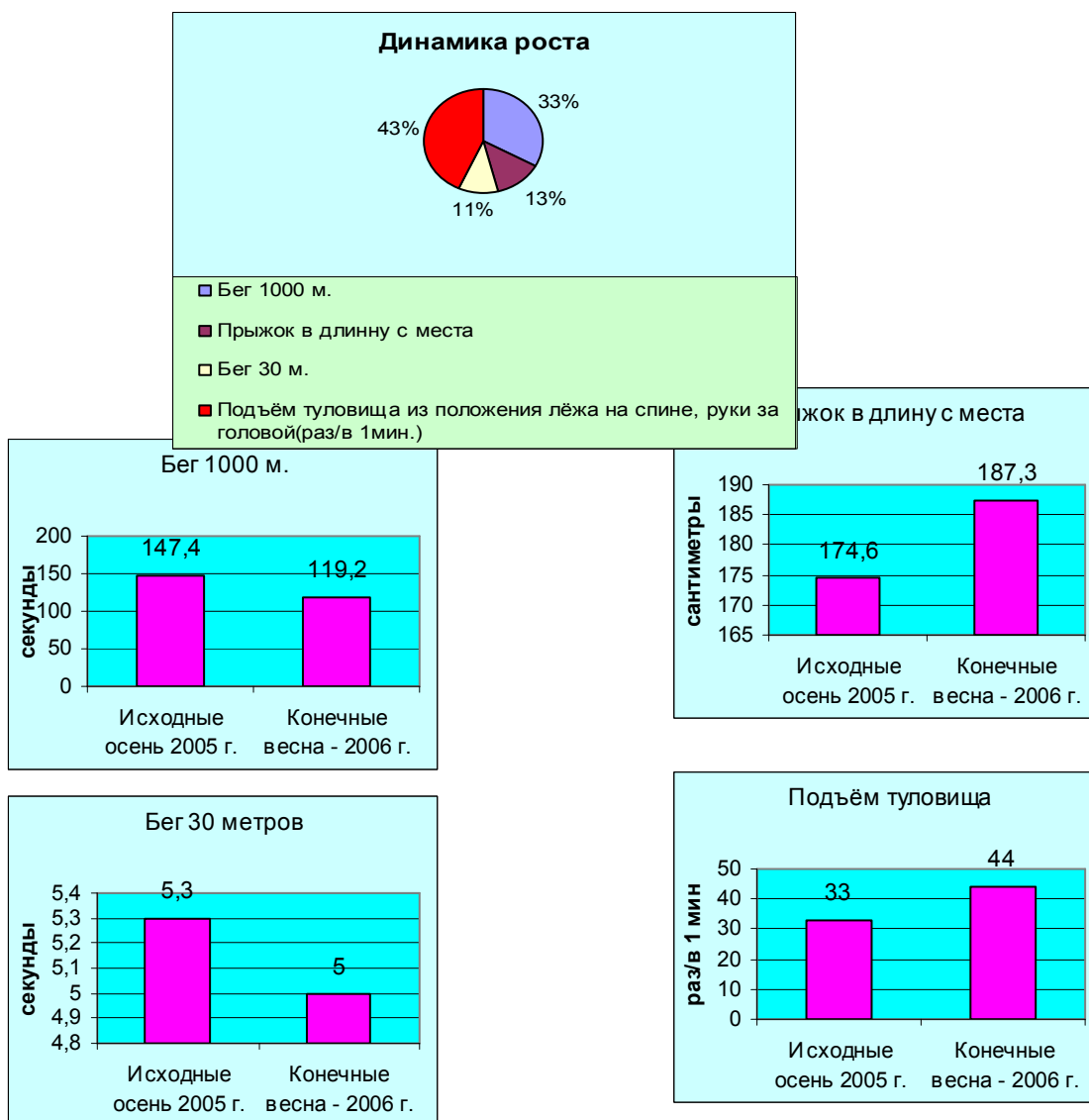
Таблица 3

Таблица физической подготовленности (девушки 10-х классов)

№ п/п	Показатели	Исходные осень 2005 г.	Конечные весна - 2006 г.	Динамика роста %
1.	Бег 1000 м. (сек)	147,4	119,2	19
2.	Прыжок в длину с места (см)	174,6	187,3	6,8
3.	Бег 30 м. (сек)	5,3	5	5,7
4.	Подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (раз/в 1мин.)	33	44	22,7

В среднем на 13, 6 % улучшилась физическая подготовленность девушек 10-х классов. Подобный эффект возможен лишь при тщательном комплектовании групп занимающихся в соответствии с их возрастом и двигательной

подготовленностью, что с одной стороны, даёт возможность оценить исходную физическую подготовленность, а с другой, – её измерить.



Так создаются условия для оптимального соотношения различных сторон подготовки учащихся, вариативности и управляемости учебным процессом, а также индивидуального подхода. Можно даже говорить о так называемом модуле, в основе которого лежит концентрированное использование обучающих средств комплексной направленности и объединенных единообразием развития двигательных качеств методом круговой тренировки, который ставит перед собой задачу комплексного воспитания физических способностей при активном самостоятельном выполнении упражнений юными спортсменами и контролем за ее воздействием на систему организма.

Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все учащиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям. Такая форма организации имеет и большое воспитательное значение: учащиеся проходят практику проведения самостоятельных занятий.

Опыт по развитию двигательных качеств школьников на уроках физической культуры и во внеурочное время методом круговой тренировки успешно

изучается учителями физической культуры города и области, а также студентами специализированных учебных заведений.

Сущность процесса обучения юных спортсменов, его содержание, организацию и методику изучает спортивная дидактика, являющаяся составной частью спортивной педагогики. Исследуя процесс обучения юных спортсменов, спортивная дидактика выявляет его закономерности и принципы, обосновывает условия успешного использования различных форм, методов, приемов и средств в подготовке юных спортсменов. Вместе с тем она призвана прогнозировать развитие содержания, организации и методики обучения юных спортсменов и выработать рекомендации для его совершенствования⁶.

В педагогическом плане процесс обучения представляет собой целеустремленную, взаимосвязанную и взаимообусловленную деятельность обучающего и обучаемых. Руководящая роль в этом процессе принадлежит обучающему. Его основными педагогическими задачами является организация учебно-тренировочного процесса и руководства ним:

- изложение учебного материала в систематизированном виде и показ двигательных действий;
- развитие у воспитанников интереса к тренировкам и других положительных мотивов учения;
- формирование у подростков способности самостоятельно приобретать знания, навыки, умения и совершенствовать спортивное мастерство;
- проверка подготовленности юных спортсменов, оценка их знаний, навыков, умений.

Взаимодействие между тренером-преподавателем и юным спортсменом является центральным звеном учебно - тренировочного процесса. Обучение эффективно тогда, когда деятельность тренера-преподавателя, его воздействие на юных спортсменов соответствуют их познавательным возможностям и характеру деятельности. Основная форма обучения юных спортсменов - тренировка.

Спортивная тренировка - специализированный процесс физического воспитания, направленный на достижение возможно высокого спортивного результата⁷.

Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

Через систему тренировок осуществляется целенаправленное педагогическое воздействие, решаются основные спортивные, оздоровительные и воспитательные задачи. Интересно поданная система спортивных упражнений в значительной степени предreshает успех тренировки, настраивает юных

⁶ Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта: Учебное пособие по спецкурсу для студентов педагогических институтов по специальности «Физическое воспитание». - М.: Просвещение, 1985, - 7с.

⁷ А. П. Воробьев. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М: Физкультура и спорт, 1989 – 92с.

спортсменов на рабочий лад и чаще всего определяет конечную цель учебной работы на тренировке.

Однако главная цель тренировки состоит не столько в том, чтобы юные спортсмены овладели той или иной системой упражнений, сколько в том, чтобы они поняли и усвоили определенные правила развития тех или иных закономерностей овладения конкретными спортивными умениями, пользуясь которыми они могли бы «проиграть» любую спортивную ситуацию.

В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психическая. В тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Таким образом, развитие двигательных качеств школьников на уроках физической культуры и во внеурочное время методом круговой тренировки позволяет добиться высоких результатов.

За последние 3 года Уваров Александр, Балышев Дмитрий, Дмитренко Марина, Винокуров Денис, Никельс Дмитрий стали победителями и призерами городских, областных и Всероссийских соревнований. Сборная команда по легкой атлетике ежегодно занимает 1-2 места в различных соревнованиях, смотрах, конкурсах. Учащиеся лица успешно выступают на городской олимпиаде по физической культуре. Так в 2005 – 2006 учебном году Дмитренко Марина, ученица 10 класса «Е», заняла 1 место в городской и 3 место в областной олимпиаде по физической культуре, Винокуров Денис, ученик 10 класса «Г», занял 4 место в городской олимпиаде.

Серьезное увлечение спортом способствуют сохранению здоровья учащихся, повышению роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Совершенствуются формы и методы физического воспитания. Все учащиеся лица вовлекаются в регулярные занятия физической культурой и спортом. Пропагандируется здоровый образ жизни.

Опыт по развитию двигательных качеств у школьников на уроках физической культуры и во внеурочное время методом круговой тренировки успешно изучается учителями физической культуры города и области, а также студентами специализированных учебных заведений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сборник материалов Международной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт и здоровье студентов». - Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2005.-Ч.5.
2. В. М. Зациорский. Физические качества спортсменов. М: Физкультура и спорт, 1970.
3. В. А. Дихтярев. Круговая тренировка. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №5 2005г.
4. В. А. Романенко, В. А. Максимович Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
5. Гуревич И. А. 1500 упражнений: моделирование круговой тренировки. – Минск. «Высшая школа», 1980.

6. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта: Учебное пособие по спецкурсу для студентов педагогических институтов по специальности «Физическое воспитание». - М.: Просвещение, 1985.
7. А. П. Воробьев. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М: Физкультура и спорт, 1989.
8. Бондарчук А. А. Предсоревновательная силовая подготовка // Легкая атлетика, 1977 - №12.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДЕЛОПРОИЗВОДСТВУ И ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

*Шибает Н.А., Валяева С.М.,
ДЮСШ №1 г.Шебекино,
Белгородской области*

Государственных стандартов по ведению документации в ДЮСШ, типовых норм и правил составления и оформления управленческих документов нет, поэтому сама деятельность спортивной школы нам подсказала, какая должна быть документация и каковы должны быть ее формы.

В процессе своей работы ДЮСШ создает документы, обменивает, обрабатывает и хранит их. Без документов управление немислимо.

Многие документы предназначены для непосредственного восприятия их людьми, поэтому они должны иметь удобный вид и быть максимально насыщены. Ни в коем случае не следует забывать, что ни один документ нельзя рассматривать в отрыве от управленческой функции. Поэтому проектировать и, тем более, нормативизировать и стандартизировать следует не отдельно взятые изолированные документы, а всю систему документов.

Кроме того, при проектировании содержания и формы документов нельзя забывать, что определяющим здесь является не сам документ, а система работы, в которой этот документ используется.

Настоящие рекомендации подготовлены для руководства и практического использования в работе заместителя директора по учебно-воспитательной работе и тренера-преподавателя на основе Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ, требований СанПиНа, Устава и локальных актов ДЮСШ №1.

Целью данной работы является повышение уровня профессиональной компетентности заместителя директора по учебно-воспитательной работе и тренерско-преподавательского состава ДЮСШ №1.

Представленные методические материалы являются результатом развития профессиональной компетенции работников детско-юношеской спортивной школы №1. Вопросы, поднятые в работе, актуальны не только для данного учреждения, но и для образовательных учреждений, реализующих спортивно-оздоровительное направление деятельности. Ценность данных методических разработок заключается в том, что они предусматривают не

только частно-методические вопросы, но и вопросы организационно-методического плана.

Данные материалы были рассмотрены на заседании экспертного совета информационно-методического центра управления образования администрации Шебекинского района и рекомендованы для внесения в районный банк данных. Соответствие всем требованиям, предъявляемым к такого рода работам, позволяют рекомендовать данную методическую разработку к публикации и последующему использованию.

Планирование учебно-тренировочного процесса

Рациональное построение многолетней подготовки юных спортсменов может быть успешно осуществлено на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки спортсменов различного возраста;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- постепенный рост объема и интенсивности тренировочных нагрузок (в большей степени за счет объема и в меньшей за счет интенсивности);
- одновременное развитие физических качеств спортсмена на всех этапах многолетней тренировки при преимущественном развитии отдельных физических качеств в наиболее благоприятные периоды.

Чтобы правильно составить тренировочный план необходимо знание принципов построения тренировочного процесса, содержания тренировочных нагрузок, характеристик двигательных способностей спортсмена, выраженных в количественной мере и многое другое.

Как известно, спортивный результат – один из важнейших критериев эффективности техники и методики тренировки. Поэтому для планирования тренировки обязательно прогнозирование наиболее вероятных ожидаемых результатов. Планировать нужно тренировочный эффект, а не набор упражнений. Эффективность обучения зависит от умения тренера-преподавателя управлять учебно-тренировочным процессом. Управление же возможно только на основе глубокого знания реальных возможностей каждого ученика.

Учебный год в ДЮСШ №1 начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта проводятся по типовым учебным программам. Тренерам-преподавателям на начало учебного года необходимо иметь по планированию учебно-тренировочного процесса следующую документацию:

1. учебный план (Образец №1);
2. учебный план-график распределения учебных часов на год по группам (Образец №2);
3. рабочий план-график распределения учебного материала на месяц (Образец №3);
4. план-конспект занятий (Образец №4);

5. расписание занятий (Образец №5);

6. журнал ведения учебно-тренировочных занятий (Образец №6).

Образец №1

СОГЛАСОВАНО:

Отдел развития образования и воспитательной работы управления образования администрации Шебекинского района

«___» _____ 200__ г.

_____/_____/_____

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела Шебекинского района территориального управления федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия по Белгородской области

«___» _____ 200__ г.

_____/_____/_____

СОГЛАСОВАНО:

Информационно-методический центр управления образования администрации Шебекинского района

«___» _____ 200__ г.

_____/_____/_____

РАССМОТРЕН

на педагогическом совете

ДЮСШ №1 протокол №_____

от «___» _____ 200__ г.

введен в действие приказом №_____

от «___» _____ 200__ г.

директор ДЮСШ №1

_____/_____/_____ Н.А. Шибяев

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа №1» Шебекинского района и города Шебекино Белгородской области на 2006 – 2007 учебный год

Виды подготовки	К-во час. СОГ	Кол-во часов для групп начальной подготовки			Кол-во часов для групп учебно-тренировочной подготовки			
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
	Количество групп							
	5	15	8	3	3	2	1	1
1. Техничко-тактическая подготовка	14	142	142	186	221	276	321	374
1.1. Техника	10	104	104	122	148	193	215	254
1.2. Тактика	4	38	38	64	73	83	106	120
3. Физическая подготовка	158	100	100	118	130	140	164	180
3.1. Общая физ. подготовка	108	75	75	84	90	94	110	120
3.2. Специальная физ. подготовка	50	25	25	34	40	46	54	60
4. Психологическая подготовка	-	10	10	10	24	30	36	38
4.1. Волевая подготовка	-	8	8	8	20	24	28	30
4.2. Нравственная подготовка	-	2	2	2	4	6	8	8
5. Методическая подготовка	4	8	8	16	26	30	34	42
5.1. Теория и методика освоения дзюдо	4	8	8	10	10	10	12	14
5.2. Судейская практика	-	-	-	6	8	10	12	14
5.3. Инструкторская практика	-	-	-	-	8	10	10	14
6. Соревновательная подготовка	-	6	6	14	20	25	30	34
7. Зачетные требования	4	6	6	6	9	9	9	12
8. Рекреация (отдых и восстановление организма)	-	-	-	14	26	38	46	52
9. Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4	4
Всего часов:	184	276	276	368	460	552	644	736

1. Ежегодно, на основе требований учебной программы, составляется **годовой учебный план подготовки** обучающихся (отдельно по каждому виду спорта). Учебный план (рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и

дополнительно 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха). (Образец №1)

2. Учебный план-график распределения учебных часов на год по группам.

Годовое планирование должно быть подчинено двум задачам: повышению уровня общей и специальной работоспособности спортсменов по сравнению с предыдущим годом и достижению наилучшей спортивной формы в период наиболее ответственных соревнований сезона. В годовом плане должны быть намечены лишь основные вехи, которые помогут в составлении более конкретизированных планов для отдельных этапов.

Работа над годовым планированием начинается с составления характеристики тренировки в прошедшем году (спортивные показатели, тренировочные нагрузки, объем и интенсивность выполненной работы), характеристика заканчивается анализом основных ошибок и выводами, позволяющими определить направленность работы в будущем году.

Определив задачи тренировки по циклам и периодам года, а также основные методы и средства рационализации этих задач, можно перейти к вопросу планирования тренировочных нагрузок. В основу берется прошлогодний план, измененный на этот раз в соответствии с анализом допущенных ошибок и в свете требований перспективного повышения нагрузки. (Образец №2)

Образец №2

Утверждаю

Директор ДЮСШ №1

Н.А. Шибяев

« ___ » _____ 200__ г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ

на 2006 – 2007 учебный год для группы начальной подготовки первого года обучения отделения борьбы дзюдо и самбо

Период Виды подготовки	Подготовительный				Соревновательный					Переходный		Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
Техника	8	13	9	12	9	12	5	12	7	12	5	104
Тактика	2	2	2	3	3	3	4	4	4	8	3	38
СФП	2	2	2	2	2	4	4	4	3			25
ОФП	9	9	9	8	8	7	4	5	2	6	8	75
Волевая			2		2		2		2			8
Нравственная				1				1				2
Теория и методика			2		2		2		2			8
Соревновательная							3		3			6
Зачетные требования	3								3			6
Медицинское обследование	2						2					4
Всего часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	16	276

3. Рабочий план-график распределения учебного материала на месяц.

Рабочий план составляется на месяц. В рабочем плане учебный материал для соответствующей группы распределяется поурочно в последовательности его прохождения. При этом учитывается повторяемость упражнений, степень физической нагрузки, конкретные условия проведения занятий.

Под месячным циклом понимается не календарный месяц, а 4-недельная подготовка.

Для составления рабочего поурочного плана на месяц необходимо:

- определить основные задачи по физической, технической, тактической, морально-волевой подготовке;
- иметь график месячного микроцикла, состоящего из недельных микроциклов, где планируемый результат, место или контрольные нормативы записываются над соответствующей неделей;
- объем планируемой месячной нагрузки распределить по неделям.
(Образец №3)

Образец №3

РАССМОТРЕН

На заседании тренерского
совета протокол

№ ___ от «___» _____ 200__ г

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по УВР

_____ С.М. Валяева

«___» _____ 200__ г

РАБОЧИЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

на сентябрь месяц группы начальной подготовки первого года обучения
отделения борьбы дзюдо и самбо

Содержание занятий	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	Итого (час.)
ОФП (мин.)		30	30	30	35	35	35	35	35	35	35	35	35	9
СФП (мин.)		15	15	15	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2
Техника (мин.)					40	40	40	40	40	40	40	40	40	8
Тактика (мин.)					10	10	10	10	10	10	10	10	10	2
Зачетные требования		1	1	1										3
Медицинское обследование	2													2
ВСЕГО часов	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26

4. План-конспект занятий.

Независимо от вида спорта при разработке тренировочных планов необходимо учитывать определенные общие требования.

1. В тренировке должна быть предусмотрена как физическая, так и психологическая разминка для подготовки к последующей более напряженной работе. В это время спортсмен может разминаться

- самостоятельно, обращаться к товарищам по команде и привыкать к физическим условиям, в которых ему предстоит работать.
2. Ежедневные тренировки должны содержать по возможности что-то новое. Если при работе над каким-то движением требуется элемент новизны, то можно использовать игру.
 3. До начала тренировки тренер-преподаватель должен информировать спортсменов об ее длительности и интенсивности. Только полная информация о предстоящей работе сводит к минимуму эффект «раскладки» нагрузки.
 4. Время, отводимое на целостное действие и отдельное упражнение должно быть сбалансировано.
 5. Структура (тренировки) предусматривает конкретные учебные задачи, соответствующий учебный материал по теоретическим вопросам, умениям и навыкам, упражнений для развития двигательных качеств, дозировку и интенсивность, методические указания.

Одной из главных задач при составлении поурочных планов является выбор разновидностей спец. упражнений, которые предполагается применить в тренировке и выбор числа повторений упражнений.

Тренировка строится так, чтобы организовать и подготовить занимающихся к выполнению задач обучения, выполнить эти задачи и организованно завершить занятие.

Исходя из этого, следует различать вводную, основную, заключительную части тренировки. Деление на части условно, так как занятие – это целостный единый процесс. Упражнения вводной части должны быть простыми, знакомыми занимающимся. Вводная часть завершается упражнениями, сходными по своему характеру с упражнениями которые предполагается изучить в основной части.

Основная часть служит для развития физических качеств занимающихся, формированию, совершенствованию двигательных навыков. В основной части тренировки происходит процесс ознакомления, разучивания, закрепления и совершенствования двигательного навыка.

В основной части тренер должен обеспечить достаточно высокий уровень физической нагрузки и максимально использовать все условия, педагогические средства и учебные пособия для повышения результативности процесса обучения и воспитания.

При планировании основной части тренировки руководствуются следующими правилами:

1. новый материал изучают сразу после вводной части;
2. упражнения с большей нагрузкой чередуются с упражнениями менее интенсивными;
3. если качество выполнения упражнений зависит от подвижности в суставах, необходимо проводить специальные упражнения;
4. для снижения наступающего утомления периодически дают упражнения на расслабление;

5. упражнения с большими физическими напряжениями и игры, вызывающие эмоциональное возбуждение проводят в конце основной части.

Заключительная часть служит для приведения организма в относительно спокойное состояние и для короткого анализа тренировки. Содержание заключительной части должно способствовать постепенному снижению нагрузки.

В конспекте предусматривают продолжительность частей тренировки, чередование видов упражнений, их содержание, дозировку, организацию и методику проведения тренировки; методы обучения; систему подводящих упражнений для обучения сложным упражнениям. В плане-конспекте наиболее полно раскрывают содержание, методику и организацию занятий. Он составляется на основе учебного материала, предусмотренного рабочим планом. В плане-конспекте перед данным уроком ставится конкретная задача и в зависимости от нее подбираются соответствующие методы и средства. (Образец №4)

Образец №4

ПЛАН-КОНСПЕКТ № _____ « ____ » _____ 200__ г
 Учебно-тренировочных занятий отделения ДЗЮДО
вид спорта
 группы ГНП год обучения 3

Задачи:

1. Совершенствование знаний борцов по тактике ведения схватки в партере.
2. Совершенствование технического действия в партере – выход наверх выседом
3. Совершенствование коронных приемов в учебно-тренировочных схватках

Место проведения: зал борьбы

Необходимый инвентарь: секундомер

№ п/п	Содержание занятий	Дозировка	Методические указания и задания
	Подготовительная часть	30 мин.	
1	Построение, рапорт		
2	Объяснение основной задачи и содержания занятия.	1 мин.	
3	Беседа по технике ведения схватки в партере в положении нижнего	5 мин.	
4	Ходьба с ускорением переходя на легкий бег	3 мин.	
5	Упражнения во время ходьбы: <ul style="list-style-type: none"> • из положения руки перед грудью разведение рук в стороны, • круговое вращение рук в плечевых суставах вперед и назад, • повороты туловища направо и налево с одновременным махом рук, 	3 мин.	Упражнения согласуются с ходьбой и выполняются с нарастающей быстротой.

	<ul style="list-style-type: none"> поочередные махи ногами вверх, касаясь разноименной рукой носка ноги. 		
6	Ходьба в глубоком приседе руки на бедрах.	30-40 метров	Спина прямая
7	Из положения стоя руки на затылке движение головы вперед-назад, вправо-влево при активном сопротивлении рук.	По 10 раз в каждую сторону	
8	Из положения лежа на боку, упираясь одной рукой в ковер, другая на поясе, отжимание	10-15 раз	Следить за дыханием
9	Из положения лежа на животе прогибание и перекат на спину не касаясь руками и ногами ковра.	8 раз	
10	Встав на мост, движение вперед-назад с поворотом головы	15 раз	
11	Из положения лежа на спине с одновременным подниманием верхней части туловища и ног касание ладонями носков ног	10 раз	
12	Сидя на правой ягодице и выставив правую ногу, согнутую в коленном суставе, вперед, а левую, также согнутую в коленном суставе, отставив назад, пружинистые повороты туловища влево - вниз с одновременными махами руками в том же направлении; то же самое, сменив исходное.	По 6 раз в каждую сторону	
13	Из положения сидя, скрестив ноги, согнутые в коленях, вставание без помощи рук.		Спина прямая
14	Из положения высокого партера имитация выхода наверх выседом.	По 8 раз в каждую сторону	Обратить внимание на правильное выполнение основных деталей приема
15	То же самое из положения низкого партера.		Выполнять с максимальной быстротой
16	Из положения стоя, имитируя бросок прогибом, вставание на мост и выполнение забегания.	8 раз	
17	Из положения стоя на мосту перевороты через голову.	6 раз	
18	При обоюдном захвате руки и туловища опережение партнера в отрыве от ковра.	до 5 побед	
19	Выполнение излюбленных упражнений	2 мин.	Выполнять самостоятельно
20	Спокойная ходьба, выполнение упражнения на расслабление и дыхательные упражнения	2 мин.	
	Основная часть	50 мин.	
1	Специальные упражнения с партнером в выполнении выходов наверх выседом в партере	по 3 мин. каждый 3 круга	
2	Активный отдых.	2 мин.	Имитация приемов
3	Специальные упражнения с партнером на совершенствование коронных приемов и комбинаций в стойке.	15 мин.	Согласно индивидуальным занятиям
4	Учебно-тренировочная схватка	15 мин. темп	При борьбе в стойке борцы выполняют

		средний	задание в соответствии с индивидуальным планом.
	Заключительная часть	10 мин.	
1	Специальные упражнения с партнером на уходы с моста.	по 3 мин. каждый	Партнер удерживает стоящего на мосту не в полную силу, давая ему возможность правильно выполнить ход.
2	Легкий бег, переходя на спокойную ходьбу. Выполнение дыхательных упражнений.	2 мин.	Восстановить дыхание
3	Подведение итогов занятия	2 мин.	

Тренер-преподаватель _____ / _____ /
/подпись/ /Ф.И.О./

5. Расписание занятий составляется администрацией ДЮСШ №1 по представлению тренеров-преподавателей в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, а также возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов, в учебно-тренировочных группах – 3-х академических часов.

После 35 минут занятия устанавливается 10 минутный перерыв для релаксации. Во времени учебного расписания предусмотрен обязательный 10 минутный перерыв между занятиями групп для проведения санитарно-гигиенических мероприятий. (Образец №5)

Образец №5

Утверждаю:

Директор ДЮСШ №1

Шибяев Н.А.

«__» _____ 200__ г.

Расписание учебно-тренировочных занятий

на 200__ – 200__ учебный год

отделения _____

тренер-преподаватель _____

место проведения _____

Группа, год обучения	Кол-во часов	Кол-во детей	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье

Тренер-преподаватель _____ / _____ /
/подпись/ /Ф.И.О./

« ___ » _____ 200__ г.

Тренеры-преподаватели до 15 сентября в учебную часть предоставляют расписание учебно-тренировочных занятий.

6. Журнал ведения учебно-тренировочных занятий.

Образец №6

Учет посещаемости тренировочных занятий и объемы нагрузок

за _____ 20__ год

№ п/п	Фамилия, имя	Дата													Итого				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13					
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
	Присутствовало																		
	Продолжительность, мин.	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26 час.
	В том числе ОФП	20	50	20	20	50	20	20	50	20	20	50	20	20					
	СФП	10	30	10	10	30	10	10	30	10	10	30	10	10					
	ТТМ	50		50	50		50	50		50	50		50	50					
	Теория	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
	Объем тренировочной работы	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	
	Доля работы в зоне соревноват. интенс.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
	Подпись тренера																		

Документация тренера-преподавателя утверждается директором и заместителем директора по УВР.

Документы необходимые для поступления в ДЮСШ №1

В ДЮСШ принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Возраст поступающих и занимающихся в школе должен соответствовать требованиям СанПиН (24.4 1251- 03).

Вид спорта:	Возраст обучающихся:
Шашки	с 7 лет
Шахматы	с 7 лет
Волейбол	с 9 лет
Дзюдо	с 10 лет
Кикбоксинг	с 10 лет

При зачислении обучающихся в ДЮСШ родителями (законными представителями) предоставляются следующие документы (из Устава школы):

- заявление на имя руководителя ДЮСШ №1;
- копия свидетельства о рождении;
- медицинскую справку, в которой имеется заключение о возможности обучения в спортивной школе.

Образец №7

Заявление от родителей для предоставления в учебную часть

Директору ДЮСШ №1
Н.А.Шибяеву

Ф.И.О. родителя

Ф.И.О. родителя

проживающих по адресу

тел. дом. _____

тел. раб. _____

тел. сот. _____

заявление.

Просим зачислить в детско-юношескую спортивную школу №1 сына
(дочь) _____

Ф.И.О. год рождения

учащуюся _____

школа

на отделение _____

вид спорта

к тренеру-преподавателю _____

Ф.И.О.

Родители: _____ / _____ /

/подпись/

/Ф.И.О./

_____ / _____ /

/подпись/

/Ф.И.О./

« ___ » _____ 200__ г.

Тренерам-преподавателям необходимо принять к сведению:

1. Наполняемость групп не рекомендуется превышать более 15 человек (требования СанПиН). Группы начальной подготовки комплектуются из числа учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься

2. Тренерам-преподавателям спортивных отделений предоставить сведения о сдаче зачетных требований в учебную часть не позднее 5 октября 2006 года
3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на зам. дир. по УВР _____

Ф.И.О.

Директор ДЮСШ №1

Н.А. Шибает

С приказом ознакомлен: _____

Ф.И.О.

подпись

дата

Образец №10

**Ведомость на сдачу зачетных требований
по общефизической и специальной подготовке
отделения _____
группы _____
год обучения _____
« ____ » _____ 200 ____ г**

Фамилия Имя	Год рождения	Виды зачетных требований							
		результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка

Тренер-преподаватель _____ / _____ /

/подпись/

/Ф.И.О./

2. В книге приказов по личному составу обучающихся на начало нового учебного года оформляется приказ о зачислении на этап обучения.
3. Прием обучающихся в группы начальной подготовки проводится с согласия родителей, при условии выполнения ими требований (нормативов) по общей физической и специальной подготовке.
4. Дети и подростки, не прошедшие отбор, могут заниматься в спортивно-оздоровительных группах до 18 летнего возраста (из Устава ДЮСШ №1).
5. Утверждение контингента обучающихся в группах осуществляется до 1 октября (из Устава ДЮСШ №1).

Образец №11

Приказ

№ _____

от « ____ » _____ 200 ____ г.

О зачислении в состав обучающихся

На основании заявления родителей, медицинского заключения, сдачи зачетных требований

приказываю:

1. Зачислить в состав обучающихся ДЮСШ №1 отделения волейбола группы начальной подготовки первого года обучения (тренер-преподаватель Аксенов С.А.) следующих воспитанников:

- 1) Сергеева Александра Петровича – 1996 г.р.
- 2) Иванова Петра Алексеевича – 1996 г.р.
- 3) и т.д.

Директор ДЮСШ №1

Н.А. Шибает

Движение обучающихся по школе

Обучающиеся могут быть отчислены из учреждения:

- в случае ухудшения здоровья на основании заключения врачей;
- прекращении занятий по собственной инициативе;
- грубых и неоднократных нарушений Устава (о чем школа информирует родителей).

Примечание: отчисление оформляется приказом директора школы в книге приказов по личному составу обучающихся.

Образец №12

Ходатайство об отчислении из состава обучающихся ДЮСШ №1

Директору ДЮСШ №1
Н.А.Шибаету

Тренера-преподавателя
отделения _____

ХОДАТАЙСТВО

Прошу отчислить из состава обучающихся в ДЮСШ №1 со 2 ноября 200__ года за систематические пропуски учебных занятий без уважительных причин следующих обучающихся:

- 1) Уварова Сергея Антоновича – 1989 г.р. – ГНП – 2 года обучения;
- 2) Антонова Дениса Романовича – 1987 г.р. – УТГ – 2 года обучения;

Тренер-преподаватель _____ / _____ /
/подпись/ /Ф.И.О./

«__» _____ 200__ г.

Образец №13

Приказ

№ _____

от «__» _____ 200__ г.

Об отчислении из состава обучающихся ДЮСШ №1

В связи с систематической неявкой на занятия, на основании предоставленного ходатайства тренера-преподавателя Терещенко О.Ю.

приказываю:

1. Отчислить из состава обучающихся ДЮСШ №1 отделения волейбола, группы начальной подготовки первого года обучения следующих воспитанников:

- 1) Иванова Дмитрия Александровича – 1996 г.р.
- 2) Петрова Сергея Алексеевича – 1996 г.р.

2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на зам. дир. по УВР _____

Директор ДЮСШ №1 _____ Ф.И.О. Н.А. Шибает

С приказом ознакомлен: _____ Ф.И.О. подпись дата

Примечание: в случае выбытия обучающихся из группы, тренер-преподаватель обязан доукомплектовать группу в месячный срок.

Зачисление обучающихся оформляется приказом директора школы (на основании ходатайства о зачислении) с обязательной регистрацией в книге приказов по личному составу обучающихся.

Образец №14

Ходатайство о зачислении обучающихся в ДЮСШ №1

Директору ДЮСШ №1
Н.А.Шибаету

Тренера-преподавателя
отделения _____

ХОДАТАЙСТВО

Прошу зачислить в состав обучающихся ДЮСШ №1 с 25 ноября 2006 года следующих детей, сдавших зачетные требования по физической и специальной подготовке и имеющих техническую подготовку:

- 1) Петрова Сергея Антоновича – 1989 г.р. – ГНП – 2 года обучения;
- 2) Енина Дениса Романовича – 1987 г.р. – УТГ – 2 года обучения;

Тренер-преподаватель _____ / _____ /
/подпись/ /Ф.И.О./
« ___ » _____ 200__ г.

Образец №15

Приказ

№ _____ от « ___ » _____ 200__ г.

О зачислении в состав обучающихся

На основании заявления родителей, медицинского заключения, сдачи зачетных требований, ходатайства

приказываю:

1. Зачислить с 25 ноября 2006 года в состав обучающихся ДЮСШ №1 отделения волейбола группы начальной подготовки первого года

обучения (тренер-преподаватель Аксенов С.А.) следующих воспитанников:

- 1) Петрова Сергея Антоновича – 1989 г.р. – ГНП – 2 года обучения;
- 2) Енина Дениса Романовича – 1987 г.р. – УТГ – 2 года обучения;

2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на зам. дир. по УВР _____

Директор ДЮСШ №1

Ф.И.О.

Н.А. Шибает

С приказом ознакомлен:

Ф.И.О.

подпись

дата

Директор ДЮСШ №1

Н.А. Шибает

Обучающиеся, прошедшие учебную программу начальной подготовки, сдавшие зачетные требования физической, специальной и технической подготовки, выполнившие разрядные требования единой Всероссийской спортивной классификации, переводятся в учебно-тренировочные группы по решению педагогического совета. В книге приказов по личному составу обучающихся оформляется приказ директора школы о переводе обучающихся на следующий этап обучения.

Примечание: в учебно-тренировочные группы соответствующего возраста и спортивной подготовленности могут быть переведены обучающиеся групп начальной подготовки, достигшие определенных спортивных результатов. Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года, могут переводиться раньше срока решением педагогического совета школы при персональном разрешении врача. Перевод оформляется приказом директора школы.

Образец №16

Ходатайство о переводе на следующий год обучения

Директору ДЮСШ №1

Н.А.Шибаету

Тренера-преподавателя

отделения _____

ХОДАТАЙСТВО

Прошу перевести в УТГ – 1 года обучения, прошедших учебную программу начальной подготовки 3 года обучения, сдавших зачетные требования по физической, специальной и технической подготовке, выполнивших разрядные требования единой Всероссийской спортивной классификации следующих обучающихся:

№ п/п	Ф.И.О.	Год рождения	Стаж занятий	Разряд	Спортивная подготовленность
1.	Спирidonов Антон Викторович	1991	3 года	II юн.	5 кiu, желтый пояс

Тренер-преподаватель _____ / _____ /
/подпись/ /Ф.И.О./
«___» _____ 200__ г.

Образец №17

Приказ

№ _____ от «___» _____ 200__ г.

О переводе на следующий год обучения

На основании сдачи зачетных требований по общей и специальной физической подготовке, прохождения учебной программы, стажа занятий, выполнения разрядных требований единой Всероссийской спортивной классификации, ходатайства, решения педагогического совета протокол №___ от «___» _____ 200__ г.

приказываю:

1. Перевести из группы начальной подготовки второго года обучения в учебно-тренировочную группу первого года обучения (тренер-преподаватель Иванов С.А.) следующих воспитанников отделения борьбы дзюдо:
 - 1) Чаплыгина Андрея Александровича – 1993 г.р.
 - 2) Жданова Артема Алексеевича – 1993 г.р.
2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на зам. дир. по УВР _____

Ф.И.О.

Директор ДЮСШ №1

Н.А. Шибяев

С приказом ознакомлен: _____
Ф.И.О. подпись дата

Обучающиеся, не выполнившие зачетные требования по общей и специальной физической подготовке, на следующий год обучения не переводятся. Такие спортсмены, могут решением педагогического совета спортивной школы продолжить обучение повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки, о чем в книге приказов по личному составу обучающихся оформляется приказ о повторном обучении.

Образец №18

Приказ

№ _____ от «___» _____ 200__ г.

О повторном курсе обучения

В связи с невыполнением зачетных требований по общей и специальной физической подготовке для групп начальной подготовки третьего года обучения отделения спортивной борьбы дзюдо, на основании решения педагогического совета протокол № _____ от «__» _____ 200__ г.

приказываю:

1. Оставить на повторный курс в группе начальной подготовки третьего года обучения (тренер-преподаватель Сидоров И.А.) следующих воспитанников отделения дзюдо:

Жидкова Всеволода Ивановича – 1993 г.р.

Тарасова Ивана Николаевича – 1993 г.р.

2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на зам. дир. по УВР _____

Ф.И.О.

Директор ДЮСШ №1

Н.А. Шибяев

С приказом ознакомлен: _____

Ф.И.О.

подпись

дата

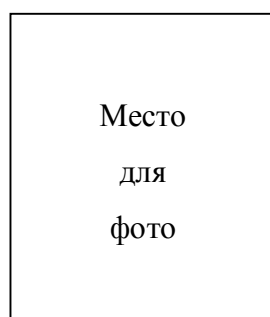
На обучающихся учебно-тренировочных групп заводится личная карточка по следующему образцу:

Образец №19
Титульный лист

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТЕЙ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»
ШЕБЕКИНСКОГО РАЙОНА И ГОРОДА ШЕБЕКИНО БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Отделение _____
(вид спорта)

ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА № _____



Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

2. Год, месяц и число рождения _____

3. Место учебы _____

4. Спортивный разряд юношеский III _____ II _____ I _____
дата дата дата

III _____ дата II _____ дата I _____ дата КМС _____ дата МС _____ дата

5. Домашний адрес _____
 _____ телефон _____

ПРОХОЖДЕНИЕ МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА

Год обучения	1 год		2 год		3 год		4 год	
Полугодие	1	2	1	2	1	2	1	2
Дата								

Тренер-преподаватель _____ Ф.И.О.

« ____ » _____ 200__ г.

Страница 2

**ЛУЧШИЕ СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЗА ВРЕМЯ
 ПРЕБЫВАНИЯ В ДЮСШ №1**

Дата	Наименование мероприятий	Занятое место

ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

№ п/п	Зачетные требования	Учебно-тренировочные							
		1 год		2 год		3 год		4 год	
		результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка
1	Бег 60 м (с)								
2	Прыжок в длину с места (см)								
3	Бег 400 м (мин., сек.)								
4	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)								
5	10 кувырков вперед (с)								
6	Челночный бег 3x10 (с)								
7	Бег 800 м (мин., сек.)								
8	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)								
9	Приседание с партнером на плечах (кол-во раз)								
10	Бег 100 м (с)								
11	Поднимание ног до								

хвата руками в висе (кол-во раз)									
-------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Дата и причина выбытия из школы _____

Обучающимся – спортсменам, выполнившим требования Единой Всероссийской спортивной классификации присваиваются спортивные разряды. Присвоение спортивных разрядов оформляется приказом директора (книга приказов о присвоении спортивных разрядов обучающимся).

Образец №20

Ходатайство на присвоение спортивных разрядов

Директору ДЮСШ №1
Н.А.Шибяеву

Тренера-преподавателя
отделения _____

ХОДАТАЙСТВО

В соответствии с Положением о Единой Всероссийской спортивной классификации и на основании предоставленных документов прошу присвоить спортивные разряды по _____
следующим обучающимся ДЮСШ №1 в 200__ году

№ п/п	Фамилия, имя	Год рождения	Ранг соревнования, дата и место проведения	Занятое место	Победы	Присвоить разряд

Тренер-преподаватель _____ / _____ /
/подпись/ /Ф.И.О./

«__» _____ 200__ г.

Образец №21

Приказ

№ _____

от «__» _____ 200__ г.

О присвоении спортивных разрядов

В соответствии с положением о единой Всероссийской спортивной классификации, на основании предоставленных документов (протоколов соревнований и ходатайства)

приказываю:

1. Присвоить I юношеский разряд обучающимся учебно-тренировочной группы первого года обучения отделения борьбы дзюдо (тренер-преподаватель Иванов И.И.) следующим спортсменам:
 - 1) Шевченко Вадиму Александровичу – 1996 г.р.
 - 2) Давыдову Роману Алексеевичу – 1996 г.р.
2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на зам. дир. по УВР _____

Ф.И.О.

Директор ДЮСШ №1

Н.А. Шибяев

С приказом ознакомлен: _____
Ф.И.О. подпись дата

Выпуск обучающихся оформляется приказом директора (книга учета личного состава обучающихся), на основании решения педагогического совета

Образец №22

Приказ

№ _____ от « ___ » _____ 200__ г.

О выпуске обучающихся

В связи с прохождением всех этапов подготовки, сдачей аттестационных процедур, на основании решения педагогического совета протокол № _____ от « ___ » _____ 200__ г.

приказываю:

1. Осуществить выпуск следующих обучающихся отделения спортивной борьбы дзюдо (тренер-преподаватель Сидоров И.А.):
2. Выдать дипломы установленного образца Ткачук Сергею Александровичу – 1990 г.р. за № _____, Рябинину Игорю Сергеевичу – 1990 г.р. за № _____
3. Назначить ответственным за оформление дипломов зам. дир. по УВР С.М. Валяеву
4. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой

Директор ДЮСШ №1

Н.А. Шибяев

С приказом ознакомлен: _____
Ф.И.О. подпись дата

Выпускниками спортивной школы являются обучающиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные экзамены. Форма и сроки аттестации определяются педагогическим советом в соответствии с требованиями образовательной программы. По итогам реализации образовательной программы предусмотрен следующий вид аттестационного документа:

Образец №23

<p>1 сторона</p>	<p>Управление образования администрации Шебекинского района</p> <p>Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа №1» Шебекинского района и города Шебекино Белгородской области</p> <p>ДИПЛОМ</p> <p>г. Шебекино</p>
<p>2 сторона</p>	<p>ДИПЛОМ № ____</p> <p>Выдан _____ _____ /фамилия, имя, отчество/</p> <p>В том, что он (она) в _____ году поступил(а) в муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа №1» Шебекинского района и города Шебекино Белгородской области на отделение _____ и в _____ году окончил(а) полный курс этого отделения с _____ разрядом единой Всероссийской спортивной классификации.</p> <p>Присвоено звание _____ Присвоен разряд _____</p> <p>Директор ДЮСШ №1 _____</p> <p>М.П.</p> <p>« ____ » _____ г.</p>

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон РФ «Об образовании» – Москва, 1996 г. с изменениями 2005 г.
2. Нормативно-правовые основы регулирующие деятельность спортивных школ – Государственный Комитет РФ по физической культуре и спорту Министерство образования РФ, Москва 1995 г.
3. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей – Москва, 1997 г.
4. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей. – Москва, 2003 г.