

Министерство образования Пензенской области

**Филиал Государственного автономного учреждения дополнительного образования
Пензенской области «Многофункциональный туристско - спортивный центр»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в р.п.Пачелма
Спортивно-оздоровительный комплекс «Дельфин»**

Принята

на заседании педагогического совета

Протокол №1 от «29» августа 2024 г.



Утверждаю

Директор ГАУДО МФТСЦ

П.В. Зелепугин

Пр. №88/1 от «30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ»**

(базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Авторы-составители:

тренер-преподаватель

Суздальцева Татьяна Андреевна,

инструктор по физической культуре

Гороховцев Алексей Николаевич.

р.п.Пачелма, 2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Оздоровительное плавание»** *физкультурно-спортивной направленности*, по уровню освоения является *базовой*, по форме обучения – *очной*, предназначена для получения учащимися дополнительного образования в области плавания.

Программа составлена в соответствии с **нормативно-правовыми документами**:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Стратегией развития образования в РФ на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р;
- Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р;
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 19.01.2018 г. №41 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.12.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд. VI/ Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;

– Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г., (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

– Уставом и локальными актами ГАУДО МФТЦ (Положением о дополнительной общеобразовательной программе; Положением об аттестации обучающихся).

Актуальность программы

Физическое воспитание детей и подростков является одним из приоритетных направлений в образовании и воспитании, что отражено в Стратегии развития страны на 2018 – 2024 годы, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, Концепции развития дополнительного образования и т.д.

Актуальность программы для общества обусловлена тем, что проблема сохранения и укрепления здоровья, физического воспитания детей и подростков является одной из приоритетных проблем, стоящих перед современным образованием.

Вместе с тем, актуальность программы обусловлена тем, что ее реализация способствует удовлетворению социального заказа обучающихся и их родителей и состоит в обеспечении двигательной активности подростков. Занятия плаванием развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность; они также формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника. Кроме

того, занятия спортом дисциплинируют, формируют чувство коллективизма, волю, целеустремленность, обеспечивают развитие таких личностных качеств учащихся, как благородство, рассудительность, честность, доброта, вежливость, способствуют воспитанию патриотизма, уважения друг к другу и к старшим.

Теоретическую основу программы составляют основные положения личностно ориентированного подхода, рассматривающего образование как процесс индивидуального саморазвития, обретения себя, своего образа в рамках индивидуальной траектории развития через диалог в системе «взрослый – ребенок» (М.И. Болотова, А.В. Горский, Е.Б. Евладова, А.Я. Журкина и другие).

Программа разработана на основе многолетнего практического опыта автора – составителя, а также образовательных программ «Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (М.: Советский спорт, 2014), Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «плавание» (под общей редакцией Федченко Н.С., директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», к.п.н., Москва, 2020 г.). Программа позволяет работать с учащимися без специального отбора, но включает в себя методы подготовки профессиональных спортсменов.

К отличительным особенностям программы можно отнести то, что она реализуется на базе спортивно-оздоровительного комплекса, находящегося в сельской местности, где достаточно низкий уровень рождаемости, и поэтому нет возможности набирать группы обучающихся парных возрастов. В связи с этим возникла необходимость формировать объединения, состоящие из разновозрастных учащихся, имеющих примерно одинаковый уровень подготовки. Дети могут прийти в группу первого года обучения в любом возрасте от 7 до 17 лет без предварительного отбора, или в группу второго года обучения в возрасте от 8 до 17 лет, пройдя предварительное тестирование. Работа в разновозрастной группе строится дифференцированно в зависимости от скоростно-силовых качеств обучающихся. Учащиеся также могут продолжать обучение на одном и том же уровне несколько лет, в зависимости от степени усвоения программы по итогам промежуточной аттестации. Кроме того, учащиеся имеют возможность закончить обучение после стартового, базового уровней с получением соответствующего документа.

Новизна программы

1. Приоритетность достижения личностных результатов освоения программы средствами физкультурно-спортивной деятельности.

2. В рамках программы предполагается реализация параллельных процессов освоения содержания программы на разных уровнях доступности и степени сложности с опорой на диагностику.

3. Включение в содержание программы курсов «Основы профессионального самоопределения» и «Жизненная навигация», способствующих ранней профориентации учащихся, их личностному самосовершенствованию.

Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа по программе выстроена на основе приоритетных направлений государственной политики в сфере воспитания детей, подростков и молодежи согласно Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. и Рабочей программы воспитания ГАУДО МФТСЦ.

Воспитательная деятельность в рамках программы призвана обеспечить формирование у учащихся основ российской идентичности, готовности к саморазвитию, мотивацию к познанию и обучению, ценностные установки и социально-значимые качества личности, активное участие в социально-значимой деятельности. Указанные задачи реализуются через систему традиционных мероприятий («Семейные старты», просмотры соответствующих видеофильмов, «Цифровых мотивирующих уроков», выходы на природу, встречи с выпускниками, чествование победителей соревнований, трудовые десанты, социально значимая деятельность) и участие в соревнованиях различного уровня.

Никакие воспитательные программы не будут эффективны, если педагог не являет собой всегда главный для учащихся пример нравственного и гражданского личностного поведения. Поэтому организация воспитательного процесса строится на основе нравственного примера педагога и индивидуально-личностного развития учащихся.

Программа основана на следующих **педагогических принципах**:

- *вариативности* программного материала, интенсивности и величины нагрузок в зависимости от уровня подготовки, индивидуальных особенностей учащихся;

- *единства и неразрывности воспитания, обучения, развития* – в любом деле, на любом занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка;

- *систематичности и последовательности* – регулярность, последовательность, взаимосвязанность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок;
- *постоянной обратной связи* – непрерывное получение информации в ходе занятий: педагог - учащийся, учащийся – педагог;
- *постоянного самоанализа*.

Педагогическая целесообразность представленной программы в том, что образовательный процесс выстроен в соответствии с индивидуальными особенностями каждого учащегося, предполагает максимальное раскрытие потенциала и создание комфортных условий для развития каждого ребенка (подбор нагрузки, тренировочного объема и времени, перевод по группам в зависимости от уровня подготовленности и результата).

Формирование разновозрастных групп позволяет успешно использовать метод наставничества, когда более опытные ребята помогают новичкам, старшие – младшим.

Цель программы – формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, устойчивой мотивации к постоянному самосовершенствованию, ответственного отношения к своему здоровью через занятия плаванием.

Задачи программы:

- сохранение и укрепление здоровья учащихся, содействие их гармоничному физическому развитию, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных навыков;
- формирование устойчивых навыков и компетенций здорового образа жизни, изучение правил гигиены, питания и закаливания; осознание и принятие ценности жизни и здоровья;
- воспитание социально ответственной личности путем обеспечения высокого уровня духовно-нравственных и этических ценностей, воспитания морально-волевых качеств личности: самоорганизованности, силы воли, целеустремленности, трудолюбия;
- создание возможностей для самореализации и развития способностей учащихся;
- формирование системы знаний, умений и навыков в области плавания;
- ранняя профориентация учащихся;
- содействие достижению спортивных успехов сообразно способностям.

Адресат программы. Программа адресована учащимся в возрасте от 7 до

18 лет. Группы комплектуются из числа желающих девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям плаванием. Обязательным условием приема является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям, с дальнейшим контролем во врачебно - физкультурном диспансере.

Зачисление происходит без сдачи предварительных тестовых испытаний, по заявлению законных представителей ребенка. Для учащихся, имеющих базовую подготовку, возможно зачисление, а также перевод по результатам тестирования и проверки практических навыков в группу соответствующего уровня освоения содержания программы. В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод учащихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Группы формируются разновозрастные, с учетом уровня подготовки учащихся. Наполняемость группы – **15 человек**.

Программа охватывает детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. **Психофизические особенности** этих возрастных групп:

Младший школьный возраст (7-10 лет). Ребенок в этом возрасте становится сильным, выносливым и ловким, имеет потребность в регулярной нагрузке. Понимает и принимает правила командных игр и требования тренера, занимаясь спортом, легко выполняет размашистые движения. Интеллектуальное развитие: ребенок умеет самостоятельно рассуждать, анализировать, делать выводы, становится способен к рефлексии – оценке своего внутреннего состояния. Он может усилием воли сосредоточиться на выполнении определенной задачи. Психологическое развитие ребенка в младшем школьном возрасте: осознает свою принадлежность к социуму, умеет и любит общаться со взрослыми и сверстниками, учитывая не только свои интересы, но и интересы других людей. Становится более самостоятельным и инициативным. В этом возрасте начинают выравниваться процессы возбуждения и торможения, и ребенок легче успокаивается, проще реагирует на неудачи.

Средний школьный возраст (11-14 лет). Происходят эндокринные изменения в организме, интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга, поэтому

для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Формируется новый образ физического «Я». Продолжают развиваться все виды мышления, происходит становление основ мировоззрения, интеллектуализация таких психических функций, как восприятие и память, развитие воображения. Развивается чувство взрослости, стремление к самостоятельности. Ведущий мотив поведения подростка – желание быть принятым в коллективе ровесников, завоевать авторитет, уважение, внимание.

Старший школьный возраст (15-18 лет). В этом возрасте нередко наблюдаются функциональные нарушения сердечной деятельности, сопровождаемые неорганическими шумами, повышением артериального давления, изменением ритма. Эти нарушения, как правило, носят временный характер, но они требуют рациональной организации режима труда и спорта. Происходит нарастание массы мышечной ткани, совершенствуется система энергообеспечения мышечной деятельности. Увеличивается мышечная сила, приобретает способность к выполнению длительной интенсивной нагрузки. Продолжается процесс полового созревания. Происходящие изменения гормонального обмена вызывают повышенную возбудимость, раздражительность; повышается интенсивность полового влечения. Развивается саморегуляция, повышается контроль за своим поведением, проявлением эмоций. Для этого возраста характерна эмоциональная уравновешенность, стремление к самообразованию, самостоятельность мышления. Ведущей становится учебно-профессиональная деятельность.

Объем и срок освоения программы

Программа предусматривает обучение на протяжении от 1 года до 3 лет.

Объем программы – 972 часов.

1 год обучения: 216 часов в год.

2 год обучения: 216 часов в год.

3 год обучения: 216 часов в год.

Количество учебных недель в год: 36.

Форма обучения. Основной формой обучения является очная.

Режим занятий: 1-3 год обучения в неделю – 6 часов – занятия 3 раза в неделю по 2 часа; или 6 раз в неделю по 1 часу; или 4 раза в неделю по 1 часу и 1 раз в неделю 2 часа.

Продолжительность одного учебного занятия – 1 академический час (45 минут). Перерыв между учебными занятиями 10 минут.

Расписание занятий составляется и утверждается директором учреждения по предоставлению педагога с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей и возможностей, а также возможностей использования спортивного объекта, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий.

Особенности организации образовательного процесса

Программа **разноуровневая**, предполагает три уровня освоения:

- *стартовый уровень, «Хобби»* – знакомство с водой, начальное разучивание техники плавания, развитие физических качеств личности, формирование потребности в систематических занятиях спортом. На данный уровень зачисляются учащиеся, не умеющие плавать, а также ребята, не мотивированные к занятиям спортивным плаванием. На стартовом уровне нагрузка среди детей разного возраста практически не отличается. Это связано с тем, что в этот период идет знакомство с водой, освоение базовых упражнений для обучения навыку плавания (Курс «Упражнения и игры на воде»). Все эти упражнения выполняются в одинаковых количествах. За исключением занятий, которые проходят ближе к окончанию этапа, когда освоены все стили плавания. Тогда для закрепления навыка и техники плавания используются технические упражнения. Учитывая, что дети старшего возраста физиологически сильнее младших ребят, они выполняют упражнения, проплывая, например, по 50-100 метров, а младшие по 25-50 метров. В обоих случаях они затрачивают одно и то же время на выполнение задания. Рекомендуемый объем выполнения упражнений для детей 7-9 лет - по 25-50 метров, дети 10-13 лет - по 50-75 метров, с 14 лет и старше - 75-100 метров.

Обучение на уровне предполагает срок от 1 до 3 лет. Учащиеся, желающие продолжать обучение на следующем уровне, могут быть переведены на базовый уровень при наличии мотивации и положительных результатах промежуточной аттестации на любом году обучения.

- *базовый уровень, «База»* – детализированное разучивание техники плавания, развитие специальных физических и морально-волевых качеств личности, формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни и спорту; совершенствование специальных физических качеств. Уровень характеризуется нарастанием объема нагрузки в соответствии с физической подготовкой учащихся. На базовом уровне аналогично со стартовым этапом подготовки дети старшего возраста, за счет более развитых физических и биологических качеств, успевают за определенное время тренировки выполнять

и проплывать задания и упражнения 100-200 метров, тогда как младшие дети за это же время успевают отработать такое же упражнение, проплывая 50-100 метров.

При работе над общефизическими качествами учащихся учитываются возрастные особенности развития физических качеств ребенка. Так, у детей младшего возраста активно развиваются такие качества, как координация, гибкость, ловкость. У старших ребят к этим физическим качествам уже добавляются сила, выносливость. В связи с этим тренировки по ОФП корректируются исходя из возраста ребенка. Например, младшие ребята выполняют наклон туловища, касаясь руками пола, а старшие ребята выполняют наклон к полу, чередуя его с приседанием.

При плавании старшие ребята учитывая, что у них начинает развиваться сила и выносливость, используют в выполнении упражнений на воде дополнительный спортивный инвентарь, например: тормозной пояс, лопатки, утяжелители. А также весь тот инвентарь, что используют младшие дети: доски, колобашки.

Рекомендуемая нагрузка для детей 8-10 лет за одно упражнение - 50-100 метров, 11-14 лет - 100-150 метров, 15 лет и старше - 150-200 метров. Рекомендуется использование инвентаря: 8-10 лет - доски, колобашки, ласты; 11-14 лет - добавляются для использования в упражнениях лопатки и тормозные пояса; 15 лет и старше к использованию добавляются утяжелители.

На базовом уровне учащиеся могут продолжать обучение до окончания программы; при наличии мотивации, успешном выполнении контрольных нормативов и наличии спортивных достижений могут быть переведены на уровень «Профи».

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как на воде, так и на суше (тренажерный зал, спортивная площадка). Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с учащимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Программа включает в себя сквозные **курсы** «Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», со 2 года обучения вводятся курсы «Технико-тактическая подготовка», «Соревновательная подготовка», «Жизненная навигация».

Теоретические знания приобретаются в ходе учебно-тренировочных занятий, учащиеся знакомятся с историей плавания, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения

по технике выполнения упражнений и плаванию в координации, также выделяются отдельные занятия по судейству, где подробно разбираются правила проведения соревнований по плаванию. В обязательном порядке обсуждаются вопросы спортивной этики, соблюдение личных и командных интересов, антидопинговая компания.

На **практических занятиях** учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений в плавании, координацией, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участвуют в соревнованиях, которые организуются в соответствии с годовым календарным планом.

Процесс **профессиональной ориентации** учащихся в ходе реализации программы включает в себя следующие компоненты: целевой, мотивационный, информационный, деятельностный, творческий, диагностический.

1. Целевой компонент представляет собой принятие учащимися цели и задач профориентации на определенном этапе профессионального самоопределения (подготовительный, формирующий и заключительный этап).

2. Мотивационный компонент предполагает осуществление педагогом дополнительного образования системы мер по активизации процесса профессионального самоопределения учащихся, по формированию у них потребности в подготовке к выбору будущей профессии. При этом активизация должна обеспечивать развитие у учащихся положительных мотивов выбора профессии.

3. Информационный компонент включает информационную работу с учащимися в области профессиональной ориентации (изучение различных профессий, связанных с плаванием, требования профессий, особенности рынка труда и др.).

4. Деятельностный компонент включает в себя комплексную систему организационных форм, методов, «профессиональных проб», технологий профориентационной работы с учащимися.

5. Творческий компонент подразумевает овладение учащимися элементами творческой деятельности в процессе практической работы и т.д.

6. Диагностический компонент предполагает отбор и реализацию диагностических процедур (методик) по исследованию компонентов профессионального самоопределения у учащихся, эффективности профориентационной работы с учащимися.

Курс «Жизненная навигация», рассчитанный на 3 года обучения, направлен на формирование у учащихся навыков работы со своими целями и

осознанного выбора для планирования жизненной и профессиональной траектории. Цель курса – оказать помощь учащимся в жизненном и профессиональном самоопределении, освоении технологий саморазвития и повышения уровня осознанности, ответственности и инициативности.

Формы и методы организации образовательного процесса

Основными формами проведения занятий являются:

- занятия в соответствии с планами тренировок, разработанными для учащихся;
- участие в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- групповые теоретические занятия в виде бесед, лекции специалистов по темам программы;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- тренерская и судейская практика.

Кроме того, учащиеся ежедневно выполняют задание тренера по отработке техники и тактики отдельных элементов плавания.

Предполагаемый результат

Личностный результат

сформированы гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, адаптация к жизни в обществе; развиты специальные физические качества личности, самоконтроль; приобретен позитивный эмоциональный опыт от занятий физической культурой и спортом, чувство «физического благополучия», опыт позитивной самооценки (самоэффективность).

Метапредметный результат

сформированы потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям выбранным видом спорта; сформирована «*современная грамотность*» в области здоровья — представления о правильном питании, значении занятий физической культурой и спортом для организма человека, знание правил безопасности при занятиях физической культурой, навыки психоэмоционального саморегулирования и др.

Предметный результат

сформированы навыки общей и частной гигиены, теоретические знания о выбранном виде спорта, практические умения и навыки в области выбранного вида спорта, владение спортивной техникой и тактикой выбранного вида спорта, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

По завершении **1 года обучения** учащиеся

будут знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- технику безопасности при плавании в бассейне и на открытых водоемах;
- правила пользования спортивным инвентарем;
- значение общей и специальной физической подготовленности;

будут уметь:

- уверенно держаться на воде;
- выполнять базовые элементы выбранного вида спорта;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнять изученные комплексы на развитие специальной физической подготовленности;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- взаимодействовать с другими участниками образовательной деятельности.

По завершении **2 года обучения** учащиеся

будут знать:

- историю развития плавания как вида спорта;
- достижения российских пловцов;
- характеристику видов и стилей плавания;
- средства и принципы закаливания, правильного питания;
- правила организации и проведения соревнования по плаванию;
- азы тайм-менеджмента;
- принципы работы с планировщиками;

будут уметь:

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и участии в соревнованиях;
- составлять режим дня, план закаливания, план питания;

правильно дышать во время плавания;
выполнять стартовые прыжки;
правильно проплывать всеми способами плавания;
выполнять повороты технически правильно;
расставлять приоритеты при планировании дел;
определять ловушки времени;
использовать программы-планировщики.

По завершении **3 года обучения** учащиеся
будут знать:

особенности психологического настроя спортсмена;
методы восстановления организма;
виды травм при занятиях плаванием и правила оказания первой помощи;
основные и подручные способы спасения на воде и способы спасения пострадавшего на воде;
нормы поведения в спорте;
отличия цели и мечты;
основы целеполагания;
пути преодоления лени;

будут уметь:

выполнять упражнения для развития специальных физических качеств;
контролировать процесс становления и совершенствования техники плавания;
правильно выполнять выстроенный тренировочный процесс;
применять психологическую и тактическую подготовку во время соревнований;
осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
ставить цели и планировать пути их достижения;
соотносить образы идеального и реального Я.

Формы аттестации

Промежуточная: опрос, тестирование, анкетирование, выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение, выполнение контрольных нормативов, контрольное занятие, открытое занятие.

Итоговая: соревнование, зачет, коллективный анализ соревнований.

Оценочные материалы: контрольные нормативы (Приложение 1), индивидуальная карта пловца (Приложение 14).

Учебный план

№ п/ п	Наименование курса	Количество часов		
		1 год	2 год	3 год
1	Теоретическая подготовка	6	6	6
2	Общая физическая подготовка	72	36	36
3	Упражнения и игры на воде	102	-	-
4	Специальная физическая подготовка	36	72	72
5	Технико-тактическая подготовка	-	72	72
6	Соревновательная подготовка	-	12	12
7	Жизненная навигация	-	18	18
8	Основы профессионального самоопределения	-	-	-
ИТОГО:		216	216	216

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	3	3	Беседа, творческое задание
2	Общая физическая подготовка	72	4	68	Наблюдение, контрольные задания, нормативы ОФП
3	Упражнения и игры на воде	102	6	96	Наблюдение, контрольные задания, открытое занятие
4	Специальная физическая подготовка	36	4	34	Наблюдение, контрольные задания, нормативы СФП
Итого:		216	17	199	

Содержание программы 1 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Теория. Правила поведения и техника безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Бассейн - зона повышенной опасности, виды опасности (острые углы, скользкий пол, разная глубина бассейна). Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Плавание – прикладной, жизненно важный навык, необходимый каждому человеку. Оздоровительная роль занятий плаванием. Свойства воды. Правила пользования спортивным инвентарем. Терминология в плавании.

Практика. Творческое задание: составление памяток по безопасности на воде (в бассейне, на открытых водоемах в разное время года).

Контроль. Знание правил техники безопасности в бассейне и на открытых водоемах, правил личной гигиены, свойств воды и правил пользования спортивным инвентарем.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Теория. Значение общей физической подготовленности для пловца. Гигиена физических упражнений.

Практика. Проверка уровня физической подготовленности.

Упражнения для развития быстроты: ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево; ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом; бегобычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое, змейкой, врассыпную, с препятствиями; непрерывный бег в течении 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на скорость, бег с ускорением.

Упражнения для развития скорости и силы: прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед; прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком; прыжки в длину с разбега (80-100 см), в высоту с разбега (30-40 см).

Упражнения для развития ловкости: кувырки вперед, назад, в стороны с места; бросание и ловля мячей; перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами

(снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли); отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м); бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Упражнения для развития гибкости: упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат); упражнения с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); разнонаправленные движения рук и ног; приседы.

Упражнения для развития силы: отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине; приседания на одной и двух ногах; эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

Контроль. Знание техники выполнения упражнений, значение ОФП для пловца; правильность выполнения упражнений; уровень общей физической подготовленности.

Раздел 3. Упражнения и игры на воде.

Теория. Свойства воды. Правила выполнения вдоха и выдоха в воде. Согласование движений рук и ног при плавании.

Практика. Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания, открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения. Задержка дыхания на суше. Специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на груди, кроль на спине (упражнения на воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры; управление движением ног, согласование движения ног и дыхания; управление движением рук, согласование движения рук и дыхания; упражнения на общее согласования движений). Учебные прыжки в воду. Упражнения на старты из воды, открытые повороты в кроле на груди, в кроле на спине, финиш. Техника плавания кролем на груди, техника плавания кролем на спине. Отработка правильных движений в воде. Движение в воде с неподвижной опорой (на месте). Движение в воде с подвижной опорой. Игры с погружением в воду. «Хоровод», «Морской бой», «Насос», «Спрячься», «Водолазы», «Охотники и утки». Игровые задания на изменение положения тела в воде. Игры со скольжением. «Стрела», «Торпеды». Игры и развлечения на воде: «Пятнашки»,

«Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета».

Контроль. Знание свойств воды, правил выполнения вдоха и выдоха в воде; умение плавать изученными способами спортивного плавания, умение согласовывать движение рук и ног, движение рук и дыхание.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Теория. Техника выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Значение СФП.

Практика. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге. Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

Контроль. Знание значения специальной физической подготовленности, техники выполнения упражнений, правильность выполнения упражнений; уровень специальной физической подготовленности.

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	2	4	Беседа, анализ выполненных работ
2	Общая физическая подготовка	36	2	34	Наблюдение, контрольные задания, нормативы ОФП
3	Специальная физическая подготовка	72	4	68	Наблюдение, контрольные задания, нормативы СФП
4	Технико-тактическая подготовка	72	12	60	Наблюдение, беседа, контрольные задания
5	Соревновательная подготовка	12	2	10	Участие в соревнованиях
6	Жизненная навигация	18	6	12	Опрос, контрольные задания
	Итого:	216	28	188	

Содержание программы 2 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Теория. История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в Пензенской области. Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Легенды мирового и отечественного плавания: Майкл Фелпс, Марк Спитц, Владимир Сальников, Александр Попов, Наталья Сутягина. Организации, федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием. Характеристика видов плавания (оздоровительное, спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду). Характеристика стилей плавания. Режим дня пловца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Правильное сбалансированное питание пловца. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

Практика. Составление режима дня, плана закаливания, рациона питания на неделю.

Контроль. Анализ составленных режимов дня, планов закаливания.

Тема 2. ОФП

Теория: Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом.

Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; бег на скорость, бег с ускорением.

Челночный бег:

7-10 лет: 3x10 м

11-13 лет: 5x10 м

14-17 лет: 7x10 м

Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед. Прыжки в длину с разбега.

Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5,5-6,5 м). Подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Наклоны и повороты туловища. Разнонаправленные движения рук и ног.

Приседания:

7-10 лет: от 15 до 20 раз

11-13 лет: от 20 до 30 раз

14-17 лет: от 30 раз

Поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

Проплавание средних и длинных дистанций на выносливость с умеренной мощностью:

7-10 лет: до 1,5 км

11-13 лет: до 2,5 км

14-17 лет: от 2,5 км

Контроль: Правильность выполнения упражнений, уровень общей физической подготовленности.

Тема 3. СФП

Теория: Мышцы человека. Техника выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса:

7-10 лет: 10 раз

11-13 лет: 20 раз

14-17 лет: 30 раз

Отжимания в упоре:

7-10 лет: до 10 раз

11-13 лет: до 10-20 раз

14-17 лет: 20-30 раз

Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге:

7-10 лет: до 10 раз

11-13 лет: 10-20 раз

14-17 лет: 20-30 раз

Упражнения на растяжку, шпагат, полушпагат.

Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

Прыжки в высоту на тумбу:

7-10 лет: 30-40 см

11-13 лет: 40-50 см

14-17 лет: 50 см и выше.

Контроль: Правильность выполнения упражнений, уровень специальной физической подготовленности.

Тема 4. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Правильное положение тела в воде при плавании кролем на груди. Согласование движение рук и ног при плавании кролем на животе. Координация при плавании кролем на груди. Положение тела в воде при плавании кролем на спине. Координация и согласование движений при плавании на спине. Работа ног в способе баттерфляй. Синхронная работа рук в способе баттерфляй. Координация движений рук и ног в способе баттерфляй. Работа ног в способе брасс. Работа рук в способе брасс. Координация движений в способе брасс. Что такое финиш на дистанции. Как правильно финишировать. Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.

Практика: Упражнения для закрепления базовой техники работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании кролем на груди. Плавание без остановок, в полной координации.

Упражнения для закрепления базовой техники работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании кролем на спине. Плавание без остановок, в полной координации кролем на спине.

Упражнения для закрепления базовой техники работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании баттерфляем. Плавание без остановок, в полной координации баттерфляем.

Упражнения для закрепления базовой техники работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании брассом. Плавание без остановок, в полной координации брассом.

Упражнения для отработки финишного рывка. Проплывание отрезков с акцентом на финиш. Выпрыгивания с места, руки вперед. Кувырки. Касание стены двумя руками одновременно. Наплывание на бортик с одновременным касанием рук. Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз. Старты с разноименных ног.

Уровень «Хобби»:

Проплывание отрезков 50-100м кролем на груди.

Проплывание отрезков 50-100м кролем на спине.

Проплывание отрезков 25-50м баттерфляем.

Проплывание отрезков 50-100м брассом.

Проплывание в свободном темпе дистанций до 200м при комплексном плавании (смена способов в удобном для учащегося режиме) на груди, на спине.

Игры и развлечения на воде: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета». Элементы водного поло.

Уровень «База»:

Проплывание отрезков 100-400м кролем на груди.

Проплывание отрезков 100-400м кролем на спине.

Проплывание отрезков 50-100м баттерфляем.

Проплывание отрезков 100-400м брассом.

Преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 400м при комплексном плавании (смена способов через 25 и 50 м); до 600м при плавании на спине и брассом; до 100м при плавании кролем на груди.

Повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью 3-4х200 м комплексное плавание (смена способов через 25м), отдых 1 мин., 2х300м или 400м способами на спине, брасс, кроль, отдых 1,5 – 2 мин; «горки» типа: 200м комплексное плавание (смена способов через 25м) + 150м на спине + 100м комплексное плавание (смена способов через 25м) + 150м брасс + 200м кроль – все с отдыхом в 1 мин.

Переменное плавание: 400м комплексное плавание с помощью движений одними ногами (смена способов через 50м) в виде 8х(35м с умеренной интенсивностью + 15м с ускорением до большой интенсивности) и т.п.

Интервальная тренировка: 12х25м или 6-8х50м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 сек (способы плавания чередуются); 5х100м комплексное плавание (смена способов через 25 м) с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30-60 сек.

Эстафетное плавание по 10-12,5 м (поперек бассейна), 25 и 50м – в плавании как с полной координацией движений, так и по элементам.

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на технике и свободе движений: 4-6х25м, отдых 1 мин (по 1 повторению каждым спортивным способом плавания); 2х50м, отдых 1-2 мин (используются различные способы плавания); 75м+25м, отдых 2 мин (одним или различными способами).

Уровень «Профи»:

Проплывание отрезков от 400м кролем на груди.

Проплывание отрезков от 400м кролем на спине.

Проплывание отрезков до 200м баттерфляем.

Проплывание отрезков от 400м брассом.

Преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 1500м кролем, до 1000м – на спине и брассом, до 800м – при комплексном плавании (смена способов через 25, 50 или 100м), до 400м – при плавании баттерфляем в чередовании с другим способом через 50м.

5-6х200 м комплексного плавания, отдых 30-60 сек; 3-4х300м или 400м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 2-3х600 м или 2х800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 2 мин., «горки»: 300м комплексное плавание + 200м брасс + 100м баттерфляй + 200м на спине + 300м кроль (все с отдыхом 1 мин).

Переменное плавание: 600м в воде 6х25м баттерфляем с повышенной скоростью со слитным согласованием движений и длинным гребком руками + 75м на спине свободно или 400м комплексное плавание (смена способов через 100 м), 4х75м свободно с полной координацией движений + 25м сильно с помощью движений одними ногами.

Интервальная тренировка с акцентом внимания на технике плавания и выполнения поворотов: 10-12х50м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 15-20 сек (способы плавания чередуются); 6-8х100м комплексное плавание с интервалом отдыха 30 сек.

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и способе движений: 6-8х15м с соревновательной скоростью, отдых 30 сек (способы плавания чередуются), 4х15-25м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, отдых 30 сек; 4х25м со старта по одному повторению каждым способом (в порядке комплексного плавания) с субмаксимальной интенсивностью, отдых 1-2 мин; 50

или 75м со старта +25м с поворота и с хода, скорость плавания околосоревновательная, отдых 30 сек.

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

Тема 5. Соревновательная подготовка

Теория: Правила проведения соревнований. Поведения пловца на соревнованиях. Настрой к предстоящему старту.

Практика: Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях. Тестирование в РУСАДА.

Уровень «Хобби»: участие в соревнованиях на уровне объединения

Уровень «База»: участие в соревнованиях на муниципальном и региональном уровне

Уровень «Профи»: участие в соревнованиях на муниципальном, региональном, межрегиональном уровне

Контроль: Текущие соревнования. Переводные соревнования. Контрольные соревнования. Согласно утвержденному календарю соревнований.

Тема 6. Жизненная навигация

Теория: Тайм-менеджмент: подходы к ресурсу времени. Время как ресурс. Подходы к упорядочиванию дел. Ловушки времени. Принципы составления личного расписания. Важное-неважное, срочное-несрочное. Использование новых технологий информации и коммуникации. Обзор планировщиков «Google Tasks», «WEEEEK», «Remember the milk».

Практика: Составление модели эталонного дня. Конструктор дня. Расставление приоритетных задач, определение ловушек времени. Работа с планировщиком для организации личного времени и задач.

Контроль: Анализ собственного дня.

Учебно-тематический план

3 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	2	4	Беседа, анализ выполненных работ
2	Общая физическая подготовка	36	2	34	Наблюдение, контрольные задания,

					нормативы ОФП
3	Специальная физическая подготовка	72	4	68	Наблюдение, контрольные задания, нормативы СФП
4	Технико-тактическая подготовка	72	12	60	Наблюдение, беседа, контрольные задания
5	Соревновательная подготовка	12	2	10	Участие в соревнованиях
6	Жизненная навигация	18	8	10	Беседа, контрольные задания, анализ
	Итого:	216	30	186	

Содержание программы 3 года обучения

Тема 1. Теоретическая подготовка

Теория: Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению. Оказание первой помощи. Правила поведения и техники безопасности. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.

Практика: Отработка способов спасения пострадавшего на воде. Составление памяток по оказанию первой помощи пострадавшему на воде.

Контроль: Опрос по теме.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Теория: Значение ОФП. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 3-5 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; бег на скорость, бег с ускорением.

Челночный бег:

10-13 лет: 5x10м

14-17 лет: 7x10м

Эстафетный бег, бег на 30м и 60м. Бег с ускорением на 30-60м с хода, беговые упражнения.

Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину. Прыжки снизу вверх.

Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли),

Бросок набивного мяча из-за головы:

10-13 лет: 5м;

14-17 лет: 9м.

Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5,5-6,5 м). Подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног.

Приседания:

10-13 лет: от 20 до 30 раз

14-17 лет: от 30 раз

Поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Теория: Значение СФП. Техника выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса:

10-13 лет: 20 раз

14-17 лет: 30 раз

Отжимания в упоре:

10-13 лет: до 10-20 раз

14-17 лет: 20-30 раз

Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.

10-13 лет: 10-20 раз

14-17 лет: 20-30 раз

Упражнения на растяжку, шпагат, полушпагат.

Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

Прыжки в высоту на тумбу:

10-13 лет: 40-50 см

14-17 лет: 50 и выше.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

Тема 4. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Правильное положение тела в воде при плавании кролем на груди. Согласование движение рук и ног при плавании кролем на животе. Координация при плавании кролем на груди. Положение тела в воде при плавании кролем на спине. Координация и согласование движений при плавании на спине. Работа ног в способе баттерфляй. Синхронная работа рук в способе баттерфляй. Координация движений рук и ног в способе баттерфляй. Работа ног в способе брасс. Работа рук в способе брасс. Координация движений в способе брасс. Что такое финиш на дистанции. Как правильно распределить силы на финишном рывке. Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.

Практика: Упражнения для закрепления базовой техники работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании кролем на груди. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 100 и 200 метров кролем на груди.

Упражнения для закрепления базовой техники работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании кролем на спине. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 100 и 200 метров кролем на спине.

Упражнения для закрепления базовой техники, работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании баттерфляем. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 50 и 100 метров баттерфляем.

Упражнения для закрепления базовой техники, работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании брассом. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 50 и 100 метров брассом.

Упражнения для закрепления тактики финишного рывка. Проплавание отрезков с акцентом на финиш. Количество выполнений упражнений для отработки финиша увеличивается на 10-15% от второго года обучения.

Выпрыгивания с места, руки вперед. Кувырки. Касание стены двумя руками одновременно. Наплывание на бортик с одновременным касанием рук. Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз. Старты с разноименных ног.

Стартовый уровень:

Проплавание коротких отрезков дистанции (до 25м).

Проплавание средних и длинных дистанций (400-1500 м) в свободном темпе.

Проплавание в свободном темпе дистанций до 200м при комплексном плавании (смена способов в удобном для учащегося режиме) на груди, на спине.

Игры и развлечения на воде: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета». Элементы водного поло.

Базовый уровень:

Проплавание коротких отрезков дистанции (до 25м) в максимальном темпе.

Проплавание средних и длинных дистанций (400-1500м) с умеренной мощностью.

Преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 1500м кролем, до 1000м – на спине и брасом, до 800м – при комплексном плавании (смена способов через 15, 50 или 100м), до 400м – при плавании баттерфляем в чередовании с другим способом через 50м.

5-6х200 м комплексного плавания, отдых 30-60 сек, 3-4х300м или 400м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин., 2-3х600м или 2х800м плавание кролем, брасом или на спине, отдых 2 мин; «горки» 300м комплексное плавание +200м брасс + 100м баттерфляй + 200м на спине + 300 м кроль (все с отдыхом 1 мин).

Переменное плавание: 600м в воде 6х25м баттерфляем с повышенной скоростью со слитным согласованием движений и длинным гребком руками + 75м на спине свободно или 400м комплексное плавание (смена способов через 100м) в виде 4х75м свободно с полной координацией движений + 25м сильно с помощью движений одними ногами.

Интервальная тренировка с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов: 10-12х50м с умеренной интенсивностью и интервалом

отдыха 15-20 сек (способы плавания чередуются); 6-8x100м комплексное плавание с интервалом отдыха 30 сек.

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и способе движений: 6-8x15м с соревновательной скоростью, отдых 30 сек (способы плавания чередуются); 4x15-25м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, отдых 30 сек; 4x25м со старта по одному повторению каждым способом (в порядке комплексного плавания) с субмаксимальной интенсивностью, отдых 1-2 мин; 50 или 75м со старта +25м с поворота и с хода, скорость плавания околосоревновательная, отдых 30 сек.

Контрольно-тренировочная серия: 8x100м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 сек.

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

Тема 5. Соревновательная подготовка

Теория: Понятие «спортивная этика». Нормы поведения в спорте. Взаимоотношения участников спортивных процессов.

Практика: Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях согласно утвержденному календарю соревнований. Тестирование в РУСАДА.

Контроль: Текущие соревнования. Переводные соревнования. Контрольные соревнования.

Тема 6. Жизненная навигация

Теория: Мечта и мечтание. Функции мечты. Мечта, цель и успех. Критерии жизненного успеха. Быть-делать-стать: из чего складывается успех? Пути и подходы. Инструменты целеполагания. Воля. Развитие волевой саморегуляции личности. Лень. Причины и пути преодоления. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления. Softskills и hardskills. Согласованность «Реального и идеального «Я».

Практика: Игровой практикум «100 целей» (целеполагание на ближайшие полгода). Построение дерева целей (Приложение 5). Построение образа «Идеального Я» (Приложение 7).

Контроль: Коллаж «Я есть. Я работаю над собой. Я стану».

Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

В процессе реализации программы используются различные методы, направленные на укрепление физического здоровья учащихся и освоение техники спортивного плавания:

- словесные (беседа, объяснение);
- практические (физические упражнения, специальная техническая подготовка) – занятия проводятся в спортивном зале, бассейне;
- наглядные – показ педагогом правильности выполнения упражнений (демонстрация педагогом физических упражнений).

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., педагог дает ученикам возможность создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач, педагог устанавливает взаимоотношения с учащимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и др. педагог проводит на суше — до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, педагог отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли.

Все задания на занятии выполняются под команду; она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения. Команды делятся на предварительные и исполнительные. С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями. Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения — для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями: «раз-два-три, раз-два-три» и т.д.; при изучении движений ногами кролем: коротким «вдох» и длинным «выдох» — при освоении выдоха в воду. Кроме команд необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений. В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения. Так при выполнении скольжения на спине педагог может указать,

что упражнение получится только в том случае; если занимающиеся примут положение лежа, а не сидя.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных наглядных пособий, кинофильмов, а также применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах). Учебные варианты техники на суше демонстрирует педагог, в воде — занимающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением педагога по отношению к группе: 1) педагог должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки; 2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений.

Практические методы. При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Совершенствование техники плавания проводится только путем целостного выполнения плавательных движений.

При реализации программы используются следующие **педагогические технологии:**

игровые технологии - обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся; применяются педагогами в работе с учащимися различного возраста и используются при организации занятий по всем направлениям деятельности, что помогает детям ощутить себя в реальной ситуации, подготовиться к принятию решения в жизни;

здоровьесберегающие технологии, создающие максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья учащихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся и санитарно-гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально-психологического климата);

личностно-ориентированное обучение, основанное на совместной деятельности учащегося и педагога; создает условия для выявления, развития и осмысления (рефлексии) учащимися познавательного интереса в области физической культуры и спорта, сопровождения процесса построения и реализации индивидуальной программы физического развития;

дифференцированное обучение предполагает применение двигательных тестов и практико-ориентированных заданий с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья учащихся;

информационно-коммуникационные технологии включают показ видеофильмов и презентаций с целью повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями и приобретения знаний по проведению самостоятельных занятий физической культурой и спортом, а также в воспитательных целях;

технологии формирования индивидуальной профессионально-образовательной траектории развития в условиях персонального самоопределения сферы будущей профессиональной деятельности направлены на формирование у учащихся готовности самостоятельно планировать и реализовывать перспективы персонального образовательно-профессионального маршрута в условиях свободы выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной спортивной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями, и с учетом требований рынка труда;

квазимоторный и моторный методы предполагают формирование и совершенствование двигательного представления с помощью специальных упражнений: как имитационных (воспроизведение обобщенного движения, его замедленные исполнения и др.), так и натуральных учебных упражнений, параллельно формирующих как двигательное представление, так и элементы двигательного умения-навыка;

технология профессиональных проб основной целью которой является формирование и развитие у учащихся готовности к профессиональному

самоопределению посредством практикоориентированного погружения в профессию, позволяющая «окунуться» в будущую профессию, убедиться в ее достоинствах, определиться в недостатках.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивная форма:

- для зала – спортивная форма (футболка, спортивный костюм, носки, спортивная обувь).

- для воды – плавательные принадлежности (мыло, мочалка, полотенце, обувь для бассейна, плавки, купальник, шапочка, очки).

2. Спортивные сооружения:

- спортивный (тренажерный) зал,
- бассейн.

3. Техническое оснащение:

- настенный секундомер;
- звуковой сигнал для подачи старта;
- музыкальный центр;
- фотоаппарат;
- видеокамера.

4. Инвентарь:

Для зала:

- гимнастические маты для упражнений;
- фитболы-8 шт.;
- бодибары – 25 шт.;
- гантели по 0,5 кг.;
- гантели по 1,0 кг.;
- набивные мячи;
- скакалки;
- шведская стенка;
- гимнастические скамейки;
- тележки;
- резины для рук.
- пьедестал почета.

Для воды:

- плавательные доски;
- колобашки;
- лопатки различных видов;

- ласты различных видов;
- игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров;
- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.

Список литературы для педагога

- Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М., «Физкультура и спорт», 2000г. – 155 с.
- Блатт Люсеро, Плавание: 100 лучших упражнений. –М., Эксмо, 2018г. – 280с.
- Васильев В.С. Обучение детей плаванию, М., «Физкультура и спорт», 2006.
- Викулов А.Д. Плавание, М., «Владос-Пресс», 2012 г.
- Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч. II: Учебник. – Одесса, 2006 г.
- Гордон, С. М. Техника спортивного плавания – М.: Физкультура и спорт, 2008. -200 с., ил.
- Давыдов В.Ю. «Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим», М., «Советский спорт», 2004 г.
- Вайцеховский С.М., Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М., «Физкультура и спорт», 2017 г. – 167 с..
- Каунсилмен Д. Спортивное плавание – М.,: «Физкультура и спорт»,1982.- 208 с.
- Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н., Плавание: игровой метод обучения. – М.,:«Олимпия пресс», 2006, 48 с.
- Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.,: «Физкультура и спорт», 2015. – 196 с.
- Ньюсом П, Янг А. Эффективное плавание. Перевод с англ. Под ред. С.Ленивкина. – М., 2016-389 с.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.,: «Астрель», 2014. – 134с.
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.
- Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 1993.
- Плавание: Учебник для вузов/под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М.,

Физкультура и спорт, 2001.

Плавание. Теория. Методика. Практика: учеб. Пособие /О.А. Мельникова. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2009. – 80 с.

Список литературы для учащихся

Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание: Первые шаги в спорте. – М.:Аст: Астрель, 2002. – 159 с.

Вангулов А.И. Всерьез о курьезах большого спорта, М.: Советский спорт, 2013. – 136 с.

Лафлин Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче, - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. –803 с.

Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2004. – 232 с.

Литвинов А.А. Азбука плавания (для детей и родителей, бабушек и дедушек) – СПб.: Фолиант, 1995.

Литвинов А.А. Как научить своего ребенка плавать: Самоучитель для детей и родителей – СПб.: Спортклуб плавания Ленинградского ин-та физ. Культуры им. П. Ф. Лесгафта, 1992.

Литвинов А.А. Маленький пловец: Самоучитель для детей и родителей – СПб.: Олимп, 2006.

Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. – М.: Попурри, 2013. –274 с.

Спортивное плавание. Путь к успеху – М.: Олимп, 2011. –324 с.

Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А.Володин. М.:Аванта+, 2001. 624с.ил.

Правила соревнований, Москва 1994 г. 44 с.

Интернет-ресурсы

www.fina.org – официальный сайт Международной Федерации Плавания

www.len.eu – официальный сайт Европейской Лиги Плавания

www.swimming.ru – сайт о спортивном плавании в России

www.swim.7narod.ru – сайт профессиональных дипломированных тренеров по плаванию

www.russwimming.ru– официальный сайт Всероссийской Федерации плавания

<http://swim-video.ru/>– видео по плаванию

www.minsport.gov.ru – сайт Министерства спорта РФ

plavaem.info – сайт о плавании, посвященный оздоровительному и

спортивному плаванию, а также здоровому образу жизни

<http://russwimming.ru/data/list/Journal.html>– журнал Всероссийской
федерации плавания

http://russwimming.ru/data/list/gazeta_VFP.html– газета Всероссийской
федерации плавания

Приложение 1

Контрольно-переводные нормативы

Протокол промежуточной аттестации учащихся

№ п/п	ФИ учащегося	Прыжок в длину с места, см	Подтягивания на перекладине	Бросок набивного мяча из-за головы	Челночный бег	Выкрут прямых рук вперед-назад, см

Критерии для зачисления учащегося на 2 год обучения

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы; м	3,8	3,3
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Челночный бег 3x10, с	10	10,5
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения, м	6	6
Оценка техники плавания всеми способами:		
25 м с помощью одних ног;	+	+
25 м в полной координации	+	+
Проплывание дистанции 200м	Проплыть всю дистанцию технически правильно	Проплыть всю дистанцию технически правильно

Примечание: «+» - норматив считается выполненным при улучшении показателей

Контрольные нормативы для перевода на уровень «База»

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3х10, м	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг, м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Кистевая динамометрия	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		
Длина скольжения, м	6	6
Техника плавания всеми способами:		
с помощью одних ног;	+	+
в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 100 м избранным способом	+	+

Приложение 2

Контрольно-переводные нормативы в рамках промежуточной аттестации

Общая физическая и специальная подготовленность

Челночный бег 3х10 м, сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной черте, пробегая ее.

Бросок набивного мяча 1 кг (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей). Обучающийся садится на линию, ноги врозь. Двумя руками держит набивной мяч, руки вверх, прогибаясь назад, отводя руки, выпрямляется и выполняет бросок. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Выкрут рук с палкой. Обучающийся прямыми руками берется за гимнастическую палку перед собой, затем махом прокручивает ее назад через голову за спину не сгибая руки. Замеряется расстояние между кистями. Можно выполнить 3 попытки.

Наклон вперед, не сгибая ноги в коленном суставе, стоя на возвышении (результат определяется по линейке, закрепленной на уровне опоры: вверх от «0» - минус, вниз от «0» - плюс)

Техническая подготовленность

Длина скольжения (м), Время скольжения (с). Держась одной рукой за железный поручень, пловец подтягивает свои ноги под себя, ставя их на стенку под водой. Набрав нужное количество воздуха, он погружается под воду, отталкивается, и выполняет скольжение под водой, руки находятся вместе впереди пловца. Результат фиксируется при остановке пловца, по пальцам рук.

Техника плавания стартов, поворотов. Старт выполняется (индивидуальным способом) с тумбочки, где прослеживается техника входа в воду и скольжение до появления на поверхности воды.

Поворот выполняется (индивидуальным способом) на глубокой части бассейна. Учитывается техника касания бортика и выполнения скольжения после поворота.

Плавание 100 м (комплексное плавание), плавание 200 м (вольный стиль). Пловец должен проплыть дистанцию технически правильно.

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии

положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов.

Итоги промежуточной аттестации обсуждаются на заседаниях педагогического совета и учитываются при вынесении следующих педагогических решений:

- о досрочном переводе на следующий этап обучения;
- об отчислении по инициативе обучающегося или учреждения;
- о предоставлении возможности продолжить обучение на том же этапе спортивной подготовки.

Содержание и порядок проведения текущей аттестации

Текущая аттестация носит контролирующий характер уровня физического развития обучающихся.

Результаты текущей аттестации позволяют скорректировать учебно-тренировочный процесс. Текущая аттестация включает в себя прием контрольных нормативов с фиксацией результатов в рабочих документах тренера-преподавателя (без предоставления в учебную часть).

Форма и сроки текущей аттестации определяются педагогом самостоятельно (рекомендуемый период проведения декабрь – январь).

Оценивание производится согласно контрольно-переводных нормативов с учетом неполного освоения программы этапа подготовки.

Содержание и порядок проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация является обязательной для всех обучающихся. Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольно-переводных нормативов.

Формы промежуточной аттестации:

- в процессе учебно-тренировочных занятий;
- в виде мини-соревнований в рамках одной или нескольких групп педагога;
- в виде соревнований между группами одинаковых этапов подготовки разных педагогов.

Форма промежуточной аттестации выбирается педагогом. Сроки проведения промежуточной аттестации (апрель-май).

Точный график приема контрольно-переводных нормативов составляется ежегодно с учетом пожеланий педагогов, не позднее, чем за 2 недели до начала сдачи.

Приказом директора учреждения назначаются лица, осуществляющие контроль, за сдачей контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Оценивание производится согласно утвержденных контрольно-переводных нормативов по виду спорта «плавание».

Обучающиеся, не сдавшие нормативы согласно графика по уважительной причине могут сдать нормативы в более поздние сроки.

Обучающимся при необходимости (по уважительной причине), предоставляется право досрочной сдачи нормативов, о чем педагог должен заблаговременно уведомить учебную часть учреждения.

Обучающиеся в особых случаях могут быть освобождены от сдачи промежуточной аттестации.

По итогам промежуточной аттестации педагогическим советом принимается решение о переводе обучающихся на следующий этап обучения.

Перевод обучающихся по уровням сложности: перевод обучающихся в группу следующего этапа обучения производится на основании представленных протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов.

Обучающиеся, не выполнившие требования по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов могут продолжить обучение повторно на этом же этапе.

Досрочный перевод обучающихся проводится при условии прохождения на этапе БУ не менее одного года.

Рабочие протоколы (в печатном виде) хранятся у педагога, для последующего их предоставления при прохождении аттестации на первую или высшую категорию.

Перевод обучающихся по этапам подготовки производится по решению педагогического совета и оформляется приказом директора учреждения.

Инструкция по технике безопасности для учащихся

Общие требования безопасности

К занятиям плаванием допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий

- 0 сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 45-50 минут;
- 1 помыться в душе с мылом и мочалкой (душевые краны открывать сначала холодный, потом горячий, закрывать в обратном порядке);
- 2 надеть купальник (плавки), плавательную шапочку, резиновую обувь;
- 3 по бортику бассейна передвигаться только шагом;
- 4 сделать разминку.

Требования безопасности во время занятий

Входить в воду только с разрешения тренера быстро, во время занятия не стоять без движения. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.

Не прыгать в воду головой вниз при нахождении вблизи других пловцов.

Не оставаться при нырянии долго под водой.

Требования безопасности по окончании занятий

Выйдя из воды, сполоснуться в душе, вытереться насухо и сразу одеться.

При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений; высушить волосы феном.

В течение 15 минут после окончания занятий покинуть здание бассейна.

Инструкция по охране жизни и здоровья обучающихся

Требования по охране жизни и здоровья перед началом занятий

Сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 45-50 минут.

Прийти в учреждение за 15 мин. До начала занятий.

При входе в учреждение, вытереть ноги, снять верхнюю одежду, переодеть сменную обувь. Сдать верхнюю одежду и мешок с обувью в гардероб (ценные вещи – деньги, телефон и др. в гардеробе не оставлять). Присесть на скамейку и дожидаться педагога.

Проходить в помещения учреждения только вместе с педагогом. Для старших обучающихся допускается самостоятельный проход в помещения

учреждения. Пройти с педагогом (самостоятельно-старшим обучающимся) в раздевалку.

Требования по охране жизни и здоровья в раздевалке

Занять свободный шкафчик. Если предстоит тренировка в сухом зале, переодеться в спортивную форму (спортивные шорты и футболка в теплое время года, спортивный костюм в холодное время года) и обувь (кроссовки, кеды).

Вещи убрать в шкафчик, закрыть его (ценные вещи взять с собой и сдать педагогу на хранение). При необходимости посетить сан. Узел (после посещения помыть руки с мылом и высушить под сушилкой для рук или одноразовым полотенцем).

Вместе с педагогом пройти в спортивный зал. Если предстоит тренировка на воде, полностью раздеться, помыться в душе с мылом (категорически запрещено вносить в душ моющие средства в стеклянной таре) и мочалкой (душевые краны открывать сначала холодный, потом горячий, закрывать в обратном порядке). Надеть купальник (плавки), плавательную шапочку, резиновую обувь, взять с собой очки и полотенце. Мыло и мочалку в мешочке положить в ячейку, и выйти на ванну бассейна.

Требования по охране жизни и здоровья во время занятий

Входить в зал (ванну бассейна) только с разрешения педагога.

Внимательно слушать и выполнять все команды педагога.

По бортику бассейна передвигаться только шагом.

Специальные требования по охране жизни и здоровья во время занятий плаванием на воде

Входить в воду только с разрешения педагога. Во время занятия не стоять без движения. Не прыгать в воду головой вниз при нахождении вблизи других пловцов. Не оставаться при нырянии долго под водой.

Придерживаться правой стороны своей дорожки, обгонять плывущего впереди только слева. При необходимости выйти из воды во время занятия, спросить разрешения педагога. По соответствующей команде педагога быстро покинуть ванну бассейна. По окончании занятий убрать на место, использовавшийся инвентарь.

Специальные требования по охране жизни и здоровья во время занятий плаванием на суше (тренажерный зал)

Входить в тренажерный зал только с разрешения педагога. Заниматься с отягощениями в специально отведенной для этого части зала.

Перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу нет посторонних предметов и в непосредственной близости других занимающихся.

По окончании выполнения упражнения снаряд аккуратно поставить на пол.

Незнакомые или сложные и недостаточно изученные упражнения выполнять со страховкой.

При необходимости выйти из зала во время занятия, спросить разрешения педагога.

По окончании занятий убрать на место использовавшийся инвентарь.

Специальные требования по охране жизни и здоровья при выполнении отдельных упражнений в плавании на воде

Вход в воду для начинающих – по лестнице, спиной вперед, не торопясь, переставляя ноги по ступенькам и передвигая руки по поручням; достать до дна и перехватить руки за бортик; удерживаясь за бортик продвинуться в сторону, дать возможность следующему спуститься в воду.

Вход в воду для спортивных групп – старт с бортика только по команде педагога.

Упражнения по освоению с водой, передвижения по дну бассейна – выполнять неторопливо, аккуратно, не брызгаться, не пинаться.

Погружения под воду – выполнять по команде педагога, глаза под водой держать открытыми.

Упражнения «поплавок», «звездочка» - выполнять на удалении друг от друга.

Упражнение «водолазы» - выполнять по очереди.

Учебные прыжки в воду – выполнять по очереди, внимательно следить, чтобы предыдущий учащийся покинул зону прыжка.

Плавательные упражнения – выполнять в порядке очередности, установленной педагогом; обгон совершать слева; держаться правой стороны («соблюдать правила движения»).

Подвижные игры на воде – соблюдать правила игры, не допускать грубых приемов. Эстафетное плавание – при передаче эстафеты быть внимательным, прыгать с бортика в свободное пространство на воде.

Выполнение поворотов на спине – ориентироваться по флажкам.

Специальные требования по охране жизни и здоровья при выполнении отдельных упражнений в плавании на суше

Челночный бег – на дорожке находятся только участники забега, остальные находятся на удалении от линии старта и поворота.

Бег по залу – выполнять против часовой стрелки (кроме случаев специальной команды тренера о смене направления); соблюдать дистанцию; держать темп, заданный тренером; не обгонять; не разговаривать. Маховые движения руками – оптимально рассредоточится по залу; амплитуду движений увеличивать постепенно, по мере разогрева мышц.

Упражнения на гибкость – увеличивать амплитуду движений при динамической растяжке и усилие при статической – постепенно, по мере терпимости.

Упражнения на гибкость в парах – на пары разбиваться по весовым категориям; выполнять аккуратно, обращая внимание на реакцию партнера.

Выкруты рук – расстояние между кулаками увеличивать постепенно.

Наклон вперед, стоя на возвышении – выполнять плавно (пружинить), постепенно увеличивая.

Подтягивания – турник выбирать по росту; не висеть долго без движения; спрыгивать аккуратно, приземляясь на носочки. Отжимания от пола – соблюдать технику выполнения упражнения.

Прыжок в длину с места – соблюдать технику выполнения прыжка.

Прыжок в длину с разбега – соблюдать технику выполнения прыжка; на дорожке находится только выполняющий прыжок, остальные находятся на удалении от линии разбега.

Прыжок вверх – приземляться на носочки.

Прыжки со скакалкой – выполняются в специальной закрытой обуви, размер скакалки подбирается по росту индивидуально.

Упражнения на гимнастической стенке – выполнять аккуратно, без резких движений.

Приседания – выполнять с прямой спиной.

Строевые и порядковые упражнения – оптимально рассредоточится по залу; соблюдать дистанцию; держать темп, заданный тренером.

Метательные упражнения – убедиться, что в направлении метания никого нет; бросок выполнять без рывков.

Упражнения с отягощениями (штанги, гири, гантели, диски) – вес отягощения выбирать только с тренером, с большими весами работать с подстраховкой, соблюдать равновесие снаряда при помощи корректировки хвата; по окончании упражнения снаряд не бросать.

Упражнения с набивными мячами – вес мяча подбирать в соответствии с возможностями обучающегося. Упражнения на специализированных тренажерах – хьюттелях – нагрузку выбирать вместе с тренером, резко не отпускать

лопаточки.

Упражнения на электрических тренажерах (беговая дорожка, велотренажер и др.) – включать тренажер с разрешения тренера, внимательно прослушать правила пользования тренажером, нагрузку выбирать вместе с тренером, по окончании выполнения упражнения отключить тренажер. Упражнения с резиновыми амортизаторами – выполнять на расстоянии указанном педагогом, резко резину не отпускать.

Подвижные игры – внимательно слушать правила игры, выполнять их, исключив грубые нарушения. Эстафеты – выполнять по заданной дорожке; поворотный знак оббегать справа, передавать эстафету хлопком ладоней или аккуратной передачей инвентаря.

Спортивные игры – соблюдать правила соответствующих игр.

Акробатические упражнения – выполнять со страховкой.

Требования по охране жизни и здоровья по окончании занятий

Выйдя из воды пройти в раздевалку. Ополоснуться в душе. Вытереться насухо и сразу же одеться

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

Высушить волосы под стационарным феном (если фен не включается или издает посторонние звуки, незамедлительно сообщить об этом педагогу).

Собрать все свои вещи (проверить, не остались ли вещи в шкафчике) и пройти в гардероб.

В течение 15 минут после окончания занятий покинуть здание учреждения.

Требования по охране жизни и здоровья во время проведения соревнований

Во время проведения соревнований необходимо соблюдать все те же меры безопасности, что и во время учебно-тренировочного процесса. Сделать хорошую, качественную разминку.

Вытереться, одеть сухой купальник (плавки), спортивный костюм, теплые носки, обувь (кеды или кроссовки). Взять шапочку, полотенце, очки и выйти на бортик (трибуны), сесть на скамейку и спокойно ожидать своего заплыва.

Если педагог задействован в качестве судьи, то проявить максимум самостоятельности и сознательности при подготовке к заплыву.

Младшим учащимся необходимо слушаться спортсмена-инструктора (старшего учащегося), закрепленного за ними педагогом.

По окончании соревнований учреждение (объект, где проводятся соревнования) покинуть с разрешения педагога.

Требования по охране жизни и здоровья в чрезвычайных ситуациях

Почувствовав озноб, сообщить об этом педагогу и быстро выйти из воды.

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

При получении травмы сообщить об этом педагогу и быстро выйти из воды.

При любом другом недомогании (вялость, слабость, головная боль, головокружение, боли в области живота, тошнота, боли в спине, в руках или ногах) сообщить педагогу и действовать по его указаниям.

При возникновении пожара четко следовать инструкциям и командам педагога.

В ПЛАВАНИИ ЗАПРЕЩЕНО:

- 5 самостоятельно изменять технику выполнения упражнений и параметры тренировочной нагрузки;
- 6 прыгать с бортика бассейна различными способами («бомбочкой», «сальто», «спиной вперед» и др.) кроме разрешенных («солдатином», «спортивный старт»);
- 7 бегать по бортику бассейна;
- 8 притапливать друг друга (в том числе в шутильной форме);
- 9 подавать ложные сигналы о помощи утопающему;
- 10 без разрешения тренера покидать ванну бассейна;
- 11 нырять на дно бассейна на глубокой части;
- 12 играть в догонялки по бортику бассейна;
- 13 играть в душе;
- 14 заниматься плаванием, имея на купальнике (плавках) пряжки, металлические накладки и др.;
- 15 заниматься плаванием в серьгах, браслетах, перстнях;
- 16 заниматься со штангой или разборными гантелями без фиксирующих замков и с несимметрично распределенным нагрузочным весом;
- 17 выполнять сложные, с большим тренировочным весом упражнения без подстраховки;
- 18 бросать снаряды;
- 19 брать снаряды, не предназначенные для соответствующего этапа подготовки;
- 20 переносить тяжелые снаряды и оборудование;
- 21 мешать другим занимающимся, выполнять упражнения, бегать по залу, толкать других участников учебно-тренировочного процесса.

В УЧРЕЖДЕНИИ ЗАПРЕЩЕНО:

- 22 заходить в помещения учреждения, не предназначенные для учебно-тренировочного процесса;
- 23 передвигаться бегом;
- 24 кататься на перилах лестниц;
- 25 оставаться по окончании занятий более 15 мин. (за исключением случаев, когда тренер попросил остаться, по каким-либо причинам);
- 26 трогать средства пожаротушения (огнетушители, рукава и т.д.), открывать пожарные шкафы;
- 27 прикасаться к электрооборудованию, открывать двери электрошкафов;
- 28 оставлять включенными электрические лампочки и краны в сан.узлах и душевых; хлопать дверьми;
- 29 выяснять отношения в грубой словесной или физической форме;
- 30 обижать младших обучающихся;
- 31 неуважительно относиться к обучающимся и работникам учреждения.

В УЧРЕЖДЕНИИ ПРИВЕТСТВУЕТСЯ:

- 32 вежливое отношение ко всем участникам образовательного процесса;
- 33 соблюдение порядка и правил поведения;
- 34 бережное отношение к инвентарю и оборудованию учреждения;
- 35 бдительность и равнодушное отношение к деятельности учреждения.
- 36

Игры на воде

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий. Метод непосредственной помощи применяется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Тренер берет руки (ноги) учащегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

Обучая плаванию детей, *необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде*. Они помогают понять характер ребенка, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания. На занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные. Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это игры типа *«Кто быстрее спрячется под воду?»*, *«У кого больше пузырей?»*, *«Кто дальше проскользит?»* и т.д. Соревновательный элемент пробуждает у ребят стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом— основной учебный материал на уроках по плаванию для детей младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Командные игры обычно проводятся на занятиях с детьми среднего школьного возраста. Сюда относятся почти все игры: *«Мяч своему тренеру»*, *«Водное поло»* и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Инструктор должен немедленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях занятия, в течение 10—15 мин. Выбор игры зависит от

задач урока, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности занимающихся. В каждой игре должны участвовать все занимающиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям. В прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе.

Игры с преодолением сопротивления воды.

«Кто выше?» Стоя в воде, присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды.

«Переправа». Ходьба с помощью гребков руками.

«Кто быстрее?» Бег в воде с помощью гребков руками.

«Море волнуется». Стоя в одной шеренге, играющие по команде «Море волнуется» расходятся в любом направлении (их разогнал ветер). По команде «На море тихо» быстро занимают свои места. При этом инструктор считает: «Раз, два, три — на место встали мы». Опоздавший лишается права продолжать игру.

«Волны на море». Играющие выстраиваются в шеренгу. Затем берутся за руки и, присев, опускают их на воду. Выполняют движения обеими руками вправо влево, поднимая волны.

«Рыбы и сеть», Выбирают двух водящих. Остальные играющие разбегаются. Водящие, держась за руки («сеть»), стараются поймать «рыбу» — для этого им нужно замкнуть руки вокруг пойманного игрока. Пойманный игрок присоединяется к водящим, образуя с ними «сеть». Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.

Игры с погружением в воду.

«Кто быстрее спрячется под воду?» По сигналу инструктора дети приседают и погружаются в воду.

«Хоровод». Играющие берутся за руки и идут по кругу. Сосчитав вслух до десяти, они делают вдох и погружаются в воду. Затем встают, и хоровод движется в противоположную сторону.

«Поезд и тоннель». Играющие выстраиваются в колонну и кладут руки на пояс друг другу, образуя «поезд». Двое играющих становятся лицом друг к другу, взявшись за руки (руки опускают на поверхность воды), — это «тоннель». Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», его «вагоны» поочередно подныривают. После того, как весь «поезд» прошел «тоннель», изображающие «тоннель» заменяются ребятами из «поезда».

«Сядь на дно». По команде инструктора дети садятся на дно, погружаясь с головой в воду.

«Насос». Играющие стоят парами лицом друг к другу и держатся за руки. Поочередно они погружаются с головой в воду: как только один появляется из воды, другой приседает и скрывается под водой.

«Лягушата». Играющие встают в круг. По команде «Щука!» «лягушата» подпрыгивают вверх, по команде «Утка!» — прячутся под воду. Неверно выполнивший команду выходит на середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

Игры на всплытие и лежание на воде.

«Поплавок», «Медуза», «Пятнашки с поплавком». «Пятнашка» старается осалить кого-нибудь изиграющих. Спасаясь от «пятнашки», они принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до играющего раньше, чем он принял это положение, они меняются местами.

Игры с выдохом в воду.

«У кого больше пузырей». Играющие погружаются в воду и делают длинный выдох. Инструктор определяет победителя по количеству пузырей на поверхности воды.

«Ванька-встанька». Играющие делятся на две шеренги, встают друг против друга и попарно берутся за руки. По первому сигналу инструктора игроки одной шеренги опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются игроки второй шеренги.

Игры с открыванием глаз в воде.

«Найди клад». Инструктор бросает на дно какой-нибудь предмет. По его команде играющиепогружаются в воду и пытаются найти и достать этот предмет.

«Морской бой». Играющие делятся на две шеренги и встают лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу инструктора ониначинают брызгать водой друг другу в лицо. Выигрывают те, кто не отворачивался и не закрывал глаза. Вовремя игры нельзя сближаться и касаться друг друга руками.

«Брод». Играющие поочередно передвигаются по дну бассейна в заданном направлении. Ориентиром движения могут быть полоса, идущая по середине бассейна, или предметы, разложенные на дне. Чтобы не сбиться с путиилучшеразглядетьориентир,играющиеопускаютголовувводу.

Игры со скольжением и плаванием.

«Скользи вперед». Играющие встают в шеренгу и выполняют скольжение на груди и на спине.

«Торпеды». Играющие по команде инструктора, выполняют скольжение на груди с движением ногами кролем. Затем они проделывают то же самое на спине.

«Кто победит?». Плавание (при помощи рук) кролем на груди и брассом на спине.

«Эстафета». В игре участвуют две команды. Играющие могут плыть любым способом. Если они освоили все спортивные способы плавания, инструктор проводит комбинированные эстафеты, где участники плывут разными способами при помощи ног.

Игры с мячом.

«Борьба за мяч». Играющих делят на две команды. Игроки одной команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч. Как только мяч будет пойман, команды меняются местами.

«Волейбол в воде». Играющие располагаются по кругу и, ударяя по мячу, передают его друг другу. При этом они стараются, чтобы мяч как можно дольше не падал в воду.

«Мяч тренеру». В игре участвуют две команды. Первая выстраивается по одну сторону бассейна, вторая - по другую. У каждой команды - тренер. Он участвует в игре, стоя на противоположном от своей команды бортике бассейна. Игроки стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

Развлечения в воде.

«Кто найдет брошенный на дно предмет?» «Кто проскользит у поверхности воды 5 (6) метров».

«Мяч по кругу». Играющие стоят на дне и перебрасывают мяч друг другу.

«Чехарда». Играющие встают в колонну по одному на расстоянии 2м друг от друга и наклоняются вперед. Игрок, стоящий последним, перепрыгивает через каждого, стоящего впереди.

«Кто перетянет?» Двое игроков, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь. Протащить за собой партнера.

«Летающий дельфин». Стоя на дне, играющие выпрыгивают из воды вверх-вперед и, выбросив руки вперед, снова входят в воду. При этом они стараются выпрямить тело и проскользить под водой вперед. Наиболее оптимальными способами обучения плаванию является кроль на спине и груди.

Кроль на груди, на суше: 1. Движения ногами кролем. Сесть, уперевшись руками сзади, отклониться назад (ноги выпрямить, носки оттянуть). Движения ногами под счет инструктора: «раз», «два», «три» и т.д. Движение выполнять от бедра с небольшим размахом. 2. Движения ногами кролем в положении лежа на

грудь. 3. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном. Выполняются вначале одной рукой, а затем двумя руками. 4. Согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем двумя руками.

В воде: 1. Движения ногами кролем в положении опоры о дно или бортик бассейна. Лечь на грудь, опереться руками о дно или бортик бассейна; тело выпрямить носки оттянуть. Выполнять движения ногами кролем; стараясь создать фонтан брызг. 2. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем. 3. Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями рук (вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер). 4. Выдохи в воду в положении стоя с наклоном и поворотом головы на вдох. 5. Движения руками кролем. Стоя на дне наклониться вперед (подбородок у воды; одна рука впереди, другая сзади у бедра). Выполнять движения руками, как при плавании кролем. 6. Тоже с передвижением по дну. 7. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед. Вначале выполняется одной рукой, а затем двумя. 8. Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10-15с). 9. Плавание кролем с задержкой дыхания. 10. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния. Кроль на спине на суше. 11. Движения ногами кролем в положении сидя.

«Мельница» — выполнение круговых движений руками в направлении назад. «Мельница» с притопыванием (на один «гребок» рукой три шага).

В воде: 1. Сидя на бортике бассейна, опустить ноги в воду. Выполнить движения ногами кролем. 2. В положении на спине взяться за бортик (руки на ширине плеч). Выполнить движения ногами кролем. 3. Скольжение на спине с движением ногами кролем. Руки в положении у бедер. Вначале можно поддерживать тело гребковыми движениями кистей. 4. Скольжение на спине с движениями ногами кролем (руки вытянуты за головой). 5. Плавание на спине при помощи ног с различными положениями рук: за головой, у бедер, одна впереди, другая у бедра. 6. Плавание на спине при помощи ног и отдельных гребков руками. Исходное положение рук: одна впереди (за головой), другая у бедра. Сделать гребок одной рукой и пронести вперед по воздуху другую руку. Пауза, сопровождаемая движением ногами. Затем сделать гребок второй рукой и пронести первую руку по воздуху в и. п. — и т.д.. 7. Плавание кролем на спине на расстояние 5 (10) метров с задержкой дыхания на вдохе.

Приложение 5

Дерево жизненно важных целей



Приложение 6

SWOT-анализ сильных и слабых сторон личности

Мои сильные стороны	Мои слабые стороны
Возможности	Угрозы
Ограничения	

Приложение 7

«Идеальное Я»

Представьте себе, что наступил тот момент, когда вам удастся реализовать ваши цели, как было задумано, вы успешно выполнили программу саморазвития, эффективно противостоите помехам и преодолеваете препятствия. Составьте описание этой своей идеальной личности, ответив на следующие вопросы:

- 37 Что я буду чувствовать? Какой эмоциональный настрой у меня будет преобладать?
- 38 Как я буду выглядеть? Как я буду восприниматься окружающими? Какое впечатление буду на них производить?
- 39 Как я чаще всего буду себя вести, какая манера общения и работы будет для меня характерна в случае достижения моей мечты?
- 40 Будучи в образе «Идеального Я» что бы вы хотели сказать себе нынешнему?

Приложение 8

Карта значимых людей, организаций и сообществ

Учитывая дерево жизненно важных целей, значимость основных сфер жизнедеятельности человека (работа, семья, личная жизнь, быт, учеба, хобби и т.д.) составьте карту значимых для себя людей, организаций и сообществ.

Кто?	На что может повлиять?	Что нужно мне?	Что нужно ему (им)?	Когда приму решение, как действовать?

Приложение 9

Личностные особенности человека могут оказаться ключевыми для реализации его замыслов.

Оцените степень выраженности у вас качеств, входящих в VIA-классификатор сильных сторон личности (высокий, средний или низкий уровень). Укажите, уровень каких качеств не достаточен для реализации ваших замыслов? Аргументируйте свой ответ.

Сильные стороны и достоинства успешной личности (VIA – классификатор)

Мудрость и знание

1. Любознательность
2. Любовь к знаниям
3. Способность к суждению
4. Изобретательность, творческий подход
5. Умение общаться
6. Умение видеть перспективу

Мужество

7. Храбрость
8. Упорство
9. Целостность характера

Гуманизм и любовь

10. Доброта
11. Способность любить и быть любимым

Справедливость

12. Коллективизм
13. Справедливость
14. Лидерские качества

Умеренность

15. Самоконтроль
16. Благоразумие
17. Смирение

Трансцендентность (духовность)

18. Чувство прекрасного

19. Благодарность

20. Надежда

21. Вера

22. Прощение

23. Юмор

24. Увлеченность

Приложение 10

Составьте персональную программу саморазвития одного из качеств, необходимых для достижения своей мечты.

ФИО	
Какое качество я хочу развить?	
В чем проявляется это качество?	
Как я пойму, что это качество развивается? В чем это будет проявляться? Кто может меня вдохновить в развитии этого качества?	
Зачем еще нужно развивать это качество? Сколько конкретно нужно на это времени? Цель развития данного качества Как я буду развивать это качество? Что я буду конкретно делать в период, который отведен мною на развитие этого качества? Какие задания, упражнения и приемы я буду использовать и реализовывать для выполнения поставленной цели и задач	Задачи: 1. 2. ...

