



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

УТВЕРЖДАЮ
заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

Э.А. Аленуров

02 февраля 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Планирование и проведение антидопинговых мероприятий

Направление подготовки
«Физическая культура»

Направленность
«Физкультурное образование»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения
Очная, заочная

Москва, 2024 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Планирование и проведение антидопинговых мероприятий» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 19.09.2017 № 940, с изменениями от 08.02.2021 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01. Физическая культура (далее – «ОПОП»).

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: кандидата педагогических наук, доцента Еремина М. В.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни

Протокол № 08 от «31» января 2024 г.

Заведующий кафедрой
Кандидат социологических
наук, доцент



Э.А. Аленуров

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)	5
1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля).....	8
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ	43
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)	49
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	49
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю)	59
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	59
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	61

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.

1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю)

Лекция – один из методов обучения, одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса в вузе. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение педагогическим работником учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом дисциплины (модуля). Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь обучающимся в освоении сложного материала.

Возможные формы проведения лекций:

- Вводная лекция – один из наиболее важных и трудных видов лекции при чтении систематических курсов. От успеха этой лекции во многом зависит успех усвоения всего курса. Она может содержать: определение дисциплины (модуля); краткую историческую справку о дисциплине (модуле); цели и задачи дисциплины (модуля), ее роль в общей системе обучения и связь со смежными дисциплинами (модулями); основные проблемы (понятия и определения) данной науки; основную и дополнительную учебную литературу; особенности самостоятельной работы обучающихся над дисциплиной (модулем) и формы участия в научно-исследовательской работе; отчетность по курсу.
- Информационная лекция ориентирована на изложение и объяснение обучающимся научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию. Это самый традиционный тип лекций в практике высшей школы.
- Обзорная лекция – это систематизация научных знаний на высоком уровне, допускающая большое число ассоциативных связей в процессе осмысления информации, излагаемой при раскрытии внутрипредметной и межпредметной связей, исключая детализацию и конкретизацию. Как правило, стержень излагаемых теоретических положений составляет научно-понятийная и концептуальная основа всего курса или крупных его разделов.

В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить для проведения лекции презентацию, которую можно органично интегрировать во все вышеупомянутые типы лекций в качестве формы визуальной поддержки.

В то же время лекцию-презентацию возможно выделить и в качестве самостоятельной формы. Лекция-презентация должна отражать суть основных и (или) проблемных вопросов лекции, на которые особо следует обратить внимание обучающихся. В условиях применения активного метода проведения занятий презентация представляется весьма удачным способом донесения информации до слушателей. Единственное, на что следует обратить внимание при подготовке слайдов – это их оформление и текст. Слайд не должен быть перегружен

картинками и лишней информацией, которая будет отвлекать от основного аспекта того или иного вопроса лекции. Во время лекции можно задавать вопросы аудитории в отношении того или иного слайда, тем самым еще больше вовлекая обучающихся в проблематику.

Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
РАЗДЕЛ 1. ИСТОРИЯ ДОПИНГА. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ДОПИНГА	
Тема 1.1. Допинг в спорте.	изучить основные тенденции антидопинга.
Тема 1.2. Международные стандарты.	изучить содержание и принципы антидопинговой Конвенции Совета Европы, Конвенции ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте, Всемирный антидопинговый кодекс, антидопинговые международные стандарты; положения Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Общероссийских антидопинговых правил.
Тема 1.3. Международный стандарт «Разрешение на терапевтическое использование».	изучить основные положения, понятие, значение, порядок получения «Разрешение на терапевтическое использование».
Тема 1.4. Международный стандарт по тестированию и расследованиям. Процедура допинг-контроля.	изучить и подготовить процедуру сбора допинг-контроля.
РАЗДЕЛ 2. ИСТОРИЯ БОРЬБЫ С ДОПИНГОМ В СПОРТЕ	
Тема 2.1. История допинга в спорте.	изучить историю допинга в спорте.
Тема 2.2. Профилактические антидопинговые мероприятия	рассмотреть методику профилактических антидопинговых мероприятий

1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)

Практические занятия – одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности обучающихся и приобретение умений и навыков. Данные учебные занятия углубляют, расширяют, детализируют полученные ранее знания. Практическое занятие предполагает выполнение обучающимися по заданию и под руководством преподавателей одной или нескольких практических работ.

Цель практических занятий состоит в развитии познавательных способностей, самостоятельности мышления и творческой активности обучающихся; углублении, расширении, детализировании знаний, полученных на лекции в обобщенной форме, и содействии выработке навыков профессиональной деятельности. В отдельных случаях на практических занятиях руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

Для достижения поставленных целей и решения требуемого перечня задач практические занятия проводятся традиционными технологиями или с использованием активных и интерактивных образовательных технологий.

Возможные формы проведения практических занятий:

- Игровое проектирование - является практическим занятием или циклом занятий, суть которых состоит в разработке инженерного, конструкторского, технологического и других видов проектов в игровых условиях, максимально воссоздающих реальность.

Этот метод отличается высокой степенью сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.

- Познавательные-дидактические игры не относятся к деловым играм. Они предполагают лишь включение изучаемого материала в необычный игровой контекст и иногда содержат лишь элементы ролевых игр. Такие игры могут проводиться в виде копирования научных, культурных, социальных явлений (конкурс знатоков, «Поле чудес», КВН и т. д.) и в виде предметно-содержательных моделей, (например, игры-путешествия, когда надо разработать рациональный маршрут, пользуясь различными картами).
- Анализ конкретных ситуаций. Конкретная ситуация – это любое событие, которое содержит в себе противоречие или вступает в противоречие с окружающей средой. Ситуации могут нести в себе как позитивный, так и отрицательный опыт. Все ситуации делятся на простые, критические и экстремальные.
- Кейс-метод (от английского case – случай, ситуация) – усовершенствованный метод анализа конкретных ситуаций, метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (решение кейсов). Непосредственная цель метода case-study – обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы делятся на практические (отражающие реальные жизненные ситуации), обучающие (искусственно созданные, содержащие значительные элементы условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.
- Групповая, научная дискуссия, диспут. Дискуссия – это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии – обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми. К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность. Разновидностью свободной дискуссии является форум, где каждому желающему дается неограниченное время на выступление, при условии, что его выступление вызывает интерес аудитории. Каждый конкретный форум имеет свою тематику – достаточно широкую, чтобы в её пределах можно было вести многоплановое обсуждение.
- Метод работы в малых группах. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и нахождения истины. Групповое обсуждение способствует лучшему усвоению изучаемого материала. Оптимальное количество участников – 5-7 человек. Перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого они должны подготовить аргументированный обдуманный ответ. Педагогический работник может устанавливать правила проведения группового обсуждения – задавать определенные рамки обсуждения, ввести алгоритм выработки общего мнения, назначить лидера и др.

**Вопросы для самоподготовки к практическим занятиям по разделам (темам)
дисциплины (модуля)**

РАЗДЕЛ 1. ИСТОРИЯ ДОПИНГА. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ДОПИНГА.

Тема 1.1. Допинг в спорте.

Вопросы для самоподготовки:

1. Изучение литературных источников, материалов лекций, информации по проблеме допинга в СМИ
2. Изучение Всемирного антидопингового кодекса, международных и российских нормативных правовых актов, регулирующих проблемы борьбы с применением допинга
3. Написание Эссе по теме современных проблем антидопинговой деятельности в РФ.
4. Разработка и презентация программы антидопингового мероприятия для конкретной аудитории (спортсмены, школьники, студенты, тренеры и др.).
5. Подготовка доклада и презентации по теме: «История допинга в спорте»

Тема 1.2. Международные стандарты.

Вопросы для самоподготовки:

1. Наличие запрещенных веществ в пробе спортсмена
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенных веществ или методов
3. Уклонение от сдачи пробы
4. Непредоставление информации о местонахождении и пропуски тестов
5. Фальсификация или попытка фальсификации
6. Обладание запрещенными в спорте веществами и методами
7. Распространение или попытка распространения запрещенных в спорте веществ и методов

Тема 1.3. Международный стандарт «Разрешение на терапевтическое использование».

Вопросы для самоподготовки:

1. увеличение времени восстановления после тренировки,
2. снижение выносливости и быстрая утомляемость во время тренировок,
3. повышенная частота сердцебиения,
4. чувство жажды,
5. потеря мотивации,
6. частая смена настроения от эйфории к депрессии,
7. пониженная бдительность и координация,
8. проблемы с кратковременной памятью при применении допинга.

Тема 1.4. Международный стандарт по тестированию и расследованиям. Процедура допинг-контроля.

Вопросы для самоподготовки:

1. Разработка системы сбора всех деталей, относящихся к процедуре сбора проб.
2. Установление критериев для тех, кто может быть уполномочен присутствовать при такой процедуре.
3. Проверка того, что пункт по сбору проб соответствует минимальным критериям.
4. Проверка того, что оборудование для сбора проб, используемое "АДО", соответствует минимальным критериям, установленным в МСТ.

РАЗДЕЛ 2. ИСТОРИЯ БОРЬБЫ С ДОПИНГОМ В СПОРТЕ.

Тема 2.1. История допинга в спорте.

Вопросы для самоподготовки:

1. Использование запрещенных веществ, включая эритропоэтин (ЭПО), переливания крови, тестостерон, кортикостероиды и маскирующие препараты;
2. Хранение запрещенных субстанций, включая ЭПО, переливание крови и сопутствующего оборудования;
3. Торговля и распространение ЭПО, тестостерона и кортикостероидов;
4. Физические манипуляции;
5. Содействие, подстрекательство, сокрытие и другое участие в нарушении антидопинговых правил.

Тема 2.2. Профилактические антидопинговые мероприятия.

Вопросы для самоподготовки:

1. Критерии эффективности профилактики.
2. Различные типы программ антидопинговой профилактики (семейные, школьные, уличные) и концептуальные подходы к разработке российских программ разного типа.
3. Общая концепция антидопинговой физкультурно-профилактической работы.
4. Особенности российских программ антидопинговой профилактики и целесообразные подходы к их дальнейшей разработке с использованием средств и методов физической культуры и спорта.

1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ИСТОРИЯ ДОПИНГА. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ДОПИНГА.

Тема 1.1. Допинг в спорте.

Проблема допинга в современном спорте

- Проблема допинга является одной из центральных в современном спортивном движении. В МОК наибольшее беспокойство вызывают две серьезные угрозы олимпийскому движению – это допинг и тотализатор. И то, и другое может изменить лицо спорта, девальвировать его ценности.
- Антидопинговое законодательство с каждым годом не только совершенствуется, но и ужесточается. Одно временно "совершенствуются" и методы ухода от ответственности. Подобный процесс характерен во всех сферах общественной жизни всех государств. Этот процесс как вечное противостояние добра и зла, щит от употребления спортивного допинга становятся все новые и новые, а методы ухода от ответственности очень далеко.



ляются
еще

История допинга

10 ноября 1999 года было создано Всемирное антидопинговое агентство WADA. Решение о его создании было принято на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте, которая прошла в Лозанне в феврале того же года



Планирование и проведение антидопинговых мероприятий История допинга



- ◆ *Античный период*
- ◆ Военные сражения (зулу)
Олимпийские игры в древней Греции
- ◆
 - отвары из трав и грибов (левзея, мухомор)
 - пищевые продукты (варёные бычьи яйца)
 - алкогольные (наркотические) напитки

Планирование и проведение антидопинговых мероприятий История допинга



- ### История допинга
- ◆ *Рубеж 19-20 веков*
 - ◆ Состязания на выносливость
Велосипедные гонки
Конный спорт
 - ◆
 - стимуляторы
 - инъекции
 - алкоголь



История допинга

ФАРМАтехнический прогресс 21 века

- стимуляторы
- синтетические гормоны
- кровяной допинг
- генный допинг
- технический допинг
- brain-doping

До́пинг

- ◆ Наличие запрещенной субстанции, или её метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена
- ◆ Использование, или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода

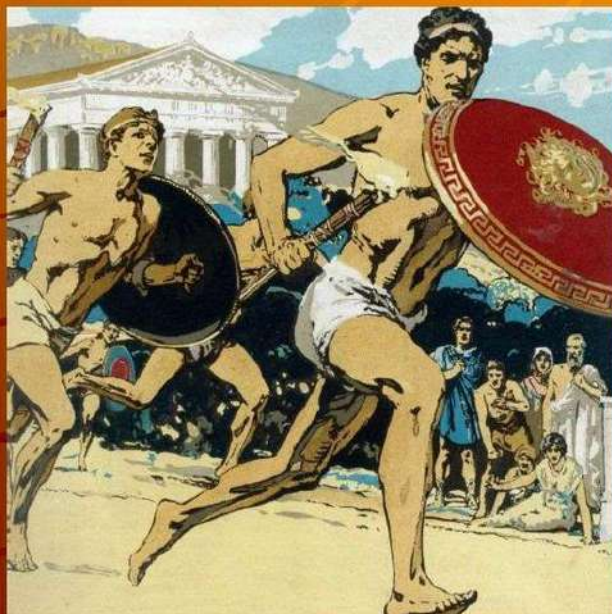
Допинг

- ◆ Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб
- ◆ Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении
- ◆ Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля

Допинг

- ◆ Обладание запрещенными веществами или методами
- ◆ Распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода

История допинга



776 до н.э. –
393 н.э

ИСТОРИЯ ДОПИНГА

1928 г. – Международная федерация легкой атлетики запретила использование стимуляторов



История допинга

1960 г. – смерть Кнута Йенсенна



История допинга

1967 г. – смерть Томми Симпсона

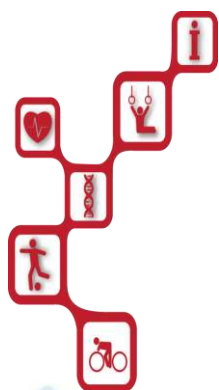


История допинга

- ◆ 1958 г. – Джон Зиглер создал анаболический стероид «дианабол»
- ◆ 1967 г. – МОК учреждает медицинскую комиссию по борьбе с допингом
- ◆ 1968 г. – первые проверки на Олимпийских играх, первая дисквалификация
- ◆ 1972 г. – широкомасштабные проверки на допинг
- ◆ 1975 г. – анаболические стероиды внесены в список запрещенных препаратов
- ◆ 1976 г. – первое тестирование на стероиды на Олимпийских играх

История допинга

В 1994 году на Азиатских играх в Хиросиме 11 китайских спортсменов, в том числе 7 пловцов, показали положительные результаты на допинг. Китайские атлеты были лишены девяти из 23 завоеванных ими золотых медалей.



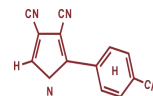
Применение допинга

- ◆ Первый случай применения стимуляторов зафиксирован в **1865** году на соревнованиях по плаванию в Амстердаме.
- ◆ Летальный случай от применения допинга зафиксирован в **1886** году на соревнованиях по велоспорту.

Допинг распространён в олимпийских и неолимпийских видах спорта, а также в любительском спорте (фитнес).

История борьбы с допингом

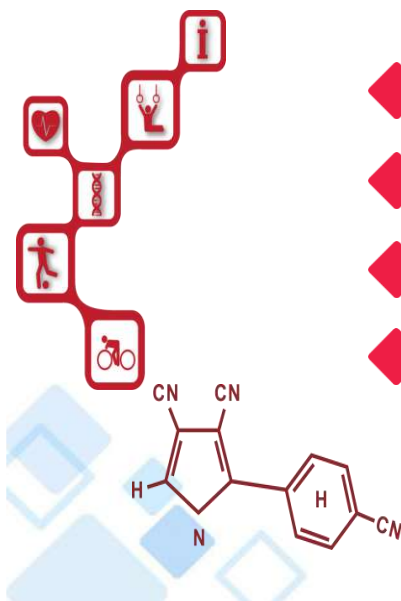
- 1928** - Международная ассоциация легкоатлетических федераций (IAAF) стала первой международной федерацией, запретившей применение стимуляторов в своих дисциплинах
- 1963** - Совет Европы создал специальный комитет по борьбе с допингом
- 1967** - Международный олимпийский комитет создает Медицинскую комиссию, издаёт первый список запрещенных препаратов, вводит правило об обязательном допинг-контроле на международных соревнованиях
- 1968** - На Олимпийских играх в Гренобле и Мехико проведены первые тесты на допинг
- 1989** - Совет Европы принимает Конвенцию о борьбе с допингом
- 10 ноября **1999** - создано Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА)
- 2003** - принят Всемирный антидопинговый кодекс
- 19 октября **2005** - принята Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте
- 2006** - Россия ратифицировала Международную Конвенцию ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте
- 2008** - создано Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
- 2010** - внесены изменения в «Закон о физической культуре и спорте»
- 2015** - новая редакция Кодекса, ужесточение ответственности персонала



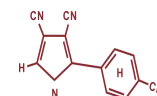
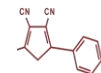
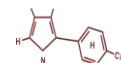


Причины борьбы с допингом

- ◆ Концепция современного олимпийского движения (Олимпийская хартия, Пьер де Кубертен):
- ◆ • Допинг противоречит принципам Олимпизма
Дух дружбы, солидарности и честной игры
- ◆ • Допинг наносит вред здоровью спортсменов
Необратимые последствия («Медаль Хайди Кригер», смена половой принадлежности, заболевания и травмы, смерть)
- ◆ • Применение допинга - мошенничество
Соревнования в равных условиях



Определение допинга Антидопинговые правила



Что такое допинг?

Допинг - нарушение одного или нескольких антидопинговых правил :

1. Наличие запрещённой субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого метода
3. Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб
4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении
5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля
6. Обладание запрещённой субстанцией или запрещённым методом
7. Распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода
8. Назначение или попытка назначения любому спортсмену запрещённой субстанции или запрещённого метода
9. Соучастие
10. Запрещённое сотрудничество

Антидопинговые правила. Комментарии

1. Концентрация и обоснование приёма (применения способа)
2. Подтверждённый факт (расследование, в том числе полицейское)
3. Информация от персонала допинг-контроля (ИДК, шапероны, Оргкомитет, наблюдатели из ВАДА и международных федераций)
4. Любое сочетание 3 пропущенных тестов и/или непредоставления информации о местонахождении спортсмена
5. Создание препятствий сотруднику допинг-контроля, предоставление ложной информации, попытка запугивания потенциального свидетеля, изменение номеров в протоколе допинг-контроля во время тестирования, разбивание флакона Б во время её исследования или изменение пробы путём добавления посторонней субстанции
6. Обладание спортсменом (приемлемые объяснения с рецептом) или персоналом (применение в острых и неотложных случаях)
7. Распространение лично или через интернет



Антидопинговые правила. Комментарии

8. Назначение персоналом запрещённой субстанции или метода
9. Помощь, поощрение, способствование, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия, включая нарушение или попытку нарушения антидопинговых правил
10. Сотрудничество спортсмена или иного лица, находящегося под юрисдикцией АДО в профессиональном или связанном со спортом качестве (например, в дисквалификации или как посредник)

Кодекс ВАДА: запрещенное сотрудничество не обязательно предусматривает какую-либо форму компенсации!

Тема 1.2. Международные стандарты.

Антидопинговые организации

Мировая антидопинговая система

- **Международные организации**
 - * **Всемирное антидопинговое агентство**
 - * **Совет Европы**
 - * **Международный олимпийский комитет**
 - * **ЮНЕСКО**
- **Международные федерации по видам спорта**
- **Национальные антидопинговые организации**
- **Антидопинговые лаборатории**



Антидопинговые документы

Конвенция против применения допинга (1989)

- Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте (2006)
- Всемирный антидопинговый кодекс и стандарты



- Антидопинговые правила международной федерации
- Общероссийские антидопинговые правила



Кодекс ВАДА

- стандартный срок дисквалификации за первое нарушение – 4 года
- дисквалификация за любое сочетание 3 пропущенных тестов и/или 3 случаев непредставления информации в течение 12 месяцев
- срок давности по допинговым делам -10 лет
- все результаты спортсмена, достигнутые в период дисквалификации, аннулируются даже в случае ретроактивной дисквалификации
- новый порядок признания и выдачи разрешений на терапевтическое использование
- антидопинговые организации получили право накладывать финансовые санкции
- в качестве первой инстанции дело может сразу рассматриваться Спортивным арбитражным судом в Лозанне (CAS)

«Загрязненный продукт»

Введена новая категория «Загрязненный продукт». Если спортсмен смог доказать незначительный характер своей вины или небрежности при употреблении продукта, содержащего запрещенную субстанцию, которая не была указана производителем, срок его дисквалификации может быть сокращен от выговора до двух лет.



Ginseng kianpi
pil

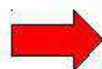
ДЕКСАМЕТАЗОН (ГЛЮКОКОРТИКОСТЕРОИ Д)

не указан на упаковке

Ответственность персонала спортсмена

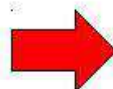
Если доказана причастность персонала к нарушению спортсменом антидопинговых правил, по отношению к нему применяются более строгие санкции, чем к спортсмену

- ✓ назначение или попытка назначения запрещенных веществ и методов
- ✓ распространение или попытка распространения запрещенных веществ или методов
- ✓ пособничество, сокрытие, соучастие



Дисквалификация от четырех лет до пожизненной

- ✓ вина персонала в нарушении антидопинговых правил несовершеннолетним спортсменом



Пожизненная дисквалификация

Статья 230.1 УК РФ
(Склонение спортсмена к использованию ЗС и/или ЗМ)

Статья 234 УК РФ
(Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта)

Санкции по трудовому законодательству:
расторжение трудового договора

Санкции

Временное отстранение (запрет на участие в соревнованиях и УТС)

- * Аннулирование результатов спортсмена
- * Слушания (очные/заочные)
- * Дисквалификация (с даты вынесения решения/с учетом отбывания временного отстранения)

Срок
дисквалификации



- вид нарушения
- класс запрещенного вещества, обнаруженного в пробе
- повторное нарушение

Наложение финансовых санкций

Отягчающие и смягчающие обстоятельства

Возможное сокращение срока санкции

Обнародование решения

Статус в течение срока дисквалификации

- Запрет на участие в соревнованиях и иной деятельности в **ЛЮБОМ КАЧЕСТВЕ!**

Участие в соревнованиях в период дисквалификации ведет к увеличению срока дисквалификации и аннулированию результатов

- Дисквалифицированный спортсмен должен быть доступен для тестирования
- Отказ в финансировании на срок дисквалификации

Запрещенный список

➤ Программа мониторинга

Критерии включения веществ в Запрещенный список

Если вещество/метод отвечают двум из трех критериев:

- Вред здоровью
- Улучшение спортивных результатов
- Противоречие духу спорта
- ! Маскирующий агент!

➤ «Особые субстанции»

➤ «Пороговая концентрация»



Запрещенный список

СУБСТАНЦИИ И МЕТОДЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПОСТОЯННО
(КАК В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ, ТАК И ВО ВНЕСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД)

ЗАПРЕЩЕННЫЕ СУБСТАНЦИИ

- S0. СУБСТАНЦИИ, НЕ ДОПУЩЕННЫЕ К ПРИМЕНЕНИЮ
- S1. АНАБОЛИЧЕСКИЕ АГЕНТЫ
- S2. ПЕПТИДНЫЕ ГОРМОНЫ, ФАКТОРЫ РОСТА, ПОДОБНЫЕ СУБСТАНЦИИ И МИМЕТИКИ
- S3. БЕТА-2АГОНИСТЫ
- S4. ГОРМОНЫ И МОДУЛЯТОРЫ МЕТАБОЛИЗМА
- S5. ДИУРЕТИКИ И МАСКИРУЮЩИЕ АГЕНТЫ

ЗАПРЕЩЕННЫЕ МЕТОДЫ

- M1. МАНИПУЛЯЦИИ С КРОВЬЮ И ЕЕ КОМПОНЕНТАМИ
- M2. ХИМИЧЕСКИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ МАНИПУЛЯЦИИ
- M3. ГЕННЫЙ ДОПИНГ

СУБСТАНЦИИ И МЕТОДЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

ЗАПРЕЩЕННЫЕ СУБСТАНЦИИ

- S6. СТИМУЛЯТОРЫ
- S7. НАРКОТИКИ
- S8. КАННАБИНОИДЫ
- S9. ГЛЮКОКОРТИКОИДЫ

СУБСТАНЦИИ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА

- P1. БЕТА-БЛОКАТОРЫ



Запрещенный список 2019 Основные моменты

- ТВ – 500! Часто добавляют в спортивное питание
- Витамин В12, в состав которого входит кобальт, - не запрещен
- Пересмотрены параметры дозировки сальбутамола (не более 800 мкг в течение 12 часов)
- Пересмотрены разрешенный объем и временной интервал для инфузий – 100 мл в течение 12 часов
- Добавлено международное непатентованное название остарина – энобосарм
- Алкоголь исключен из ЗС с 2018 года
- Третоквинол (бета-2-агонист) – входит в препараты для лечения простуды, главным образом, в азиатских странах
- Программа мониторинга 2019 осталась такой же, как и в 2018 году

Тема 1.3. Международный стандарт «Разрешение на терапевтическое использование».

Запрещенный список

Мельдоний Запрещен с 2016 года!

В состав следующих препаратов входит ЗАПРЕЩЕННОЕ В СПОРТЕ ВЕЩЕСТВО - МЕЛЬДОНИЙ:

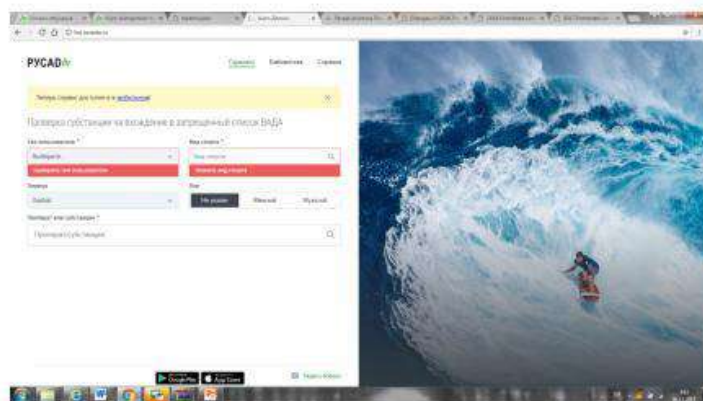
Ангиокардил
Вазомаг
Вазонат
Идринол
Кардионат
Медатерн
Мельдоний
Мельдоний Органика
Мельдоний-Бинергия
Мельдоний-Эском
Мельдония дигидрат
Мельфор
Мидолат
Милдронат
Милдроксин
ТНР
Тризипин
Тримедронат
Триметилгидразиния пропионата дигидрат
3-(2,2,2-Триметилгидразиний) пропионата дигидрат

Данный список является неполным. Мельдоний может также входить в состав других препаратов!



Проверка препарата

<http://list.rusada.ru/>



Проверка препарата

ЛАБОРАТОРИИ
ЭЛЕМЕНТ

Антидопинг ПРО

Первое и единственное в России приложение по проверке лекарственных средств, спортивного питания, витаминов и других БАД на наличие запрещенных в спорте веществ

Получить в Google Play

Загрузите в App Store

Терапевтическое использование

Процедура подачи

- Спортсмен должен получить ТИ до начала использования или хранения запрещенной субстанции или метода
- Для субстанций запрещенных в соревновательный период, необходимо обратиться за 21 день до начала соревнования
- Для субстанций запрещенных все время запрос следует подать, как только диагностируется состояние здоровья, требующее использование запрещенной субстанции или метода
- Запрос подается только в одну антидопинговую организацию



Три правила

Спортсмен ВСЕГДА несет ответственность за все, что попадает в его организм в любом виде (еда, напитки, витамины, мази, гели, кремы и т.д.)!

Незнание не освобождает от ответственности!

Антидопинговые правила – это такие же правила соревнований, которые каждый спортсмен и тренер обязаны соблюдать!

Тема 1.4. Международный стандарт по тестированию и расследованиям.
Процедура допинг-контроля.



Центр спортивных технологий Москомспорта

Международный стандарт по тестированию и расследованиям

Приложения:

- расследования, в том числе случаев невыполнения требований процедуры
- модификации процедуры для спортсменов с инвалидностью и несовершеннолетних спортсменов
- отбор проб мочи и крови
- требования к персоналу по отбору проб
- порядок предоставления информации о местонахождении



Центр спортивных технологий Москомспорта

Международный стандарт по тестированию и расследованиям

Основная задача стандарта:

- обеспечение планирования эффективного тестирования, основанного на анализе данных (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период)
- обеспечение неприкосновенности и подлинности отбираемых проб с момента уведомления спортсмена о необходимости пройти тестирование до момента доставки проб в лабораторию для проведения анализа

Цели проведения расследования

Подход компаний – лидеров не отвергает требований законодательства РФ, данный подход предлагает методы по определению реальных причин несчастных случаев и аварий на производстве, и соответственно помогает

- Определять меры по устранению причин несчастных случаев на производстве
- Предотвращать повторение несчастных случаев
- Определять недостатки в системе управления безопасностью (коренные причины)
- Демонстрировать приверженность концепции безопасного труда
- Привлекать сотрудников к решению проблем безопасности и охраны труда

Международный стандарт по тестированию и расследованиям

Области применения стандарта:

- процедура планирования распределения тестов (используя информацию о местонахождении спортсмена)
- уведомление спортсмена
- подготовка и отбор проб(ы)
- административные процедуры, связанные в обеспечением безопасности проб и документации после завершения процедуры их отбора
- доставка проб в лабораторию для проведения анализа





ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ

Уведомление спортсмена

- проверка документов
- права и обязанности
- ответ на вопросы спортсмена
- подпись в уведомлении
- отсрочка

Пункт допинг-контроля

- правила поведения
- нахождение до окончания процедуры
- как минимум 90 мл мочи – время не ограничено
- сообщить о ранее используемых медикаментах
- необходимо предъявить разрешение на ТИ, при его наличии, во время процедуры допинг-контроля

Процедура отбора пробы

- пробы: стандартная, промежуточная, дополнительная
- кровь
- модификации

1

12 стадий допинг-контроля



РАЗДЕЛ 2. ДОПИНГ В России.

Краткое содержание допингового скандала в России

Телеканал ARD выпускает фильм о допинге в российской легкой атлетике

Экс-директор московской лаборатории признался в подмене проб на ОИ-2014.

Легкоатлетов РФ лишили ОИ-2016



РУСАДА лишили аккредитации.
Атлетам запретили выступать на международных соревнованиях от сборной РФ

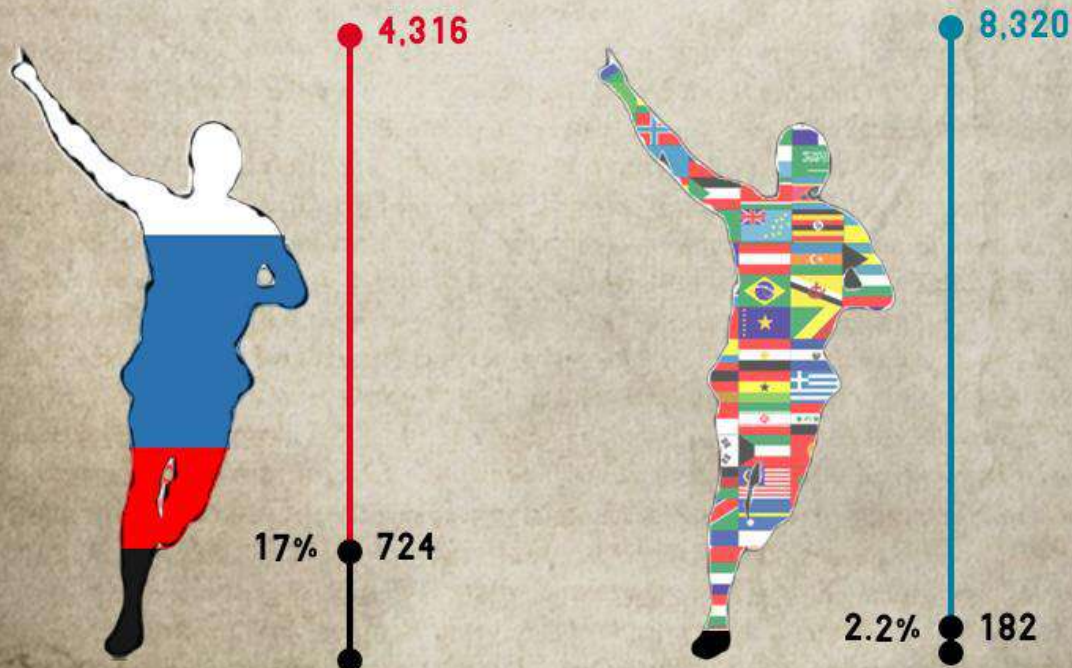
Studies showing MELDONIUM in athletes

Study 1
724 of 4,316
Russian athletes (17%) had
meldonium in their system



Study 2
182 of 8,230
elite athletes of mixed nationality
(2.2%) had meldonium in their system

Görgens, et al.
Mildronate (Meldonium) in professional sports
2015



Тема 2.2. Профилактические антидопинговые мероприятия.

ПРОФИЛАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ ДОПИНГА

- БОРЬБА С ДОПИНГОМ:
- ТЕСТИРОВАНИЕ
- РАССЛЕДОВАНИЕ
- ОТСЛЕЖИВАНИЕ МЕСТОНАХОЖДЕНИЯ
- ВЕДЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКОГО ПАСПОРТА СПОРТСМЕНА
- ОБРАЗОВАНИЕ
- ПРОФИЛАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ ДОПИНГА



ЧТО ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННОГО ЯВЛЯЕТСЯ НАРУШЕНИЕМ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ?

- НАЛИЧИЕ ЗАПРЕЩЕННОЙ СУБСТАНЦИИ В СУМКЕ СПОРТСМЕНА, О КОТОРОЙ ОН НЕ ЗНАЛ
- СПОРТСМЕН УВИДЕЛ ДОПИНГОВОГО КОНТРОЛЕРА И НАЧАЛ ПРЯТАТЬСЯ В ШКАФЧИКЕ РАЗДЕВАЛКИ
- СПОРТСМЕН ПРЕДОСТАВИЛ ДАННЫЕ СВОЕГО МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ И ИЗМЕНИЛ ИХ ЗА 60 МИНУТ ДО ИЗМЕНЕНИЯ СВОЕГО МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ
- ИНСПЕКТОР НЕ ПРЕДСТАВИЛСЯ И НЕ ПРЕДОСТАВИЛ УДОСТОВЕРЕНИЯ ИНСПЕКТОРА
- СПОРТСМЕН ЗАБЫЛ ПАСПОРТ ДОМА
- ДРУГ СПОРТСМЕНА ЯРО СОВЕТУЕТ ЕМУ ПОПРОБОВАТЬ НОВЫЕ БАД, СОГЛАСНО РЕКЛАМЕ КОТОРЫХ СКОРОСТЬ БЕГА УВЕЛИЧИТСЯ В РАЗЫ

**Антидопинговые агентства не дают
рекомендации
по БИОЛОГИЧЕСКИМ АКТИВНЫМ
ДОБАВКАМ
и спортивному питанию!!!**



- Менее тщательная проверка продукции
- Высокий риск производственной ошибки
- Регулируется только Роспотребнадзором



Всемирная антидопинговая программа



Всемирная антидопинговая программа



Международная Конвенция



Международные стандарты



Модели лучших практик



Антидопинговые организации

- МОК/МПК
- Международные федерации
- НАДО
- Оргкомитеты соревнований



МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНВЕНЦИЯ О БОРЬБЕ С ДОПИНГОМ В СПОРТЕ

- Принята на 33 сессии Генеральной конференции ЮНЕСКО 19 октября 2005 года, вступила в силу 01 февраля 2007 года
- Международно-правовой акт, юридически-обязательный для всех государств-участников Конвенции (183 государства)
- Ратифицирована РФ 2006 году, является составной частью правовой системы РФ
- Обязывает правительства принимать меры, направленные на борьбу с допингом в спорте: антидопинговые меры на национальном уровне, международное сотрудничество, деятельность в области образования, исследований и подготовки кадров
- Оказывает поддержку Кодексу и другим Международным стандартам, разработанным ВАДА (статья 4)



РУСАДА

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ДОПИНГУ

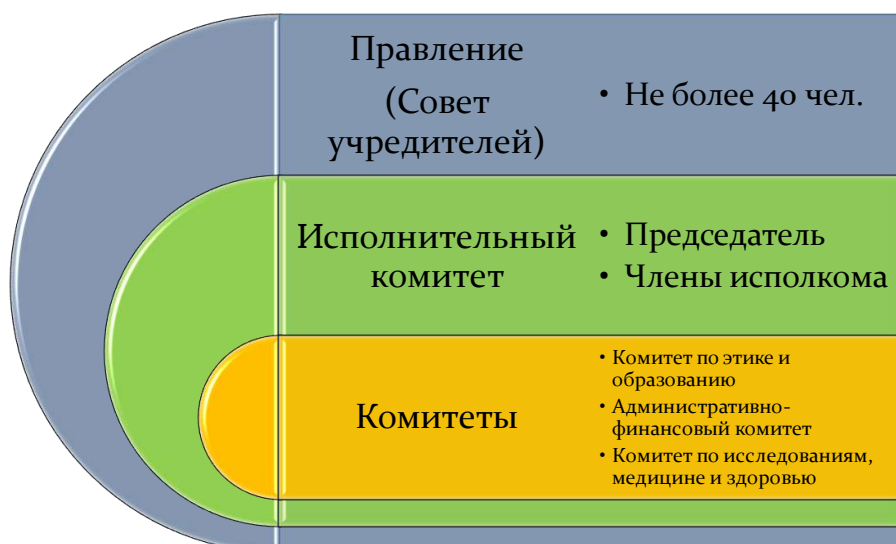
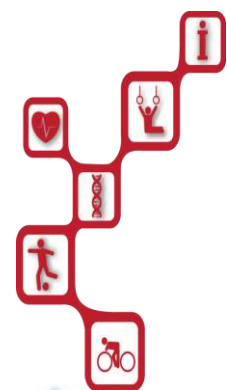


- Публикация кодекса
- Поддержка образовательных и профилактических программ
- Финансирование и управление научными исследованиями
- Наблюдение за программами допинг-контроля
- Развитие национальных антидопинговых программ

РУСАДА



Планирование и проведение антидопинговых мероприятий



Планирование и проведение антидопинговых мероприятий



Планирование и проведение антидопинговых мероприятий

ВАДА

Роль

- ◆ мониторинг соблюдения Кодекса подписавшими его сторонами
- ◆ утверждение Международных стандартов, регламентов и правил
- ◆ аккредитация и реаккредитация 34 допинг-лабораторий
- ◆ антидопинговые научные исследования и образовательные программы

Финансирование

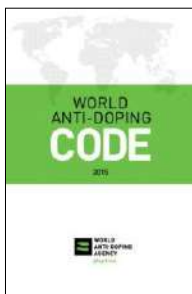
- Международный Олимпийский комитет
- Органы государственной власти





Всемирный антидопинговый кодекс

Всемирный антидопинговый кодекс

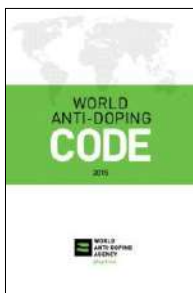


- ◆ Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте
- ◆ Цели Кодекса:
- ◆ *защищать фундаментальное право спортсменов участвовать в соревнованиях, свободных от допинга*

обеспечивать создание согласованных, скоординированных эффективных антидопинговых программ, как на международном, так и на национальном уровнях

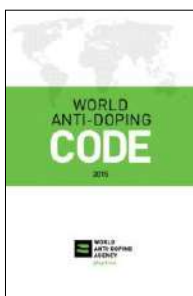
Всемирный антидопинговый кодекс

Основные изменения



- ♦ стандартный срок дисквалификации – 4 года
- ♦ дисквалификация за любое сочетание 3 пропущенных тестов и/или 3 случаев непредставления информации в течение 12 месяцев
 - срок давности по допинговым делам - 10 лет
- ♦ все результаты спортсмена, достигнутые в период дисквалификации, аннулируются даже в случае ретроактивной дисквалификации
- ♦ новый порядок признания и выдачи разрешений на терапевтическое использование
 - антидопинговые организации получили право накладывать финансовые санкции
 - в качестве первой инстанции дело может сразу рассматриваться Спортивным арбитражным судом в Лозанне (CAS)

Всемирный антидопинговый кодекс



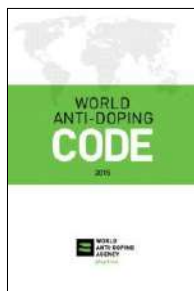
- ♦ Введена новая категория «Загрязненный продукт».
- ♦ Если спортсмен смог доказать незначительный характер своей вины или небрежности при употреблении продукта, содержащего запрещенную субстанцию, которая не была указана производителем, срок его дисквалификации может
- ♦ быть сокращен от выговора до двух лет



ДЕКСАМЕТАЗОН (ГЛЮКОКОРТИКОСТЕРОИД)!
не указан на упаковке

Всемирный антидопинговый кодекс

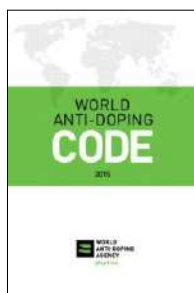
Исключения



- опубликование решения антидопинговой организации в случае нарушения правил несовершеннолетним спортсменом, не являющимся спортсменом международного или национального уровня, осуществляется по усмотрению указанной антидопинговой организации
- несовершеннолетний спортсмен может доказать наличие незначительного характера вины или халатности в нарушении антидопинговых правил без объяснения того, как запрещенная субстанция попала в его организм
- в командных и некоторых индивидуальных видах спорта предусмотрен возврат спортсмена к тренировкам до истечения срока дисквалификации а) в течение последних 2 месяцев или б) $\frac{1}{4}$ периода дисквалификации (в зависимости от того, что короче)

Всемирный антидопинговый кодекс

Профессиональное сотрудничество



- Кодекс обязывает международные федерации разработать правила, в соответствии с которыми национальные федерации должны будут обязать персонал спортсмена согласиться с компетенцией антидопинговой организации рассматривать дела по возможному нарушению ими антидопинговых правил
- С 2015 года антидопинговая организация автоматически проводит расследование в отношении персонала, в случаях нарушения правил несовершеннолетним спортсменом либо многократного нарушения антидопинговых правил спортсменами данного тренера (врача)
- Персонал спортсмена не должен сам использовать запрещенные субстанции, так как тренер (врач) должен служить примером для своих спортсменов



Допинг-контроль

◆ Допинг-контроль включает:

- ◆ планирование тестирований
- ◆ предоставление информации о местонахождении
- ◆ сбор и транспортировку проб
- ◆ лабораторные исследования
- ◆ запросы на терапевтическое использование
- ◆ обработку результатов
- ◆ проведение слушаний и рассмотрение апелляций



Международный пул тестирования	Национальный пул тестирования
Формируется международной спортивной федерацией	Формируется национальной антидопинговой организацией
Участие в международных соревнованиях (ОИ, ЧМ, кубок мира), спортсмены под санкциями	Участие в национальных соревнованиях, внезапные результаты, кандидаты в основную сборную, допинговая опасность вида спорта, запрещённое сотрудничество

Планирование и проведение антидопинговых мероприятий Ответственность за нарушение антидопинговых правил



- Временное отстранение до вынесения решения
запрет на соревнования и тренировки в команде
- Дисквалификация
с 2015 года – минимум 4 года
аннулирование результатов соревнований
срок хранения допинг-проб увеличен до 10 лет
- Финансовые санкции
персональные: разрыв спонсорских контрактов
возврат медалей и призовых
денег
штраф национальной федерации, приостановка её
членства в международных организациях
- Общественное порицание (СМИ, социальные сети)
- Административное наказание и уголовное преследование

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекционных, практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к лекционному занятию заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;

- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к практическому занятию.

При подготовке и работе во время проведения практических занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения практического занятия включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач.
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной рабочей программой дисциплины (модуля) тематики.

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине (модулю). Он выполняет внеаудиторную работу по

личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Виды самостоятельной работы.

Работа с литературой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента. Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того насколько осознанно читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Методические материалы к выполнению реферата

Реферат (от лат. referre – сообщать) – краткое изложение в письменном виде или в форме публикации доклада, содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Работа над рефератом условно разделяется на выбор темы, подбор литературы, подготовку и защиту плана; написание теоретической части и всего текста с указанием библиографических данных используемых источников, подготовку доклада, выступление с ним. Тематика рефератов полностью связана с основными вопросами изучаемого курса.

Список литературы к темам не дается, и обучающиеся самостоятельно ведут библиографический поиск, причем им не рекомендуется ограничиваться университетской библиотекой.

Важно учитывать, что написание реферата требует от обучающихся определенных усилий. Особое внимание следует уделить подбору литературы, методике ее изучения с целью

отбора и обработки собранного материала, обоснованию актуальности темы и теоретического уровня обоснованности используемых в качестве примеров фактов какой-либо деятельности.

Выбрав тему реферата, начав работу над литературой, необходимо составить план. Изучая литературу, продолжается обдумывание темы, осмысливание прочитанного, делаются выписки, сопоставляются точки зрения разных авторов и т.д. Реферативная работа сводится к тому, чтобы в ней выделились две взаимосвязанные стороны: во-первых, ее следует рассматривать как учебное задание, которое должен выполнить обучаемый, а во-вторых, как форму научной работы, творческого воображения при выполнении учебного задания.

Наличие плана реферата позволяет контролировать ход работы, избежать формального переписывания текстов из первоисточников.

Оформление реферата включает титульный лист, оглавление и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи или печатной форме реферата. Реферат выполняется в письменной или печатной форме на белых листах формата А4 (210 x 297 мм). Шрифт Times New Roman, кегель 14, через 1,5 интервала при соблюдении следующих размеров текста: верхнее поле – 25 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм. Нумерация страниц производится вверху листа, по центру. Титульный лист нумерации не подлежит.

Рефераты должны быть написаны простым, ясным языком, без претензий на наукообразность. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если же такие термины и символы все-таки приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте реферата.

Объем реферата предполагает тщательный отбор информации, необходимой для краткого изложения вопроса. Важнейший этап – редактирование готового текста реферата и подготовка к обсуждению. Обсуждение требует хорошей ориентации в материале темы, умения выделить главное, поставить дискуссионный вопрос, привлечь внимание слушателей к интересной литературе, логично и убедительно изложить свои мысли.

Рефераты обязательно подлежат защите. Процедура защиты начинается с определения оппонентов защищающего свою работу. Они стремятся дать основательный анализ работы обучающимся, обращают внимание на положительные моменты и недостатки реферата, дают общую оценку содержанию, форме преподнесения материала, характеру использованной литературы. Иногда они дополняют тот или иной раздел реферата. Последнее особенно ценно, ибо говорит о глубоком знании обучающимся-оппонентом изучаемой проблемы.

Обсуждение не ограничивается выслушиванием оппонентов. Другие обучающиеся имеют право уточнить или опровергнуть какое-либо утверждение. Преподаватель предлагает любому обучающемуся задать вопрос по существу доклада или попытаться подвести итог обсуждению.

Алгоритм работы над рефератом

1. Выбор темы

Тема должна быть сформулирована грамотно (с литературной точки зрения);

В названии реферата следует поставить четкие рамки рассмотрения темы;

Желательно избегать слишком длинных названий;

Следует по возможности воздерживаться от использования в названии спорных с научной точки зрения терминов, излишней наукообразности, а также чрезмерного упрощения формулировок.

2. Реферат следует составлять из пяти основных частей: введения; основной части; заключения; списка литературы; приложений.

3. Основные требования к введению:

Во введении не следует концентрироваться на содержании; введение должно включать краткое обоснование актуальности темы реферата, где требуется показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и есть ли связь представляемого материала с современностью. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо с современных позиций.

Очень важно выделить цель, а также задачи, которые требуется решить для выполнения цели.

Введение должно содержать краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, кратко анализируются изученные источники, показываются их сильные и слабые стороны;

Объем введения составляет две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата:

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

Также основная часть должна включать в себя собственно мнение обучающихся и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты;

Материал, представленный в основной части, должен быть логически изложен и распределен по параграфам, имеющим свои названия;

В изложении основной части необходимо использовать сноски (в первую очередь, когда приводятся цифры и чьи-то цитаты);

Основная часть должна содержать иллюстративный материал (графики, таблицы и т. д.);

Объем основной части составляет около 10 страниц.

5. Требования к заключению:

В заключении формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выдвинутые во введении задачи и цели;

Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из содержания основной части.

6. Требования к оформлению списка литературы (по ГОСТу):

Необходимо соблюдать правильность последовательности записи источников: сначала следует писать фамилию, а после инициалы; название работы не ставится в кавычки; после названия сокращенно пишется место издания; затем идет год издания; наконец, называется процитированная страница.

Критерии оценки реферата

Обучающийся, защищающий реферат, должен рассказать о его актуальности, поставленных целях и задачах, изученной литературе, структуре основной части, сделанных в ходе работы выводах.

По окончании выступления ему может быть задано несколько вопросов по представленной проблеме.

Оценка складывается из соблюдения требований к реферату, грамотного раскрытия темы, умения четко рассказывать о представленном реферате, способности понять суть задаваемых по работе вопросов и найти точные ответы на них.

Методические материалы по выполнению доклада.

Рекомендуется следующая структура доклада:

1. титульный лист, содержание доклада;
2. краткое изложение;
3. цели и задачи;
4. изложение характера исследований и рассмотренных проблем, гипотезы, спорные вопросы;
5. источники информации, методы сбора и анализа данных, степень их полноты и достоверности;
6. анализ и толкование полученных в работе результатов;
7. выводы и оценки;
8. библиография и приложения.

Время выступления докладчика не должно превышать 10 минут.

Основные требования к оформлению доклада:

- титульный лист должен включать название доклада, наименование предметной (цикловой) комиссии, фамилию обучающегося;
- все использованные литературные источники сопровождаются библиографическим описанием;
- приводимая цитата из источника берется в кавычки (оформляются сноски);
- единицы измерения должны применяться в соответствии с действующими стандартами;
- все названия литературных источников следует приводить в соответствии с новейшими изданиями;
- рекомендуется включение таблиц, графиков, схем, если они отражают основное содержание или улучшают ее наглядность;
- названия фирм, учреждений, организаций и предприятий должны именоваться так, как они указываются в источнике.

Критерии оценки доклада

При выполнении доклада обучающийся должен продемонстрировать умение кратко излагать прочитанный материал, а также умение обобщать и анализировать материал по теме доклада.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение дисциплин (модулей) завершается зачетом/зачетом с оценкой или экзаменом. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете или экзамене студент демонстрирует то, что он освоил в процессе обучения по дисциплине (модулю).

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний.

**Приложение № 1 к методическим материалам
по дисциплине (модулю). Конспекты
лекционных занятий по дисциплине (модулю)**

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. **Планирование и проведение антидопинговых мероприятий.**
2. **Тема 1.1. Допинг в спорте.**
3. **Цели занятия:** изучить основные тенденции антидопинга в спорте.
4. *Структура лекционного занятия.*

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	<i>история борьбы с допингом в спорте, общие принципы борьбы с допингом. "Запрещенный список": его структуру и порядок создания; химическую структуру классов веществ, включенных в список. Что такое борьба с допингом. Понятие допинга.</i>	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Планирование и проведение антидопинговых мероприятий.

1. Тема лекционного занятия.

Понятие «допинг». Исторические данные о применении допингов.

Допинг (англ. doping, от англ. dore — «дурь», «дурманящее средство») — спортивный термин, обозначающий принятие любых веществ природного или синтетического происхождения с целью добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем, мышечную силу или даже стимулировать синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы (например, стероиды). Огромное количество лекарственных средств имеют статус запрещённых для спортсменов. Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена во Всемирном антидопинговом кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного олимпийского комитета - МОК). Каждый год ВАДА издает обновленный список запрещенных препаратов для спортсменов и новые версии следующих стандартов: «Международный стандарт для лабораторий», «Международный стандарт для тестирований» и «Международный стандарт для оформления терапевтических исключений».

Сегодня принято считать, что употребление допинга — это сознательный приём вещества, излишнего для нормального функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства с единственной целью — искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований.

История применения допинга в спорте и борьбы с ним началась очень давно. Вещества и методы, повышающие работоспособность человека, применялись задолго до того, как в Древней Греции были организованы первые Олимпийские игры, где различные стимуляторы использовались спортсменами для получения лучших результатов. Есть свидетельства, что еще в III в. до н. э. в Греции спортсмены-олимпийцы использовали вещества, улучшающие их результаты. Участники древнегреческих Олимпийских игр считали, что семена кунжута повышают выносливость в беге, а борцу перед схваткой необходимо съесть десять фунтов ягнятины, запив ее вином со стрихнином. Использовались также некоторые лекарственные растения, семенники убитых животных, употреблявшиеся в пищу, всякие методы заговоров и другие приемы. Использовали стимулирующие вещества и Вавилон, и Древний Египет, которые вели активные военные действия со своими соседями и нуждались в повышении боеспособности воинов, а также, возможно, и спортсменов. В дальнейшем и Европа стала применять стимулирующие средства в связи с завоеваниями Александра Македонского и впоследствии — Римской империи. Индейцы Северной и Южной Америки также издавна использовали различные стимуляторы, преимущественно растительного происхождения (кока, сарсапарилла).

Слово "допинг", первоначально использовавшееся для обозначения напитка, который южноафриканские племена принимали во время религиозных ритуалов, в спорте стало применяться с 1865 г. Впервые термин "допинг" применили по отношению к спортсменам, принимавшим стимуляторы во время соревнований по плаванию, проводившихся в Амстердаме. Однако имеются данные, согласно которым, словом "допинг" уже в первой половине XIX в. называли наркотические средства, которые давали лошадям, участвующим в конных скачках, проводившихся в Англии.

Стимулирующие препараты не только помогали побеждать, но и нередко негативно воздействовали на здоровье спортсменов, иногда приводили к трагедиям. В 1886 г. на соревнованиях по велосипедному спорту была зафиксирована первая смерть одного из участников — англичанина Линтона, последовавшая из-за применения им допинга во время гонки по маршруту Париж — Бордо.

Первой международной федерацией, которая стала активно бороться с использованием допинга, оказалась Международная федерация легкой атлетики. Еще в 1928 г. она запретила использование стимуляторов. Другие федерации последовали ее примеру. Однако серьезного результата это не давало, поскольку отсутствовала система контроля за применением допинга.

Широкое распространение получило применение спортсменами различных стимулирующих препаратов на Олимпийских играх в начале XX в. и позднее, став более частым в 1950—1960-е и последующие годы. На зимних Олимпийских играх 1952 г. были отмечены случаи использования фенамина конькобежцами, которым потребовалась медицинская помощь. На Играх XVI Олимпиады в Мельбурне (1956 г.) аналогичный случай произошел с велосипедистами. И только после гибели во время соревнований по велосипедному спорту на Играх XVII Олимпиады (Рим, 1960 г.) в результате применения фенамина датского гонщика Курта Йенсена, Международный олимпийский комитет начал борьбу с допингом. Первые пробы, призванные проверить, не применяли ли спортсмены запрещенные стимуляторы, были взяты в Токио в 1964 г. на Играх XVIII Олимпиады. Однако еще до этого (в 1960 г.) проблема применения допинга привлекла внимание Совета Европы: 21 западноевропейская страна приняла резолюцию против использования в спорте допинговых субстанций.

Самая громкая и печальная история, связанная с допингом, произошла с канадским легкоатлетом Беном Джонсоном, который два года подряд на чемпионате мира-1987 и Олимпиаде-1988 в Сеуле удивлял мир суперрезультатами на дистанции 100 метров. Скорость атлета приближалась к космической - 10,2145 м/сек или 36,772 км/час, но чувствовали Джонсона недолго. Через несколько дней стало известно, что в допинг-пробе триумфатора обнаружена значительная концентрация анаболического стероида станозолола. Канадец был дисквалифицирован на два года, его рекорды аннулированы.

Классификация допинговых средств и методов, их краткая характеристика.

В 1993 году Медицинская комиссия МОК запретила применение следующих фармакологических препаратов: возбуждающих средств (т. н. стимуляторов) разных групп и классов, наркотиков, анаболиков, обезболивающих средств, мочегонных средств, пептидных гормонов и их производных. Введены также ограничения на употребление алкоголя, кофе, местноанестезирующих средств и бета-блокаторов.

В настоящее время к допинговым средствам относят препараты следующих пяти групп:

- стимуляторы (стимуляторы центральной нервной системы, симпатомиметики, анальгетики);
- наркотики (наркотические анальгетики);
- анаболические стероиды и другие гормональные анаболизирующие средства;
- бета-блокаторы;
- диуретики.

К допинговым методам относятся:

- кровяной допинг;
- фармакологические, химические и механические манипуляции с биологическими жидкостями (маскирующие средства, добавление ароматических соединений в пробы мочи, катетеризация, подмена проб, подавление выделения мочи почками).

Существует также четыре класса соединений, подлежащих ограничениям, даже при их приеме с лечебными целями:

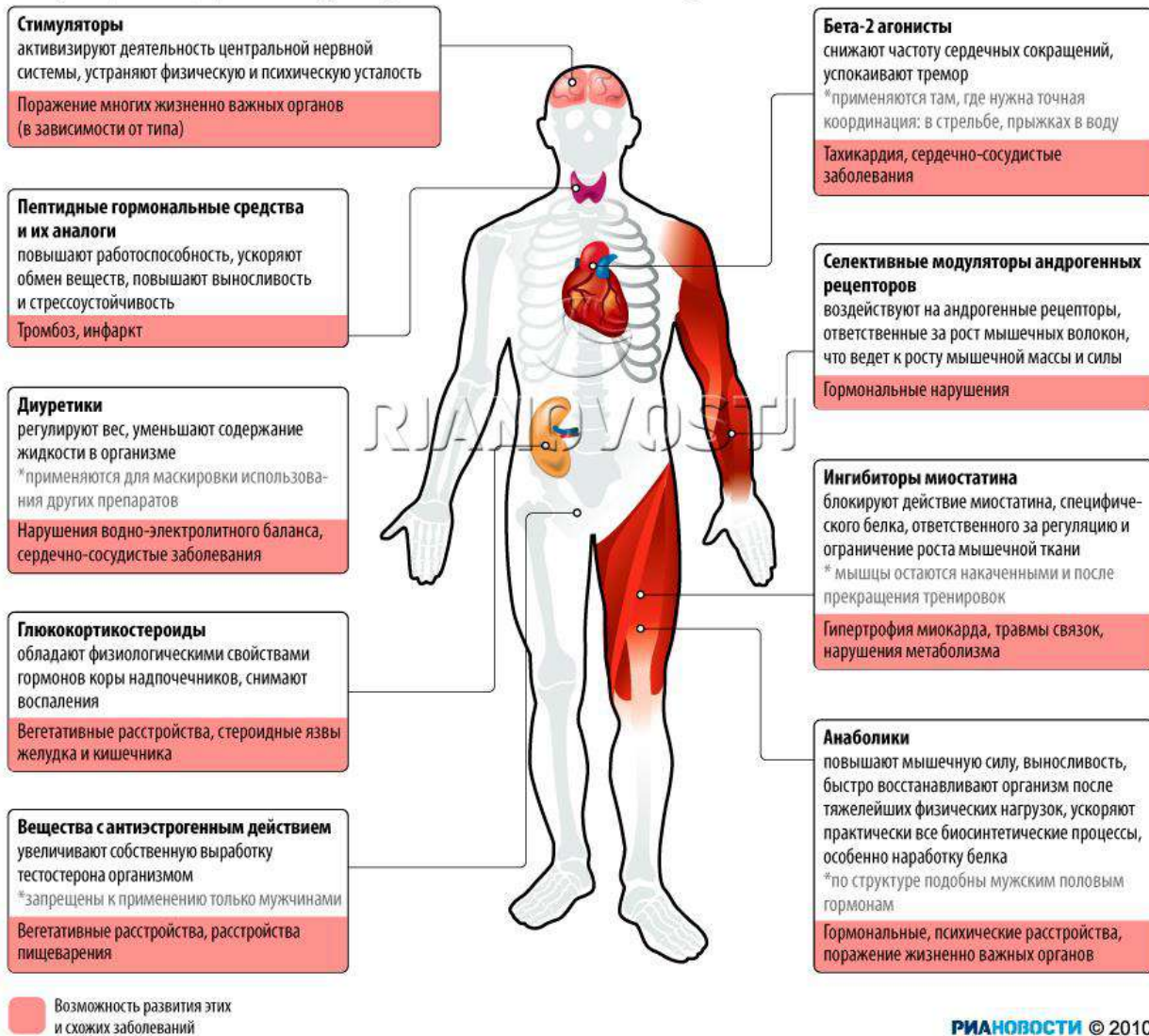
- алкоголь (настойки на основе этилового спирта).
- марихуана;
- средства местной анестезии;
- кортикостероиды.

Допинг-препараты в спорте: классификация и воздействие

Запрещенные к применению в спорте лекарственные средства, позволяющие увеличить резервные возможности спортсмена

Слово «допинг» происходит от английского «dope» – «давать наркотик»

Запрещенные допинг-препараты и их влияние на организм человека



Стимуляторы

Амфетамины, эфедрин, кокаин, экстази, сальбутамол, кофеин

Вещества, которые искусственно активируют центральную нервную систему и/или регулируют выработку организмом адралина

Допинг-эффект

Повышают общий тонус организма, снимают усталость, поднимают соревновательный дух и агрессивность, помогают в потере веса (подавляют аппетит). Эффективны в видах спорта, требующих выносливости: велоспорте, беге на длинные дистанции.

Побочный эффект

Повышают давление, вызывают привыкание, обезвоживание, проблемы с терморегуляцией, аритмию, повышают риск инсульта и сердечного приступа.

Легко ли выявить в организме: легко, если допинг принят недавно.

Наркотические анальгетики

Морфин, метадон, героин, петидин

Самая сильнодействующая разновидность болеутоляющих средств.

Допинг-эффект

Повышают болевой порог и позволяют тренироваться дольше и более интенсивно. Снижают или полностью устраняют боль, и спортсмены могут продолжать тренировку или состязание, несмотря на травмы и болезни. Применяются в плавании, беге на длинные дистанции, многоборье, лыжном спорте.

Побочный эффект

Повышают риск усугубить травму, вызывают привыкание, потерю концентрации и координации, сонливость, тошноту, обмороки, кому.

Легко ли выявить в организме: легко, в течение трёх месяцев после принятия.

Анаболики

Нандролон, тетрагидрогестрилон, станозолол, андростенедион

Препараты, действие которых аналогично мужскому гормону тестостерону.

Допинг-эффект

Увеличивают мускульную массу, силу и выносливость. Повышают агрессивность и чувство соперничества. Позволяют тренироваться дольше и интенсивнее. *Побочный эффект*

Для мужчин: повреждение почек, бесплодие и импотенция.

Для женщин: развитие мужских черт, бесплодие.

Легко ли выявить в организме: легко, в течение полугода после принятия.

Диуретики

Ацетазоламид, хлорталидон, триамтерин

Препараты, позволяющие выводить из тела жидкость.

Допинг-эффект

Чтобы быстро потерять вес (в видах спорта, где существуют весовые категории) и замаскировать применение других запрещенных препаратов: благодаря мочегонному эффекту, химические препараты быстрее выводятся из организма.

Применяются в борьбе, плавании, гимнастике, велоспорте.

Побочный эффект

Обезвоживание, нарушение обмена веществ, головокружение, судороги, головные боли, тошнота, пониженное давление, повреждение почек.

Легко ли выявить в организме: легко, если провести соответствующий тест.

Пептидные гормоны и их аналоги

Гормоны роста, эритропоэтин

Вещества, производимые организмом для контроля таких функций, как рост, выработка красных кровяных телец и чувство боли.

Допинг-эффект

Гормон роста вызывает рост мышечной массы и силы, упрочнение сухожилий и связок, помогает быстро восстановиться после травм и тренировок. Эритропоэтин вызывает увеличение выработки эритроцитов, повышает выносливость.

Применяется в гребле, лёгкой атлетике, велоспорте.

Побочный эффект

Гормоны роста: акромегалия, сердечная недостаточность, диабет.

Эритропоэтин: сгущение крови, тромбы, инфаркт, инсульт.

Легко ли выявить в организме: самый трудно выявляемый вид допинга.

Допинг крови

Введение донорских эритроцитов или собственной крови, законсервированной за два-три месяца до соревнований - кровь вливают обратно, когда организм уже компенсировал недостаток.

Допинг-эффект

Чем выше способность крови усваивать кислород, тем спортсмен выносливее. Подобный способ особенно эффективен для бегунов на длинные дистанции, велосипедистов и пловцов.

Побочный эффект

Сгущение крови, перегрузка системы кровообращения.

Легко ли выявить в организме: если введена собственная кровь, выявить это практически невозможно.

Бета-блокаторы

Ацебутолол, алпренолол, атенолол и др.

Вещества, понижающие частоту сердцебиения. Действие этих препаратов особенно выражено во время болезней, стрессов и тренировок.

Допинг-эффект

Спортсмены могут использовать бета-блокаторы для уменьшения частоты сердцебиения и дрожания рук в тех видах спорта, где решающими факторами являются точность и твердость рук (например, стрельба, в том числе из лука, прыжки в воду). *Побочный эффект*

Пониженное давление и уровень сердцебиения, чувство усталости и снижение выносливости, сужение кровеносных сосудов в руках и ногах, сердечная недостаточность, депрессия, нарушение сна, половая дисфункция.

Родственные виды спорта	Допинги	Осложнения
Сложнокоординационные виды спорта:	Алкоголь, наркотические анальгетики, транквилизаторы, бетаблокаторы и др.	Наркотическая зависимость, алкоголизм и др.
Единоборства:	Наркотические анальгетики, марихуана, алкоголь.	Лекарственная зависимость, наркомания и др.
Родственные виды спорта	Допинги	Осложнения
Скоростно-силовые виды:	Анаболические стероиды, соматотропин, гонадотропин, амфетамины, диуретики и др.	Резкие изменения: обмена веществ, гормонального профиля, маскулинизация у женщин и вирилизация у мужчин.
Виды спорта с преимущественным проявлением выносливости, циклические виды спорта	Анаболические стероиды, соматотропин, гонадотропин, кровяной допинг, психостимуляторы и др.	Потеря ориентации и сознания, смертельные исходы, нарушения гормонального статуса и др.
Игровые виды:	Алкоголь, кокаин, героин, амфетамины, марихуана и др.	Летальные исходы, потеря сознания, токсические эффекты.

Настоящий кодекс WADA составляет *несколько десятков страниц*. Препараты могут быть разрешены к применению спортсменами одного вида спорта и запрещены атлетам другого. Есть разница в применении различных препаратов на различных этапах подготовительного и соревновательного периода. Конечно, спортсмены тоже люди и могут болеть. В таком случае существует обязательная процедура заполнения различных бумаг, которые потом предоставляются антидопинговой службе.

WADA разрабатывает новые лабораторные методы, позволяющие обнаруживать в крови спортсменов все больше лекарственных препаратов. В принципе все эти новости можно узнать и на сайте WADA и в национальных антидопинговых службах.

При планировании выступлений спортивные врачи должны не только тщательно следить за состоянием спортсмена, но и проверять все принимаемые им лекарства. Беда заключается в том, что запрещенное вещество может быть в лекарственном препарате не основным, может быть указано мелкими буквами, или вообще упущено. Очень внимательно следует относиться к различным БАДам. Известно, что их производители далеко не всегда указывают на этикетке весь состав.

В любом случае ответственность за применение допинга всегда лежит на самом спортсмене. Прежде всего, потому что это именно его здоровье, его доброе имя и его результаты. При дисквалификации аннулируются его достижения, ставится под сомнение не только последние результаты, но и все предыдущие победы. Страдает и престиж команды, страны.

Но не надо думать, что допинг – это безобидно для здоровья. Число внезапных смертных случаев в спорте неумолимо растет. Часто причина не вполне ясна. Нагрузки в спорте высших достижений колоссальны и сами по себе представляют испытание для организма. А очень многие препараты, относящиеся к допингу, давая краткосрочный результат, в длительной перспективе ухудшают и здоровье спортсмена, и его результаты.

Взаимодействие с аудиторией (метод получения обратной связи, вопросы и ответы, последовательная коммуникация, примеры, изучение потребностей, групповые предложения.)

1. Планирование и проведение антидопинговых мероприятий.
2. Тема 1.2. Международные стандарты.
3. Цели занятия: изучить международные стандарты.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Изучить: <i>"Запрещенный список": понятие, структура, порядок создания и изменения. Химическая структура классов веществ, включенных в список. Эффекты производительности классов веществ, включенных в список. Последствия для здоровья при использовании запрещенных веществ или методов. Примеры дисквалификаций. Риск применения пищевых добавок: оценка риска и потребности.</i>	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Тема лекции 1.2. Международные стандарты

Какие документы регламентируют антидопинговую деятельность на международном уровне?

Конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте от 19 октября 2005 года.

1. Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА

2. Международные стандарты

- Запрещенный список

- Стандарт по терапевтическому использованию запрещенных субстанций

- Стандарт по тестированию и расследованиям

- Стандарт для лабораторий

- Стандарт по защите персональных данных

27 декабря 2006 года Федеральным законом № 240-ФЗ была ратифицирована Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте, принятая ЮНЕСКО 19 октября 2005 года. Добавлением № 1 к Конвенции является Всемирный антидопинговый кодекс, принятый Всемирным антидопинговым агентством 5 марта 2003 года. И хотя указанный документ не является неотъемлемой частью Конвенции и не устанавливает для государств-участников каких-либо международно-правовых обязательств (п. 2 ст. 4 Конвенции), с ратификацией Конвенции его значение для Российской Федерации значительно возрастает. Неотъемлемой частью конвенции являются стандарт «Запрещенный список» и стандарт по терапевтическому использованию запрещенных субстанций». Конвенция устанавливает, что государства-участники обязуются:

- принимать на национальном и международном уровнях надлежащие меры, соответствующие принципам Кодекса (ст. 3);

- придерживаться принципов Кодекса в качестве основы для принятия мер по выполнению обязательств, установленных Конвенцией, включающих нормативное регулирование, меры в области политики и административной практики (ст. 4, 5).

Ст. 11 (с) Конвенции устанавливает, что, когда это целесообразно, государства-участники приостанавливают частично или полностью финансовую или другую связанную со спортивной деятельностью поддержку любой спортивной организации или антидопинговой организации, которая не соблюдает Кодекс или действующие антидопинговые правила, установленные в соответствии с Кодексом.

Таким образом, несмотря на то, что Конвенция напрямую не объявляет Всемирный антидопинговый кодекс общеобязательным документом для государств-участников Конвенции, соблюдение его норм фактически является необходимым условием соблюдения Конвенции.

Так, в Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой в Париже 19 октября 2005 года четко говорится, что «Генеральная конференция Организация Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры, дали именуемой «ЮНЕСКО», на своей 33-ей сессии, состоявшейся 03-21 октября 2005 в Париже, учитывая, что цель ЮНЕСКО заключается в содействии укреплению мира и безопасности путем расширения сотрудничества народов в области образования, науки и культуры. Ссылаясь на существующие международные документы, касающиеся прав человека, учитывая Резолюцию 58/5, принятую с Генеральной Ассамблее ООН 03 ноября 2003 г. и касающуюся спорта как средство содействия воспитанию, здоровью, развитию и миру» (Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте, 2005).

Особенно следует отметить пункт 7, в котором говорится: «Сознавая, что спорт должен играть важную роль в охране здоровья, в нравственном, культурном и физическом воспитании, а также в содействии укреплению международного взаимопонимания и мира, отмечая необходимость поощрения и координаций международного сотрудничества, направленного на искоренение допинга в спорте. Выражая обеспокоенность в связи с использованием спортсменами допинга и последствиями этого для их здоровья. А также принципа справедливой игры, искоренения мошенничества и будущего спорта. Сознавая, что допинг ставит под угрозу этические принципы и воспитательные ценности, закрепленные в Международной хартии физического воспитания и спорта ЮНЕСКО и Олимпийской хартии. Напоминая о том, что конвенция против применения допинга и дополнительный протокол к ней, приняты в рамках Совета Европы, представляют собой инструменты публичного международного права, на которых основываются политика стран и межправительственное сотрудничество в области борьбы с допингом. Ссылаясь на рекомендации по вопросу о допинге приняты на второй, третьей и четвертой международных конференциях министров и руководящих работников, ответственных на физическое воспитание и спорт, которые были организованы ЮНЕСКО в Москве (1998 г.), Пунтадель-Эсте (1999 г.) и Афинах (2004 г.), а также на Резолюцию 32/С9, принятую Генеральной конференцией ЮНЕСКО на ее 32-ой сессии (2003 г.), принимая во внимание Всемирный антидопинговый кодекс, принятый Всемирным антидопинговым агентством 5 марта 2003 г. в Копенгагенскую декларацию о борьбе с допингом в спорте, принимая также во внимание влияние, которое ведущие спортсмены оказывают на молодежь. Учитывая необходимость проведения и расширения на постоянной основе исследований для совершенствования методов обнаружения допинга и более глубокого изучения факторов, влияющих на его использование, в целях обеспечения максимальной эффективности стратегий предотвращения применения допинга, учитывая также важность просвещения спортсменов на постоянной основе, а также персонала спортсменов по вопросам предотвращения применения допинга. Принимая во внимание необходимость наращивания потенциала государств-участников для осуществления программы для борьбы с допингом, учитывая, что государственные органы и организации, ответственные за спорт, выполняют взаимодополняющие функции по предотвращению применения допинга в спорте и борьбе с ним, в частности для обеспечения надлежащего проведения спортивных мероприятий на основе принципа справедливой игры и охраны здоровья их участников, признавая, что эти органы и организации должны сотрудничать в достижении этих целей, добиваясь максимальной независимости и прозрачности на всех соответствующих уровнях, будучи преисполнены решимости, предпринимать дальнейшие и более активные совместные действия по искоренению допинга в спорте. Признавая, что искоренение допинга в спорте отчасти зависит от последовательного согласования антидопинговых стандартов и практики в спорте и от сотрудничества на национальном и мировом уровнях, принимает настоящую Конвенцию 19 октября 2005 года» (Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте, 2005).

В конвенции существует раздел IV – Образование и подготовка. В нем прописаны общие положения. В статье 19 прописаны основные принципы образования и подготовки:

1. Государства-участники обязуются в рамках своих средств поддерживать, разрабатывать или осуществлять программы образования и подготовки по вопросам борьбы с допингом. Для спортивного сообщества в целом эти программы должны быть направлены на предоставление обновленной и точной информации по следующим вопросам:

- a) Ущерб, наносимый допингом этическим ценностям спорта;
- b) Последствия применения допинга для здоровья.

2. Для спортсменов и вспомогательного персонала спортсменов, особенно на начальном этапе их подготовки эти программы должны быть направлены на предоставление обновленной и точной информации по следующим вопросам:

- a) Процедуры допинг-контроля;
- b) Права и обязанности спортсменов в связи с борьбой с допингом, включая информацию о кодексе и антидопинговой политике соответствующих спортивных организаций и антидопинговых организаций, в том числе о последствиях нарушения антидопинговых правил;
- c) Список запрещенных субстанций и методов, а также разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций;
- d) Пищевые добавки» (Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте, 2005).

Статья 20 идет дальше и моделирует профессиональные кодексы поведения для государств-участников конвенции. Они должны в своих странах разрабатывать и осуществлять модель поведения при подготовке спортсменов, наделять профессиональные ассоциации соответствующими компетенциями, приветствовать прививание этических норм молодому поколению, то есть осуществлять меры для борьбы с допингом.

Статья 21 посвящена уже самим спортсменам и тем, кто также способствует получению соответствующих результатов, то есть вспомогательному персоналу спортсменов: "Государства-участники способствуют и в рамках своих средств содействуют активному участию спортсменов и вспомогательного персонала спортсменов в всех аспектах антидопинговой деятельности спортивных и других соответствующих организаций и побуждают к этому спортивные организации, находящиеся под их юрисдикцией" (Международная Конвенция по борьбе с допингом в спорте, 2005).

Нельзя сказать, что были прописаны конкретные действия государств. Единственные более четкие обязанности государства в статье 22, которая посвящена спортивным организациям, образованию и подготовке на постоянной основе по вопросам борьбы с допингом. Именно в ней прописано, что государства должны помогать осуществлению - "на постоянной основе спортивными организациями и антидопинговыми организациями программ образования и подготовки для всех спортсменов и вспомогательного персонала спортсменов по вопросам, указанным в статье 19" (Международная Конвенция по борьбе с допингом в спорте, 2005).

Чтобы расширить сотрудничество в области образования и подготовки, в статье 23 документа предписывается государством расширять сотрудничество между государствами-членами с соответствующими организациями по мере необходимости и для достижения поставленных целей. Это включает обмен информацией специалистами и опытом по вопросам осуществления эффективных антидопинговых программ.

Россия подтвердила свою приверженность борьбе с допингом, и Государственная дума ратифицировала Международную конвенцию о борьбе с допингом в спорте. За это решение проголосовало 417 парламентариев.

Кто должен бороться с допингом в спорте? В широком смысле этого слова – ВСЕ! Но в Кодексе обозначены организации, которые по определению являются антидопинговыми. Это Международный Олимпийский комитет, Всемирное антидопинговое агентство, международные федерации по видам спорта, национальные антидопинговые организации и национальные Олимпийские комитеты.

Антидопинговые организации имеют право назначать тестирование спортсменов, находящихся в их юрисдикции, получать результаты допинг-тестов, проводить расследование нарушений и назначать санкции.

Существуют еще агентства по сбору проб, это компании, которым антидопинговые организации поручают провести отбор проб у спортсменов. Их функция состоит только в отборе проб и отправке их в антидопинговую лабораторию в соответствии с Международным стандартом по тестированию и расследованиям

В мире всего 34 лаборатории, аккредитованные ВАДА. Все пробы, отбираемые в рамках допинг-контроля, должны быть доставлены в одну из этих лабораторий. Их деятельность регламентируется Международным стандартом для лабораторий.

Система АДАМС

Подробнее разобраться в том, как устроена мировая антидопинговая система. В частности, понять принципы работы главного жупела российских спортсменов – интерактивной системы ADAMS, в режиме онлайн отслеживающей местонахождение большинства представителей национальных команд.

«У системы ADAMS есть ключевое свойство – это её достоинство и недостаток одновременно. Она крайне примитивна в использовании. Это плохо – потому что в каких-то браузерах, например Chrome, она может зависнуть или отобразиться криво. Это прекрасно – потому что в ней может разобраться абсолютно любой человек. Это не вопрос неумения, это лишь нежелание напрягаться. Для этого даже язык знать не надо. Судите сами по картинке снизу».

Демографический	Спорт/ Дисциплина (2)	Деятельность (6)		
Сертификационный № Окончательный - 4444444	МФ, идентификационный # <input type="text"/>	Идентификационный номер НФ <input type="text"/>	Идентификационный # НАДО <input type="text"/>	Идент. # биопаспорта АXY987N65
Дата рождения 01-январь-1980	Возраст 34	Предпочтительное имя <input type="text"/>	Бывшая фамилия <input type="text"/>	
Гражданство * РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ	Инвалидность <input type="text"/>		Нет фото	
Спортивное гражданство* РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ	Группа инвалидности <input type="text"/>			
Контактная информация и настройка СМС				
Вид телефона	Номер телефона <input type="text"/>			
Электронная почта <input type="text"/>		<input type="button" value="Электронная почта"/>		
Почтовый адрес				
почт адрес 3-я улица Строителей, дом 25, кв.12 москва РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ 123456				

Идентификационный номер и пароль даёт доступ к личному кабинету. Тут вы видите номер нашего биопаспорта, адрес, вид спорта, абсолютно все личные данные. В разделе «деятельность» видны все наши действия с момента регистрации в системе: дата подписания соглашения, нахождение в пуле тестируемых, травмы и так далее. Справа – данные тех, кто тебя внёс в систему».

ADAMS

ПОМОЩЬ КОНТАКТ КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ ЮРИДИЧЕСКОЕ

Быстрый поиск

Спортсмен
Ivanov

1 спортсмен найдено

Имя	Идентификационный номер в АДAMS
IVANOV, Ivan	IVVAN12345

IVANOV, Ivan
Новый...

Адресная книга

- Информация о местонахождении
 - 2015-Q2, Не представлено
 - 2015-Q1, Не представлено
 - 2014-Q4, Представлено
 - 2014-Q3, Обновлено
 - 2014-Q2, Представлено
 - 2014-Q1, Обновлено
 - 2013-Q4, Обновлено
 - 2013-Q3, Представлено
 - 2013-Q2, Представлено

Профиль спортсмена

Фамилия: IVANOV Имя: Ivan Идентификационный номер в АДAMS: IVVAN12345 Пол: Мужской

Демографический | Спорт/ Дисциплина (2) | Деятельность (6)

Профильрован посредством:

Исходная дата	Активность	Тип	Размещен	Последний раз обновлен
янв-2014	Athlete signed the agreement!	User Activity	IVANOV, Ivan (Спортсмен)	21-янв-2014 01:25 GMT
дек-2013	athlete was merged!!!	User Activity	ADAMS ADMIN	01-дек-2013 11:53 GMT
дек-2013	Athlete was retired!	User Activity	ADAMS ADMIN	01-дек-2013 11:48 GMT
ноя-2013	Athlete (IVANOV, IVAN) has been imported on 14-Nov-2013 01:57 GMT by Administrator CN, WADA	User Activity	Administrator CN, WADA	11-ноя-2013 01:57 GMT
сен-2009	Athlete signed the agreement!	User Activity	IVANOV, Ivan (Спортсмен)	01-сен-2009 01:49 GMT
июл-2009	Athlete signed the agreement!	User Activity	IVANOV, Ivan (Спортсмен)	01-июл-2009 01:24 GMT

В адресной книге создаётся место, называется оно условным наименованием, указывается категория (место жительства, сборы, соревнования), адрес и контакты. Таких мест можно создавать сколько угодно – хоть сотню. После чего вбивается дата – и это место сразу появляется в «календаре ADAMS».

ADAMS календарь, рейтинг в RUSADA Помощь Выход из системы

← ВЕРНУТЬСЯ ○ ИНФОРМАЦИЯ О МЕСТОНАХОЖДЕНИИ □ АДРЕСНАЯ КНИГА Поиск

IVANOV, Ivan

Примечание	Адрес	Гербы	Регион	Страна	Почтовый индекс/код	Номер телефона	Последний раз использовался
спорт	ул. Эскенмиде, д.200, кв.100	казах		КЫРГИСТ			30-ноя-2014
база	Colegio de Cerdo, 512	девалье		ИСПАНИЯ		+79151234567	15-ноя-2014
дом спорт	3 в ул.ца Стромычкин, дом 25, кв.12	москов		РОССИЯ		+79257654321	20-ноя-2014

← → >>>

Взаимодействие с аудиторией (вопросы, беседа, разъяснение материала).

**Приложение № 2 к методическим материалам
по дисциплине (модулю). Конспекты
практических занятий по дисциплине
(модулю)**

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Планирование и проведение антидопинговых мероприятий.

2. Тема практического занятия: **ИСТОРИЯ ДОПИНГА. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ДОПИНГА**

3. Цели занятия: изучить характеристику и содержание дисциплины «Планирование и проведение антидопинговых мероприятий»

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	понятие допинга, история борьбы с допингом в спорте, общие принципы борьбы с допингом, ущерб, наносимый допингом идее спорта	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, выполнение заданий, словесный, наглядные пособия, презентация, контрольная работа).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Задачи на занятие:

Доклад.

Примерный перечень тем письменных работ к разделу 1:

1. Принципы построения антидопинговой профилактической работы в России.
2. Методические принципы организации педагогической профилактики.
3. Виды профилактики.
4. Критерии эффективности профилактики.
5. Различные типы программ антидопинговой профилактики (семейные, школьные, уличные) и концептуальные подходы к разработке российских программ разного типа.
6. Общая концепция антидопинговой физкультурно-профилактической работы.
7. Особенности российских программ антидопинговой профилактики и целесообразные подходы к их дальнейшей разработке с использованием средств и методов физической культуры и спорта.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить сообщение в форме доклада из вышеперечисленных тем. Ответить на учебном занятии в устной форме.

2. Тема практического занятия.

ИСТОРИЯ БОРЬБЫ С ДОПИНГОМ В СПОРТЕ.

Вопросы к обсуждению:

ориентироваться в положениях нормативных актов, регулирующих принципы борьбы с допингом, процедуру допинг-контроля, правовые последствия применения допинга, способы защиты прав спортсмена; ориентироваться в списке запрещенных к использованию веществ и методов, самостоятельно отслеживать изменения "запрещенного списка"; анализировать и обобщать сведения об изменениях в антидопинговых и международных стандартах; критически оценивать свое поведение, поведение других спортсменов, тренеров, медицинского персонала, анализировать и оценивать результаты и последствия действий (бездействий) с правовой точки зрения; раскрывать проблему

Практические задания:

Письменная работа.

Примерный перечень тем письменных работ к разделу 2:

1. Допинг в выбранном виде спорта. (Лыжные гонки, биатлон, футбол, хоккей, легкая атлетика и др.);
2. Лаборатория БАЛКО;
3. Лэнс Армстронг;
4. Допинг на Тур де Франс;
5. Государственная допинговая программа в ГДР;
6. Диего Марадона;
7. Бен Джонсон;
8. Перепроверка допинг-проб после ОИ в Сочи-2014, Токио-2020, Пекин 2022.

Требования к выполнению практического задания:

Написать письменную работу в форме контрольной работы. Показать выполненное задание на учебном занятии преподавателю для аттестации по пройденному разделу учебной дисциплины.

Тема практического занятия 3.

1. Планирование и проведение антидопинговых мероприятий.
2. **Тема 1.3.** Международный стандарт «Разрешение на терапевтическое использование».
3. Цели занятия: формирование знаний о Международном стандарте «Разрешение на терапевтическое использование».
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	<i>Написать контрольную работу на следующие темы: Основные положения, понятие, значение, порядок получения на разрешение на терапевтическое использование, и порядок его получения; последствия для здоровья при использовании</i>	объяснительно-наглядный (репродуктивный), письменный контроль.

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Перечень тем контрольных работ:

1. Основные положения, понятие, значение, порядок получения на разрешение на терапевтическое использование, и порядок его получения.
2. последствия для здоровья при использовании запрещенных веществ или методов
3. Информационно-пропагандистская деятельность и роль различных средств массовой информации в профилактической антидопинговой работе.
4. Направления разработки моделей подготовки и переподготовки педагогических кадров с выраженной профилактика антидопинговой составляющей.

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо оформить контрольную работу относительно требований написания контрольной работы.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Методические материалы актуализированы	Протокол заседания кафедры № 08 от «31» января 2024 года	<u>01.09.2024</u>



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

заведующий кафедрой современной педагогики,
непрерывного образования и персональных треков

А.А. Квитковская

20 февраля 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Педагогика физической культуры и спорта

Направление подготовки

«Физическая культура»

Направленность

«Физкультурное образование»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения

Очная, заочная

Москва, 2024 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Педагогика физической культуры и спорта» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки *49.03.01 Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 19.09.2017 № 940, с изменениями от 08.02.2021 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01. Физическая культура (далее – «ОПОП»).

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: старшего преподавателя кафедры высшего сестринского образования и психолого-социальной работы Медицинской Высшей школы РГСУ Некрасовой М. В.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании современной педагогики, непрерывного образования и персональных треков

Протокол № 11 от «20» февраля 2024 г.

Заведующий кафедрой, кандидат педагогических наук, доцент



(подпись)

А.А. Квитковская

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)	6
1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля).....	9
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ	57
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)	63
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	63
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю)	72
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	72
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	76

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.

1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю)

Лекция – один из методов обучения, одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса в вузе. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение педагогическим работником учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом дисциплины (модуля). Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь обучающимся в освоении сложного материала.

Возможные формы проведения лекций:

- Вводная лекция – один из наиболее важных и трудных видов лекции при чтении систематических курсов. От успеха этой лекции во многом зависит успех усвоения всего курса. Она может содержать: определение дисциплины (модуля); краткую историческую справку о дисциплине (модуле); цели и задачи дисциплины (модуля), ее роль в общей системе обучения и связь со смежными дисциплинами (модулями); основные проблемы (понятия и определения) данной науки; основную и дополнительную учебную литературу; особенности самостоятельной работы обучающихся над дисциплиной (модулем) и формы участия в научно-исследовательской работе; отчетность по курсу.
- Информационная лекция ориентирована на изложение и объяснение обучающимся научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию. Это самый традиционный тип лекций в практике высшей школы.
- Обзорная лекция – это систематизация научных знаний на высоком уровне, допускающая большое число ассоциативных связей в процессе осмысления информации, излагаемой при раскрытии внутрипредметной и межпредметной связей, исключая детализацию и конкретизацию. Как правило, стержень излагаемых теоретических положений составляет научно-понятийная и концептуальная основа всего курса или крупных его разделов.

В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить для проведения лекции презентацию, которую можно органично интегрировать во все вышеупомянутые типы лекций в качестве формы визуальной поддержки.

В то же время лекцию-презентацию возможно выделить и в качестве самостоятельной формы. Лекция-презентация должна отражать суть основных и (или) проблемных вопросов лекции, на которые особо следует обратить внимание обучающихся. В условиях применения активного метода проведения занятий презентация представляется весьма удачным способом донесения информации до слушателей. Единственное, на что следует обратить внимание при подготовке слайдов – это их оформление и текст. Слайд не должен быть перегружен

картинками и лишней информацией, которая будет отвлекать от основного аспекта того или иного вопроса лекции. Во время лекции можно задавать вопросы аудитории в отношении того или иного слайда, тем самым еще больше вовлекая обучающихся в проблематику.

Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ПЕДАГОГИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
Тема 1.1. Проблемы и задачи педагогики физической культуры, как предмета и научной дисциплины. Содержание образования в сфере физической культуры и спорта.	раскрыть сущность, значение и место педагогики физической культуры, ее функций и формы
Тема 1.2. Физическая культура и спорт как факторы социализации личности	познакомить с факторами социализации личности
РАЗДЕЛ 2. МЕТОДЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ	
Тема 2.1. Методы педагогического исследования в сфере физической культуры и спорта	познакомить с методами педагогического исследования
Тема 2.2. Педагогический процесс, педагогические системы. Методы и формы обучения	познакомить с методами и формами обучения в соответствии с педагогическим процессом
РАЗДЕЛ 3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС	
Тема 3.1. Сущность и содержание воспитательного процесса. Принципы, методы и формы воспитания.	познакомить с принципами, методами и формами воспитания
Тема 3.2. Спортивный коллектив как объект и субъект воспитания	рассмотреть спортивный коллектив как объект и субъект воспитания
Тема 3.3. Воспитание у учащихся стремления к самосовершенствованию	познакомить студентов с воспитательным процессом учащихся
Тема 3.4. Педагог как субъект педагогического процесса	познакомить студентов с профессиональными компетенциями, которыми должен обладать педагог по физической культуре
Раздел 4. ОСНОВНЫЕ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ПЕДАГОГИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Тема 4.1. Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом	ознакомить студентов со спецификой коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом
Тема 4.2. Особенности педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения	познакомить со спецификой педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения

1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)

Практические занятия – одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности обучающихся и приобретение умений и навыков. Данные учебные занятия углубляют, расширяют, детализируют полученные ранее знания. Практическое занятие предполагает выполнение обучающимися по заданию и под руководством преподавателей одной или нескольких практических работ.

Цель практических занятий состоит в развитии познавательных способностей, самостоятельности мышления и творческой активности обучающихся; углублении, расширении, детализировании знаний, полученных на лекции в обобщенной форме, и содействии выработке навыков профессиональной деятельности. В отдельных случаях на практических занятиях руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

Для достижения поставленных целей и решения требуемого перечня задач практические занятия проводятся традиционными технологиями или с использованием активных и интерактивных образовательных технологий.

Возможные формы проведения практических занятий:

- Игровое проектирование - является практическим занятием или циклом занятий, суть которых состоит в разработке инженерного, конструкторского, технологического и других видов проектов в игровых условиях, максимально воссоздающих реальность. Этот метод отличается высокой степенью сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.
- Познавательно-дидактические игры не относятся к деловым играм. Они предполагают лишь включение изучаемого материала в необычный игровой контекст и иногда содержат лишь элементы ролевых игр. Такие игры могут проводиться в виде копирования научных, культурных, социальных явлений (конкурс знатоков, «Поле чудес», КВН и т. д.) и в виде предметно-содержательных моделей, (например, игры-путешествия, когда надо разработать рациональный маршрут, пользуясь различными картами).
- Анализ конкретных ситуаций. Конкретная ситуация – это любое событие, которое содержит в себе противоречие или вступает в противоречие с окружающей средой. Ситуации могут нести в себе как позитивный, так и отрицательный опыт. Все ситуации делятся на простые, критические и экстремальные.
- Кейс-метод (от английского case – случай, ситуация) – усовершенствованный метод анализа конкретных ситуаций, метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (решение кейсов). Непосредственная цель метода case-study - обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы делятся на практические (отражающие реальные жизненные ситуации), обучающие (искусственно созданные, содержащие значительные элементы условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.
- Групповая, научная дискуссия, диспут. Дискуссия – это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми. К технике

управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность. Разновидностью свободной дискуссии является форум, где каждому желающему дается неограниченное время на выступление, при условии, что его выступление вызывает интерес аудитории. Каждый конкретный форум имеет свою тематику — достаточно широкую, чтобы в её пределах можно было вести многоплановое обсуждение.

- Метод работы в малых группах. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и нахождения истины. Групповое обсуждение способствует лучшему усвоению изучаемого материала. Оптимальное количество участников – 5-7 человек. Перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого они должны подготовить аргументированный обдуманный ответ. Педагогический работник может устанавливать правила проведения группового обсуждения – задавать определенные рамки обсуждения, ввести алгоритм выработки общего мнения, назначить лидера и др.

Вопросы для самоподготовки к практическим занятиям по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ПЕДАГОГИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Тема 1.1. Проблемы и задачи педагогики физической культуры, как предмета и научной дисциплины. Содержание образования в сфере физической культуры и спорта.

Вопросы для самоподготовки:

1. История становления педагогики физической культуре и спорта.
2. Основные философские течения, на основе которых развивалась педагогика.
3. Классификация методологических подходов в педагогике.
4. Методы педагогических исследований.

Тема 1.2. Физическая культура и спорт как факторы социализации личности

Вопросы для самоподготовки:

1. Физическая культура и спорт как средство всестороннего воздействия на личность.
2. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.
3. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося и девиантного поведения молодежи.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ

Тема 2.1. Методы педагогического исследования в сфере физической культуры и спорта

Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуются традиционные методы исследования.
2. Тестирование в педагогике.

Тема 2.2. Педагогический процесс, педагогические системы. Методы и формы обучения.

Вопросы для самоподготовки:

1. Составить педагогический кодекс тренера, учителя физической культуры.
2. Провести анализ урока по физическому воспитанию.

РАЗДЕЛ 3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

Тема 3.1. Сущность и содержание воспитательного процесса. Принципы, методы и формы воспитания.

Вопросы для самоподготовки:

1. Умственное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое воспитание.
2. Закономерности, принципы и средства воспитания.
3. Общие методы воспитания.
4. Разобрать этапы периодизации в учебно-воспитательном процессе.
5. Посмотреть примеры долгосрочного, этапного и текущего планирования на примере избранного вида спорта.

Тема 3.2. Спортивный коллектив как объект и субъект воспитания.

Вопросы для самоподготовки:

1. Принципы организации детского спортивного коллектива.
2. Валеологическое воспитание – основа здорового общества.
3. Особенности планирования и контроля в физической культуре.

Тема 3.3. Воспитание у учащихся стремления к самосовершенствованию.

Вопросы для самоподготовки:

1. Умственное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое воспитание.
2. Закономерности, принципы и средства воспитания.
3. Общие методы воспитания.

Тема 3.4. Педагог как субъект педагогического процесса.

Вопросы для самоподготовки:

1. Понятие о профессионализме педагога по физической культуре.
2. Структура и уровни педагогических способностей.
3. Профессионально-педагогическая компетентность, ее виды.

РАЗДЕЛ 4. ОСНОВНЫЕ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ПЕДАГОГИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 4.1. Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом.

Вопросы для самоподготовки:

1. Характеристика спортивного коллектива, стадии его формирования.
2. Социально-психологический феномен спортивного коллектива.
3. Специфика коллективных взаимоотношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
4. Воспитательные возможности спортивных команд.
5. Оценка эффективности стилей руководства.

Тема 4.2. Особенности педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения.

Вопросы для самоподготовки:

1. Изучение модели эффективного педагогического взаимодействия с детьми различного социального уровня.
2. Сущность педагогических инноваций в спорте.
3. Педагогические технологии и инновации в области физической культуры и спорта
4. Технология обучения в физкультурно-спортивной деятельности на основе обучающих игр.

1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)

Тема 1. 1. Проблемы и задачи педагогики физической культуры, как предмета и научной дисциплины. Содержание образования в сфере физической культуры и спорта.

Педагогика физической культуры и спорта – самостоятельная отрасль педагогической науки, разрабатывающая методологические и теоретические основы формирования личности в условиях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Термин **«педагогика спорта»** предложил нем. ученый Геккер вместо термина **«физическое воспитание»** в 20 веке.

К. Менц придерживается мнения, что **спортивная педагогика** модернизированный термин, который приходит на смену **«теории физических упражнений»** и дает более широкое понимание спорта как социального явления имеющего воспитательное и образовательное значение.

К. Видмер считает **«педагогику спорта»** прикладной школьной педагогикой и ограничивает ее предмет разработкой спортивно педагогических проблем, связанных с воспитанием в процессе занятий спортом исключительно молодого поколения, которое необходимо побудить проявить спортивную активность и способности.

Г. Перс считает **спортивную педагогику** самостоятельной педагогической дисциплиной, изучающей соотношение духовного и телесного в человеке и определяющей пути педагогического руководства духовным развитием личности.

Источники развития педагогики ФК

- Философские, обществоведческие, педагогические, психологические труды;
 - Данные специальных педагогических исследований в сфере физической культуры и спорта;
 - Практический опыт воспитательной работы тренеров, учителей ФК;
 - Инновации учителей и тренеров, предлагающих оригинальные идеи и системы воспитания в изменяющихся условиях.
-
- **Объект исследования педагогики ФК** – сфера обучения и воспитания на уроках физической культуры.
 - **Объект исследования педагогики ФК** - образование человека в области физической культуры на протяжении всей его жизни, как обязательной составляющей общечеловеческой функции передачи подрастающему поколению социально-культурного наследия и обучение его сохранению и приумножению. (Науменко Ю.В.)
 - **Предметом изучения педагогики ФК** являются закономерности процессов, происходящих в контексте физкультурной (спортивной) деятельности.
 - **Предмет исследования педагогики ФК** - педагогический процесс по организации освоения подрастающим поколением физической культуры, т.е. специально организованное взаимодействие или цепочка взаимодействий субъектов образования (воспитывающих и воспитуемых) с целью освоения воспитуемыми физической культуры, как общественного культурного наследия и формирования у них способности к применению физической культуры в индивидуальной повседневной жизнедеятельности. (Науменко Ю.В.)

Задачи педагогики ФК как учебной дисциплины:

1. Изучить закономерности в области обучения, воспитания и развития личности в физкультурной (спортивной) деятельности;
2. Обучить формам и методам воспитательной работы в специфических условиях физкультурной (спортивной) деятельности;
3. Научить планировать систему воспитательной работы в сфере физкультурной (спортивной) деятельности;
4. Развить навыки индивидуальной работы с учениками (спортсменами) с учетом их психофизиологических и половозрастных особенностей;
5. Развить способности воспитывать у учеников социально-личностные качества;
6. Обучить средствам формирования спортивного коллектива;
7. Обучить приемам и навыкам внедрения новых педагогических исследований в практику образования.

- в древнем Вавилоне, Египте, Сирии учителями чаще всего были жрецы, а в Древней Греции - наиболее умные, талантливые вольнонаемные граждане - педагоги;
- в древнем Риме от имени императора учителями назначались государственные чиновники, хорошо знавшие науки, много путешествующие, много видевшие, знавшие языки, культуру и обычаи разных народов;
- в средние века педагогами, как правило, были священники, монахи.



- В Древней Руси учителей называли мастерами. Но и мастеров - ремесленников, передававших свой опыт, называли и называют сейчас, как известно - **Учитель**.
- В Киевской Руси обязанности учителей совпадали с обязанностями родителя и властителя. В «Поучении Мономаха» раскрывается основной свод правил жизни, которым следовал сам государь: «Что умеете хорошо, то не забывайте, чего не умеете, этому учитесь...»



Родоначальником педагогики как науки является великий чешский педагог

Ян Амос Коменский

(1592 – 1670 г.г).



Цель физического воспитания – всестороннее гармоничное развитие личности

Правильное физическое воспитание учеников – необходимое условие развития всего организма

- **сердечно - сосудистой системы**
- **органов дыхания**
- **костно - мышечного аппарата**
- **центральной нервной системы**
- **органов пищеварения и выделения и т.д.**



РАЗДЕЛ 2. МЕТОДЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ

Тема 2. 1. Методы педагогического исследования в сфере физической культуры и спорта.

Методы педагогических исследований



Предмет исследования «Теории спорта» - феномен спорта, система соревнований и система подготовки спортсмена

Методы исследования

Теоретический

- Анализ
- Синтез
- Индукция ($1 \rightarrow \infty$)
- Дедукция ($\infty \rightarrow 1$)
- Обобщение
- Абстрагирование
- Аналогия

Практический (экспериментально-эмпирический)

- Анализ литературы
- Контент-анализ
- Опрос
- Моделирование
- Метод экспертных оценок
- Измерение (антропометрия, тестирование, анкетирование и т.п.)
- Наблюдение (открытое/скрытое; визуальное/техническое и т.п.)
- Эксперимент (лабораторный/естественный; последовательный/параллельный и т.п.)

Методы педагогического контроля:

- Анкетирование занимающихся и тренеров преподавателей;
- Анализ рабочей документации учебного и тренировочного процесса;
- Педагогические наблюдения во время занятий, регистрация функциональных и других показателей, характеризующих деятельность занимающегося физическими упражнениями непосредственно на занятиях;
- Тестирование различных сторон подготовленности;
- Обоснованное прогнозирование спортивной работоспособности.



Метод: педагогическое наблюдение -

характеризуется непосредственным восприятием деятельности, общения, поведения личности в целостности и динамике их изменения.

Виды наблюдения - непосредственное и опосредованное, открытое и скрытое, непрерывное и дискретное, монографическое и узкое и пр.

НАБЛЮДЕНИЕ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ВОСПИТАННОСТИ ЛИЧНОСТИ НАДО ВЕСТИ:

- с конкретной целью,
- владея программой изучения личности,
- владея критериями оценки ее воспитанности.
- систематически.
- иметь систему фиксации наблюдаемых фактов (записи в дневник наблюдений, в карту наблюдений и др.).



Обязательные тесты определения физической подготовленности студентов

Характеристика направленности тестов	Мужчины	Женщины
Тесты на скоростно - силовую подготовленность	Бег 100 м (с) Прыжок в длину с места (см)	Бег 100 м (с) Прыжок в длину с места (см)
Тест на силовую подготовленность	Подтягивание на перекладине	Поднимание и опускание туловища из положения лёжа, руки за головой (количество)
Тест на общую выносливость	Бег 3000 м(мин,с)	Бег 2000 м(мин,с)

Тема 2.2. Педагогический процесс, педагогические системы. Методы и формы обучения

Этапы педагогического процесса

- 1. **Подготовительный** – это этап организации педагогического процесса, включающий в себя целеполагание, диагностику, прогнозирование и планирование.
- 2. **Основной** – этап осуществления, включает в себя педагогическое взаимодействие, организацию обратной связи, регулирование деятельности и оперативный контроль.
- 3. **Заключительный** – это анализ деятельности, включающий в себя выявление отклонений, вычленение ошибок, причины отклонений и меры по устранению ошибок.

6. Этапы педагогического процесса

1 этап ЦПП (подготовительный)

- Создаются надлежащие условия для протекания процесса в заданном направлении и с заданной скоростью
- На этом этапе решаются следующие задачи:
 1. целеполагание,
 2. диагностика условий,
 3. прогнозирование достижений,
 4. проектирование и планирование развития процесса

6. Этапы педагогического процесса

2 этап ЦПП (основной)

- Это этап осуществления педагогического процесса
- На этом этапе решаются следующие задачи:
 1. постановка и разъяснение целей и задач предстоящей деятельности;
 2. взаимодействие педагогов и учеников;
 3. использование намеченных методов, средств и форм педагогического процесса;
 4. создание благоприятных условий;
 5. осуществление разнообразных мер стимулирования деятельности школьников;
 6. обеспечение связи педагогического процесса с другими процессами

6. Этапы педагогического процесса

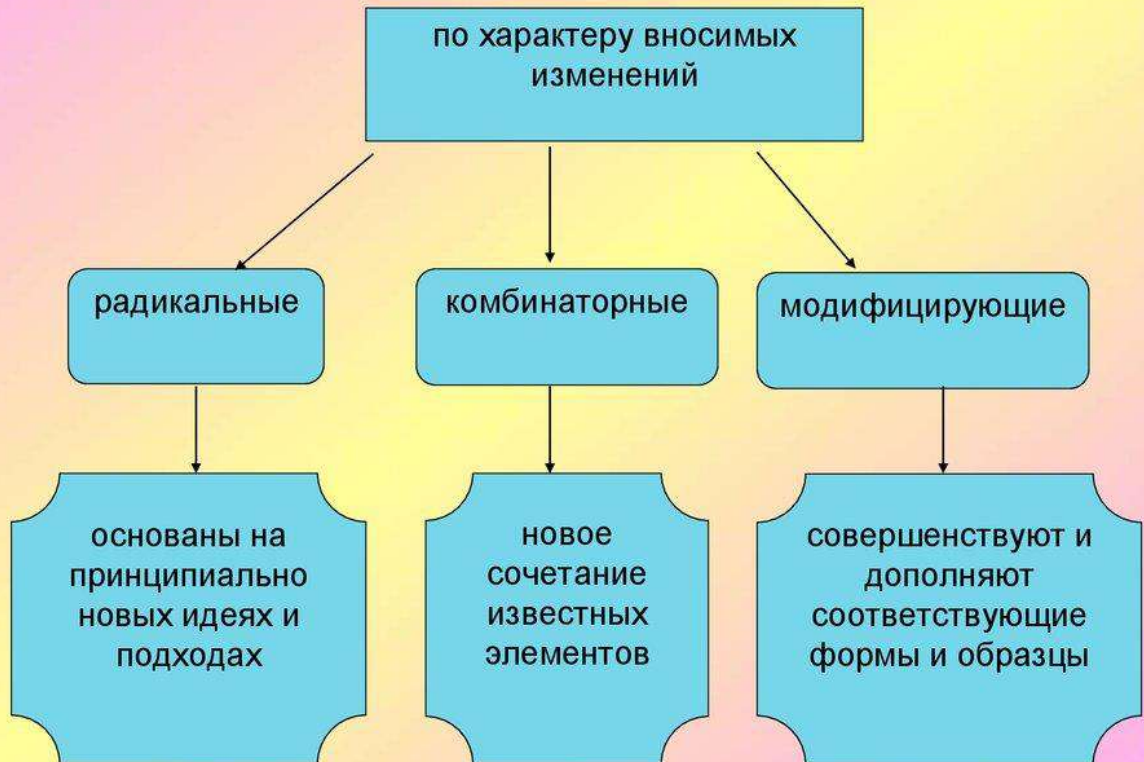
3 этап ЦПП (заключительный)

- Происходит анализ достигнутых результатов

Педагогическая инновация

Педагогическая инноватика — наука, изучающая природу, закономерности возникновения и развития педагогических инноваций в отношении субъектов образования, а также обеспечивающая связь педагогических традиций с проектированием будущего образования.

Виды инноваций



Понятийное пространство педагогической инноватики как науки



Субъекты инноваций

- **5 группа - колеблющиеся, обычно - 16%.** Основной их характеристикой является ориентация на традиционные ценности. Решение о прияти новшества принимают с большим трудом, последними, являясь, по сути, тормозом в распространении инноваций.

Иновационная деятельность в образовании - это

- **Процесс, направленный на воплощение результатов научно-педагогических исследований и разработок в реальную образовательную практику.**

Научно-исследовательская деятельность, получение нового знания о том, как нечто может быть («открытие») и о том, как нечто можно сделать («изобретение»)

Проектная деятельность, разработка особого, инструментально-технологического знания о том, как на основе научного знания в заданных условиях необходимо действовать, чтобы получилось то, что может или должно быть («инновационный проект»)

Образовательная деятельность, направленная на профессиональное развитие субъектов определенной практики, на формирование у каждого личного знания (опыта) о том, что и как они должны делать, чтобы инновационный проект воплотился в практике («реализация»)

Целенаправленное преобразование практики образования за счет создания, распространения и освоения новшеств

РАЗДЕЛ 3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

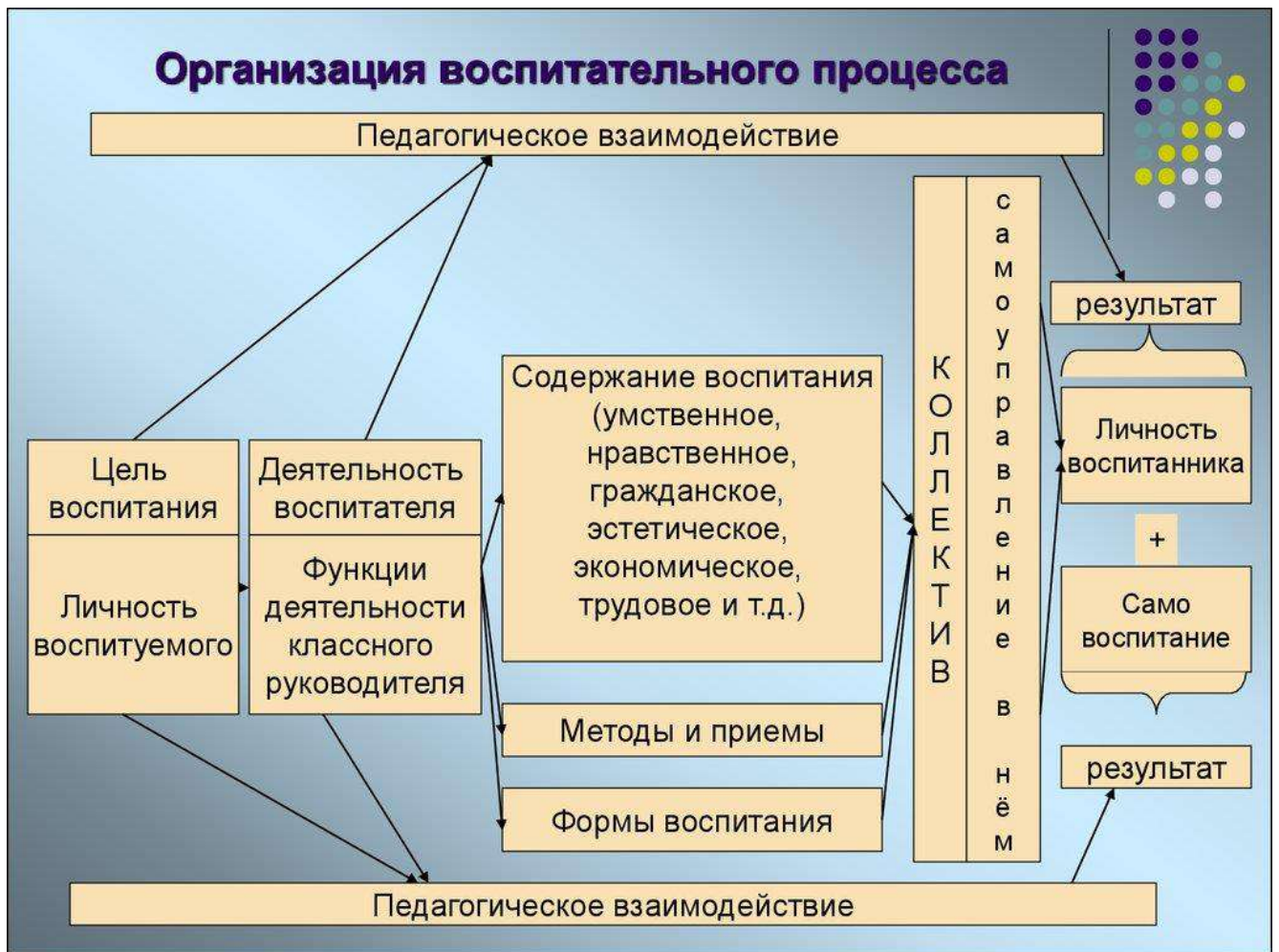
Тема 3.1. Сущность и содержание воспитательного процесса. Принципы, методы и формы воспитания.

Структура процесса воспитания (идеальное представление)

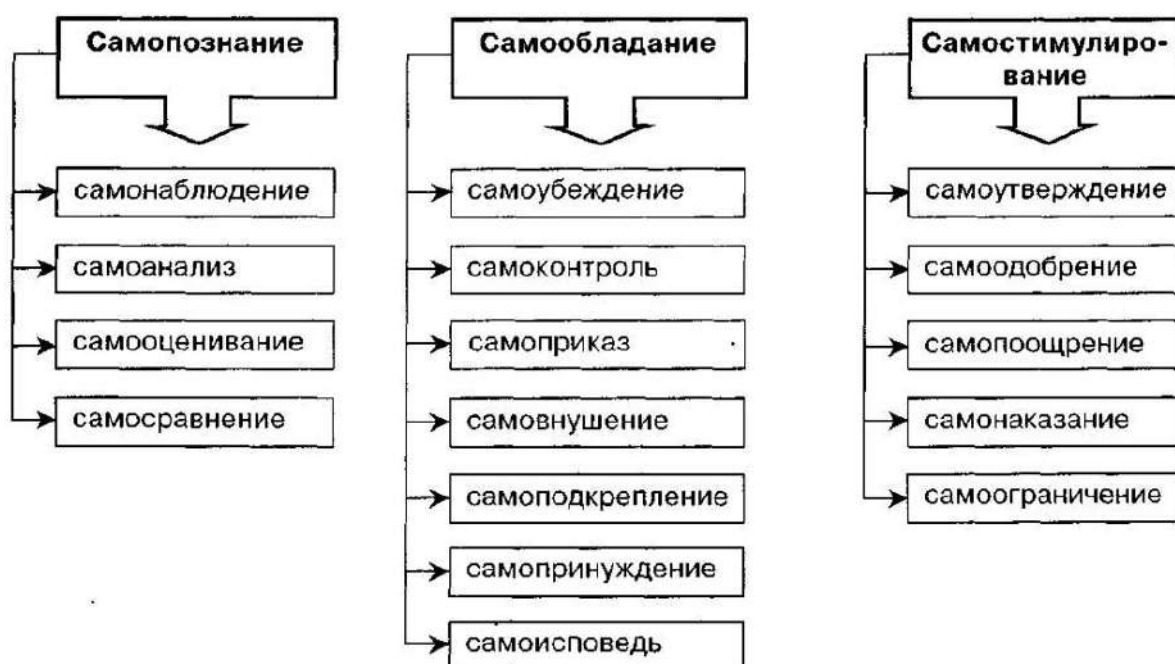


Условия воспитательного процесса

- интенсивность воспитания и самовоспитания;
- активность его участников в педагогическом взаимодействии;
- эффективность сопутствующих ему процессов - развития и обучения;
- воспитание улучшает развитие, развитие прокладывает путь к более успешному воспитанию;
- качество воспитательного воздействия;
- интенсивность воздействия на "внутреннюю сферу" воспитанника;
- сочетание педагогического воздействия и уровня развития вербальных и сенсомоторных процессов воспитанников;
- интенсивность и качество взаимоотношений (общения) между самими воспитанниками;
- общественная направленность воспитания;
- связь воспитания с жизнью, трудом;
- опора на положительное в воспитании;
- гуманизация воспитания;
- личностный подход;
- единство воспитательных воздействий



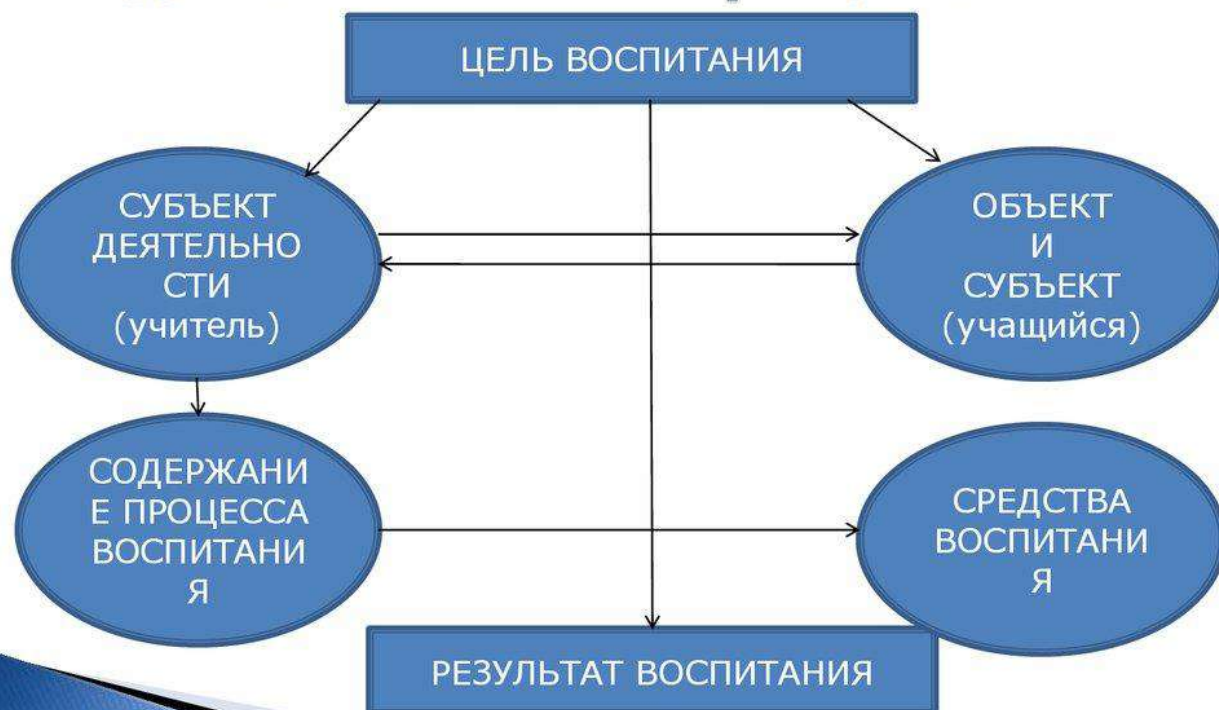
7. МЕТОДЫ САМОВОСПИТАНИЯ



Приемы воспитания

- Внушение словом.
- Чтение и анализ притч, басен, рассказов.
- Беседа.
- Дискуссия.
- Разъяснение.
- Пример.
- Творческая деятельность: рисование, аппликация, инсценировка, составление синквейна, решение и составление кроссвордов.
- Использование мультимедийных технологий: создание заочных экскурсий, виртуальных музеев, презентаций, написание сочинений.
- Исследовательская, проектная деятельность.
- Выставки, конкурсы, экскурсии.
- Анкетирование.
- Просмотр видеоматериалов.
- Рефлексия.
- Воспитательный тренинг.
- Работа с афоризмами, высказываниями, пословицами, поговорками.
- Составление опорных схем, таблиц, конспектов.

Воспитание как педагогический процесс



ТИПЫ ВОСПИТАНИЯ

Типы воспитания	Характеристика типа
традиционное	Ребенок всегда должен слушать старших
потакающее	Ребенок должен быть доволен
развивающее	Ребенок должен быть умным и талантливым
программирующее	Я знаю, кем должен стать ребенок, к этому будем готовить с детства
эпизодическое	Сначала работа, а дети - потом
лично-ориентированное	Учить ребенка быть самостоятельной, ответственной, творческой личностью

Тема 3.2. Спортивный коллектив как объект и субъект воспитания

Личность и субъект.

- Ананьев подчеркивает, что совпадение субъекта и личности относительно «даже при максимальном сближении их свойств, так как субъект характеризуется совокупностью деятельностей и мерой их продуктивности, а личность — совокупностью общественных отношений (экономических, политических, правовых, нравственных т. д.)»
- два значимых момента:
- 1) субъект совмещается с личностью, и одновременно между ними как структурными компонентами человека существуют определенные различия;
- 2) личность изначально выступает образующим свойством человека

Коллектив как объект и субъект воспитания.

Коллектив (от латинского «colligo» – «объединяю») – объединение людей на основе существования между ними связующих отношений. В этом смысле в каждом людском объединении можно выделить следующие типы отношений:

1) деловые – основываются на совместной деятельности по решению социальных задач;

2) личные – основываются на личных привязанностях, симпатиях и антипатиях.

В течение своей жизни человек может одновременно являться членом нескольких коллективов.



Коллектив не может и не должен останавливаться в своем развитии, даже если он достиг очень высокого уровня. В силу этого некоторые педагоги выделяют и последующие стадии движения. На этих стадиях каждый школьник благодаря прочно усвоенному коллективному опыту сам предъявляет к себе определенные требования, выполнение нравственных норм становится его потребностью, процесс воспитания переходит в процесс самовоспитания.

Под руководством педагога детский коллектив становится развивающей социокультурной средой жизнедеятельности учащихся, обеспечивающей вхождение в мир отношений, сотрудничества, сотворчества.

СПОРТИВНЫЙ КОЛЛЕКТИВ

- Понятие «спортивный коллектив»
- Принципы формирования спортивного коллектива
- Этапы развития коллектива
- Модели спортивной группы (команды)

Принципы формирования коллектива

- Принцип перспективных линий;
- Принцип педагогической целесообразности;
- Принцип активной целеустремленности;
- Принцип целостности процесса воспитания;
- Принцип ответственной зависимости;
- Организация правильного тона и стиля отношений в коллективе

этапы

развития коллектива

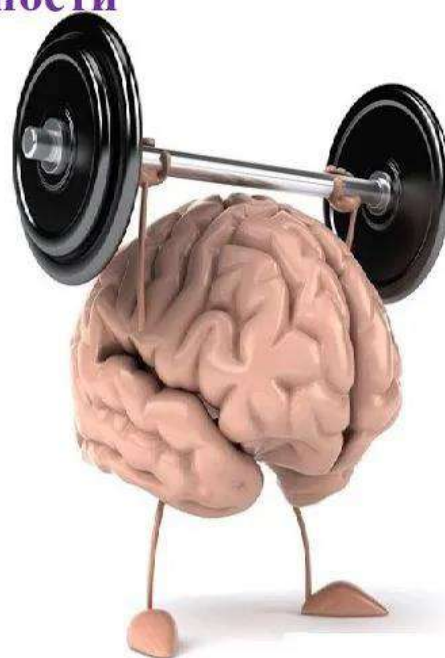
- Первый этап – тренер предъявляет требования к спортсменам
- Второй этап – требования поддерживаются активом
- Третий этап – требования предъявляются тренером, активом и спортсменами к спортсмену
- Четвертый этап – требования предъявляются к себе

Модели спортивных групп

- 1 модель -Высокий уровень физической, технической, тактической, функциональной подготовки. высокая мотивация спортивной деятельности. регулярные конфликты, группировки, уход спортсмена к другому тренеру.
- 2 модель –высокий уровень осознания цели, значимости спортивной деятельности
- 3 модель – глубокое понимание целей совместной деятельности, дружеские взаимоотношения, целеустремленность каждого спортсмена.

Взаимосвязь физической и интеллектуальной, умственной деятельности

Одна из важнейших характеристик личности – интеллект. Условием человека деятельности и ее характеристикой служат умственные способности, которые формируются и развиваются в течение всей жизни. Интеллект проявляется в познавательной и творческой деятельности, включает процесс приобретения знаний, опыт и способность использовать их на практике.



Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность учеников.

Перед современным учителем физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на уроках. Для этого необходимо, чтобы школьники испытывали интерес к понятиям физическими упражнениями, стремились развивать необходимые для этого физические и психические качества и получали удовлетворение.

Активность, проявляемая учениками на таких уроках, может быть представлена в двух видах:

Познавательная

Активность учащихся заключается во внимательном восприятии учебного материала и осмысленном отношении к нему, что вызывает прочное его освоение.

Двигательная

Активность учащихся связана с непосредственным, мотивированным и осознанным выполнением физических упражнений. Другими словами, и познавательная и двигательная активность прежде всего характеризуется психической активностью

Тема 3.3. Воспитание у учащихся стремления к самосовершенствованию.



“ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ: САМОРЕАЛИЗАЦИЯ, САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ, САМООБРАЗОВАНИЕ И САМОРАЗВИТИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ”



Тема 3.4. Педагог как субъект педагогического процесса.

Педагог как субъект педагогического процесса

обеспечивает развитие детей, формируя у них знания, умения, навыки. Вместе с тем, деятельность детей изменяет качество деятельности педагога, заставляет его вести *поиск нового* содержания, форм и методов обучения, максимально соответствующих *индивидуальным особенностям воспитанников*. В результате происходит не только развитие каждого ребенка, но и профессиональный и личностный рост педагога

Учитель как субъект педагогической деятельности

Учитель выражает себя как субъект педагогической деятельности в позиции педагога.

Позиция педагога — это система тех интеллектуальных, волевых и эмоционально-оценочных отношений к миру, педагогической действительности и педагогической деятельности в частности, которые являются источником его активности.

Социальная позиция педагога вырастает из той системы взглядов, убеждений и ценностных ориентации, которые были сформированы еще в общеобразовательной школе.

Профессиональная позиция - вырастает из социальной позиции, его профессиональных установок, индивидуально-типологических особенностей личности, темперамента и характера.

Характеристика педагогического процесса

- Целостность как внутреннее единство его компонентов – обучения, воспитания и развития, относительная их автономность
- Четко выделены составные компоненты системы, что позволяет анализировать связи между ними.
- Динамичность, т.е. находится в развитии: изменяется ее состав, структура в соответствии с функциями.
- Результат процесса находится в прямой зависимости от взаимодействия и взаимоотношений педагога и детей, их активности, особенно собственной активной позиции ребенка.

Профессионально важные качества тренера:

- мировоззренческие,
- нравственные,
- коммуникативные (включая педагогический такт),
- волевые,
- интеллектуальные, включая перцептивные, аттенционные (качества внимания),
- мнемические (качества памяти),
- двигательные (психомоторные).

Личные качества тренера влияющие на воспитание

Личность тренера ФК как фактор воспитания
личный пример, собственные достижения, умение показать себя
внешний вид стройностью, подтянутостью
обладание физической силой и выносливостью, большим
мастерством в выполнении упражнений
смелость, мужество, высокие волевые качества
готовность вкладывать в другого человека
жизнелюбие
разумная требовательность
успешность
коммуникабельность
целеустремленность

Основные психолого-педагогические моменты, способствующие улучшению работы тренера

- Устанавливать четкое расписание тренировок.
- Поддерживать высокий эмоциональный фон на тренировках (игры, эстафеты, новизна)
- Быть добрым, справедливым и требовательным к выполнению поставленных заданий, к дисциплине на тренировке.
- Поощрять спортсменов за разные показатели (спортивные достижения, отсутствие пропусков, старательность, дисциплинированность, настойчивость, азартность).
- Отражать результаты деятельности (экраны результатов соревнований, контрольных тренировок, отсутствия пропусков тренировок).
- Осуществлять работу с родителями.

Психолого-педагогические проблемы профессионального мастерства тренера-преподавателя

- Образование (уровень, профессиональное направление, статус и место получения)
- Повышение квалификации и стажировки (регулярность и качество)
- Интегральные характеристики личности / Психологический портрет (врожденные и приобретенные характеристики)
- Условия работы (коллектив-бригада, материально-техническое обеспечение и т.д.)
- Контингент занимающихся спортсменов (возраст, пол, социальное положение и т.д.)

Тема 4.1. Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом.



Вовлечение учащихся в занятия физической культуры и спорта напрямую связано с их заинтересованностью, мотивацией. Учитывая эти факты, необходимо глубже заниматься этой проблемой и составлять работу используя следующие виды мотивов:

- *Оздоровительные мотивы*
- *Двигательно-деятельностные мотивы*
- *Соревновательно-конкурентные мотивы*
- *Эстетические мотивы*
- *Коммуникативные мотивы*
- *Познавательные-развивающие мотивы*
- *Творческие мотивы*
- *Профессионально-ориентированные мотивы*
- *Психологически-значимые мотивы*
- *Воспитательные мотивы*
- *Статусные мотивы*



Постановка задач на уроках физической культуры:


Образовательные

Воспитательные

Оздоровительные.

Образовательные:

- ❖ Предусматривают формирование у учащихся двигательных умений и навыков;
- ❖ развитие физических качеств;
- ❖ получение знаний о своем организме;
- ❖ роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.



Мотивация к физической активности - особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом - это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методике физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

Способы повышения мотивации:

- личный пример
- устные формы мотивации
- индивидуальный подход
- поощрение учащихся
- участие в спортивных соревнованиях
- наши кумиры
- разнообразные способы мотивации (анкетирование, «ученик - учитель», самоанализ учащихся, самостоятельное изучение и рефераты)

Социально-психологический климат в спортивной команде

Социально-психологический климат определяют как преобладающий в спортивном коллективе относительно устойчивый психологический настрой спортсменов, проявляющийся в многообразных формах их деятельности. Формируясь на основе **эмоциональных** и трудовых отношений в группе, индивидуальных **ценностных ориентации**, социально-психологический климат, в свою очередь, и сам определяет систему отношений членов коллектива друг к другу, к своему труду, ко всем другим формам жизнедеятельности (к быту, досугу и др.)

Важнейшая особенность социально-психологического климата состоит в том, что он дает обобщенную, интегральную характеристику психологического состояния всех проявлений жизни коллектива, так как объединяет в себе взаимодействие всего многообразия социальных, групповых и личностных факторов как условий спортивной



Задачи лидера

- Создание идентичности
- Создание цели
- Формирование взаимоотношений
- Создание позитивной среды
- Персонализация вклада работников в общее дело
- Развитие роста, обучения и жизнестойкости
- Создание радости



Лидерство в команде

- ▶ Способность вдохновить команду;
- ▶ Побуждение к действию других;
- ▶ Умение признавать и поощрять успехи команды;
- ▶ Умение мотивировать команду;
- ▶ Формирование норм поведения в команде.

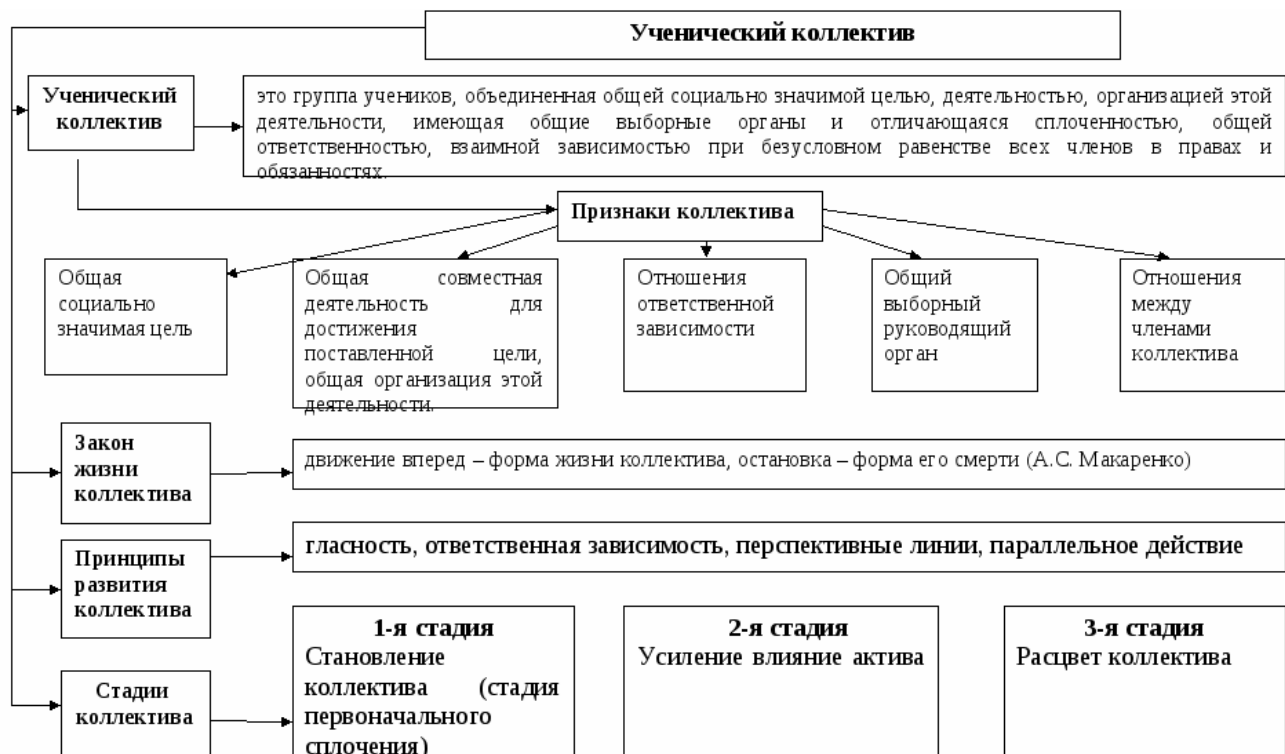
Лидер - это человек, который ведёт за собой людей к общей цели!



ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО КОЛЛЕКТИВА

ЭТАП	ДВИЖУЩАЯ СИЛА	ОСОБЕННОСТЬ И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	СООТНОШЕНИЕ ЛИЧНОГО И КОЛЛЕКТИВНОГО ИНТЕРЕСОВ	ОБЩЕСТВЕННОЕ МНЕНИЕ
Формальное объединение (песчаная россыпь)	Педагог	Принуждение	Личные преобладают над коллективным и	Нет
Появление лидеров (мягкая глина)	Педагог + лидеры	Убеждение и подчинение	Интересы лидера преобладают	Поддержка мнения лидера
Появление актива (мерцающий маяк)	Педагог + актив + лидер	Согласование позиций, социальный договор	Совпадение личного и коллективного (иногда)	Разнообразные мнения отдельных групп и членов
Полноценный коллектив (горящий факел)	Актив + педагог	Самоуправление и педагог как член коллектива	Подчинение личного коллективному	Поиск компромисса как общего для всех





Виды конфликтов в спортивных коллективах

По уровню	По охвату	По особенностям инцидента	По влиянию на деятельность
<ul style="list-style-type: none"> - по горизонтали (спортсмен-спортсмен) - по вертикали (спортсмен-тренер и др.) 	<ul style="list-style-type: none"> - межличностные - между группировками 	<ul style="list-style-type: none"> - открытый - скрытый 	<ul style="list-style-type: none"> - конструктивный - деструктивный



ДЕТСКИЙ КОЛЛЕКТИВ

«Коллектив

– инструмент прикосновения к личности»

(А.С. Макаренко)

Признаки:

- общественно значимая цель;
- общественно значимая деятельность;
- отношения ответственной зависимости;
- актив и органы самоуправления;
- идея свободы личности и ее защищенности;
- единая система требований;
- традиции в делах и отношениях;
- связь с другими коллективами;
- собственная история развития.



ЛИДЕРСТВО В КОЛЛЕКТИВЕ



ТВОРЕЦ – умеет видеть новые идеи, берется за проблемы, которые для других кажутся неразрешимыми. Этот человек не будет командовать, а покажет идею с такой стороны, что она привлечет слушателей.

ОРГАНИЗАТОР – отличается тем, что он воспринимает нужды команды как свои. Этот человек полон оптимизма. Люди за ним идут без сомнений, так как он внушает им доверие.



Тема 4.2. Особенности педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения.

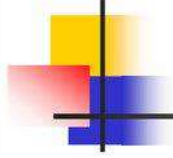
Педагогическая возрастная периодизация

Возрастной период		Ведущий вид деятельности	Важные новообразования
Младенческий	0-1 год	Непосредственное эмоциональное общение. Посредством этого общения формируются действия, сопровождаемые и в какой-то мере регулируемые зрительными, слуховыми, мышечно-двигательными и прочими ощущениями.	Формирование потребности в общении с другими людьми и определенное эмоциональное отношение к ним.
Раннее детство	1-2 года	Предметно-орудийная деятельность. Ребенок овладевает способами действий с предметами в сотрудничестве со взрослыми.	Развитие речи и наглядно-действенного мышления.
Дошкольный	3-6 лет	Игровая деятельность (ролевая игра). В игре ребенок овладевает разными видами действий, отношений, усваивает принятые в обществе нормы и правила.	Стремление к общественно-значимой и общественно-оцениваемой деятельности, что характеризует готовность ребенка к начальному обучению.
Младший школьный	7-10 лет	Учение. В процессе учения формируется память, усваиваются знания о предметах и явлениях внешнего мира и человеческих отношений.	Произвольность психических явлений, внутренний план действия, рефлексия.
Средний школьный (подростковый)	11-14 лет	Общение (коммуникативная деятельность). Общение происходит в системе общественно полезной деятельности (учебной, организационной, трудовой и т.д.).	Формирование самооценки, критическое отношение к окружающим людям, стремление к взрослости и самостоятельности и умение подчиняться нормам

СОЦИАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ И ВЕДУЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ЭЛЕМЕНТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

Таким образом, в качестве оснований для выделения стадий профессионального становления личности оправданно взять социальную ситуацию и уровень реализации ведущей деятельности.

№ п/п	Название стадии	Основные психологические новообразования стадии
1	Аморфная оптация (0-12 лет)	Профессионально ориентированные интересы и склонности
2	Оптация (12-16 лет)	Профессиональные намерения, выбор пути профессионального образования и профессиональной подготовки, учебно-профессиональное самоопределение
3	Профессиональная подготовка (16-23 года)	Профессиональная подготовленность, профессиональное самоопределение, готовность к самостоятельному труду
4	Профессиональная адаптация (18-25 лет)	Освоение новой социальной роли, опыта самостоятельного выполнения профессиональной деятельности, профессионально важные качества
5	Первичная профессионализация	Профессиональная позиция, интегративные профессионально значимые констелляции, индивидуальный стиль деятельности, Квалифицированный труд
6	Вторичная профессионализация	Профессиональный менталитет, идентификация с профессиональным сообществом, профессиональная мобильность, корпоративность, гибкий стиль деятельности, высококвалифицированная деятельность
7	Профессиональное мастерство	Творческая профессиональная деятельность, подвижные интегративные психологические новообразования, самопроектирование своей деятельности и карьеры, вершина (акме) профессионального развития



Андрагогическая подготовка преподавателя

процесс овладения профессиональными
навыками саморефлексии,
состоящий из нескольких взаимосвязанных
этапов и опирающийся на основу
специфических андрагогических знаний,
результатом которого является наличие
высокого уровня готовности преподавателя к
андрагогической деятельности

АНАЛИТИКО-¹² РЕФЛЕКСИВНЫЙ ЭТАП

- Оценивается продукт группы, исходя из заранее определенных критериев. Корректировка, исправление ошибок.
- Подготовка выступления для представления продукта (презентация и меню школьника).
- Самостоятельное оценивание учащимися своего участия в проекте (для объективности оценок необходимо ориентироваться на выработанные критерии оценивания).

Совокупность методов андрагогического подхода



Неформальное образование

- это обучение, организованное не в стенах учебных заведений (например, на производстве, в клубах и т.п.), отнюдь не всегда осуществляемое профессиональными преподавателями (например, коллегами по работе) и вовсе не обязательно завершающееся получением общепризнанного документа об образовании.

Это различного рода кружки, секции, курсы, лектории и т.д.

Формы получения образования взрослыми

Формы формального образования:

- очная
- дистантная (заочная)
- дистанционная

Формы неформального образования:

- народные университеты,
- семейное образование,
- образовательный досуг,
- библиотека,
- музейная педагогика,
- образовательный туризм

Под этнокультурной компетенцией понимается владение ребёнком доступными знаниями и опытом в сфере национальной культуры, духовно-нравственных основ жизни человека, отдельных народов; культурологических основ семейных, социальных, общественных явлений и традиций своего народа, которые способствуют формированию этнокультурной толерантности.



Этнокультурное образование

Образование, направленное на сохранение этнокультурной идентичности личности путем приобщения к родному языку и культуре с одновременным освоением ценностей мировой культуры.

В настоящее время одной из актуальных проблем и становится возрождение культурно-исторического наследия прошлого, важнейшим компонентом которого является этническая педагогика с ее богатейшими традициями и опытом воспитания подрастающего поколения.

Одним из актуальных вопросов этнопедагогики является развитие национального образования в многонациональном обществе.

Историческая память народов является важнейшей предпосылкой сохранения самобытности национальной культуры.

ЗАДАЧИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура формирует:

- ✘ осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- ✘ способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- ✘ компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- ✘ способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- ✘ потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- ✘ осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- ✘ желание улучшать свои личностные качества;
- ✘ стремление к повышению умственной и физической работоспособности.



Адаптивная физическая культура



СПЕЦИАЛЬНАЯ ГРУППА



Учащиеся, которые имеют такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к физической нагрузке.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекционных, практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к лекционному занятию заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;

- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к практическому занятию.

При подготовке и работе во время проведения практических занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения практического занятия включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач.
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной рабочей программой дисциплины (модуля) тематики.

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку

конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине (модулю). Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Виды самостоятельной работы.

Работа с литературой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента. Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того насколько осознанно читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Методические материалы к выполнению реферата

Реферат (от лат. *referre* – сообщать) – краткое изложение в письменном виде или в форме публикации доклада, содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Работа

над рефератом условно разделяется на выбор темы, подбор литературы, подготовку и защиту плана; написание теоретической части и всего текста с указанием библиографических данных используемых источников, подготовку доклада, выступление с ним. Тематика рефератов полностью связана с основными вопросами изучаемого курса.

Список литературы к темам не дается, и обучающиеся самостоятельно ведут библиографический поиск, причем им не рекомендуется ограничиваться университетской библиотекой.

Важно учитывать, что написание реферата требует от обучающихся определенных усилий. Особое внимание следует уделить подбору литературы, методике ее изучения с целью отбора и обработки собранного материала, обоснованию актуальности темы и теоретического уровня обоснованности используемых в качестве примеров фактов какой-либо деятельности.

Выбрав тему реферата, начав работу над литературой, необходимо составить план. Изучая литературу, продолжается обдумывание темы, осмысливание прочитанного, делаются выписки, сопоставляются точки зрения разных авторов и т.д. Реферативная работа сводится к тому, чтобы в ней выделились две взаимосвязанные стороны: во-первых, ее следует рассматривать как учебное задание, которое должен выполнить обучаемый, а во-вторых, как форму научной работы, творческого воображения при выполнении учебного задания.

Наличие плана реферата позволяет контролировать ход работы, избежать формального переписывания текстов из первоисточников.

Оформление реферата включает титульный лист, оглавление и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи или печатной форме реферата. Реферат выполняется в письменной или печатной форме на белых листах формата А4 (210 x 297 мм). Шрифт Times New Roman, кегель 14, через 1,5 интервала при соблюдении следующих размеров текста: верхнее поле – 25 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм. Нумерация страниц производится вверху листа, по центру. Титульный лист нумерации не подлежит.

Рефераты должны быть написаны простым, ясным языком, без претензий на наукообразность. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если же такие термины и символы все-таки приводятся, то необходимо разъяснить их значение при первом упоминании в тексте реферата.

Объем реферата предполагает тщательный отбор информации, необходимой для краткого изложения вопроса. Важнейший этап – редактирование готового текста реферата и подготовка к обсуждению. Обсуждение требует хорошей ориентации в материале темы, умения выделить главное, поставить дискуссионный вопрос, привлечь внимание слушателей к интересной литературе, логично и убедительно изложить свои мысли.

Рефераты обязательно подлежат защите. Процедура защиты начинается с определения оппонентов защищающего свою работу. Они стремятся дать основательный анализ работы обучающимся, обращают внимание на положительные моменты и недостатки реферата, дают общую оценку содержанию, форме преподнесения материала, характеру использованной литературы. Иногда они дополняют тот или иной раздел реферата. Последнее особенно ценно, ибо говорит о глубоком знании обучающимся-оппонентом изучаемой проблемы.

Обсуждение не ограничивается заслушиванием оппонентов. Другие обучающиеся имеют право уточнить или опровергнуть какое-либо утверждение. Преподаватель предлагает любому обучающемуся задать вопрос по существу доклада или попытаться подвести итог обсуждению.

Алгоритм работы над рефератом

1. Выбор темы

Тема должна быть сформулирована грамотно (с литературной точки зрения);

В названии реферата следует поставить четкие рамки рассмотрения темы;

Желательно избегать слишком длинных названий;

Следует по возможности воздерживаться от использования в названии спорных с научной точки зрения терминов, излишней наукообразности, а также чрезмерного упрощения формулировок.

2. Реферат следует составлять из пяти основных частей: введения; основной части; заключения; списка литературы; приложений.

3. Основные требования к введению:

Во введении не следует концентрироваться на содержании; введение должно включать краткое обоснование актуальности темы реферата, где требуется показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и есть ли связь представляемого материала с современностью. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо с современных позиций.

Очень важно выделить цель, а также задачи, которые требуется решить для выполнения цели.

Введение должно содержать краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, кратко анализируются изученные источники, показывается их сильные и слабые стороны;

Объем введения составляет две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата:

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

Также основная часть должна включать в себя собственно мнение обучающихся и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты;

Материал, представленный в основной части, должен быть логически изложен и распределен по параграфам, имеющим свои названия;

В изложении основной части необходимо использовать сноски (в первую очередь, когда приводятся цифры и чьи-то цитаты);

Основная часть должна содержать иллюстративный материал (графики, таблицы и т. д.);

Объем основной части составляет около 10 страниц.

5. Требования к заключению:

В заключении формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выдвинутые во введении задачи и цели;

Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из содержания основной части.

6. Требования к оформлению списка литературы (по ГОСТу):

Необходимо соблюдать правильность последовательности записи источников: сначала следует писать фамилию, а после инициалы; название работы не ставится в кавычки; после названия сокращенно пишется место издания; затем идет год издания; наконец, называется процитированная страница.

Критерии оценки реферата

Обучающийся, защищающий реферат, должен рассказать о его актуальности, поставленных целях и задачах, изученной литературе, структуре основной части, сделанных в ходе работы выводах.

По окончании выступления ему может быть задано несколько вопросов по представленной проблеме.

Оценка складывается из соблюдения требований к реферату, грамотного раскрытия темы, умения четко рассказывать о представленном реферате, способности понять суть задаваемых по работе вопросов и найти точные ответы на них.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение дисциплин (модулей) завершается зачетом с оценкой. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете или экзамене студент демонстрирует то, что он освоил в процессе обучения по дисциплине (модулю).

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний.

**Приложение № 1 к методическим материалам
по дисциплине (модулю). Конспекты
лекционных занятий по дисциплине (модулю)**

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Педагогика физической культуры и спорта.
2. **Проблемы и задачи педагогики физической культуры, как предмета и научной дисциплины. Содержание образования в сфере физической культуры и спорта.**
3. Цели занятия: раскрыть сущность, значение и место педагогики физической культуры, ее функций и формы.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Предмет педагогики физической культуры. Истоки происхождения «педагогики» в сфере физической культуры и этапы ее развития. Педагогика физической культуры как наука. Возникновение отечественной и зарубежной педагогики физической культуры. Современные течения в педагогической науке.	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Педагогика физической культуры – это развивающаяся наука, содержание которой находится в состоянии поиска и становления.

Педагогика физической культуры – это наука, изучающая цели, содержание, закономерности воспитания (образования и обучения) при занятиях физическими упражнениями и спортом и управление этим процессом.

Предметом педагогики ФК является изучение содержания, закономерностей, механизмов и специфики педагогического процесса по формированию личности в условиях занятий физическими упражнениями и спортивной деятельностью.

Объектом служит сама спортивная деятельность и человек, занимающийся ею, его обучение, развитие и достижение высоких личных спортивных результатов.

Педагогика ФКиС является профессиональной ветвью общей педагогики, связь с которой детерминируется тем, что все структурные и содержательные компоненты общей педагогики должны содержаться в ней в модифицированном виде.

Задачи педагогики ФКиС как науки:

1. Выявление места и закономерных связей физической культуры и спорта с общим процессом воспитания в обществе.
2. Разработка методов научного исследования в физической культуре и спорте.
3. Изучение, разработка и внедрение данных смежных наук для разного уровня занятий физической культурой и спортом.
4. Изучение и обобщение опыта работы ведущих специалистов, учителей ФК и тренеров с целью обогащения педагогики ФК нахождением новых, более эффективных путей достижения спортивных и воспитательных результатов.
5. Разработка оптимального соотношения в развитии направленности личности спортсмена (с одной стороны, честолюбивое стремление к победе и, с другой стороны, взаимопомощь, сотрудничество и сопереживание взаимных успехов).

6. Нахождение оптимального соотношения между требованиями гармоничного развития тела спортсмена и необходимостью некоторого отступления от этого требования для достижения результата.

7. Внедрение положений педагогики ФКиС в практику учебно-воспитательного процесса в конкретных видах спорта и для каждого из заданных уровней спортивного мастерства.

8. Определение содержания и методики подготовки специалистов в вузах физической культуры.

Основные понятия педагогики физической культуры

Основными понятиями педагогики ФК являются – обучение, воспитание, развитие, образование.

Образование предполагает реализацию системы специально организованных педагогических процессов - воспитание, обучение и развитие.

Воспитание - целенаправленный и организованный процесс формирования личности. В педагогике понятие «воспитание» употребляется в широком и узком социальном смысле, а также в широком и узком педагогическом значении.

В широком социальном смысле воспитание - это передача накопленного опыта от старших поколений к младшим. Под опытом понимаются известные людям знания, умения, способы мышления, нравственные, этические, правовые нормы - словом, все созданное в процессе исторического развития общества. Человечество выжило, окрепло и достигло современного уровня развития благодаря воспитанию, благодаря тому, что выстраданный предшествующими поколениями опыт использовался и приумножался последующими. Исторический процесс развития общества неопровержимо доказывает, что больших успехов в своем развитии всегда достигали те народы, у которых воспитание было поставлено лучше.

Воспитание имеет исторический характер. Оно возникло вместе с человеческим обществом, став органичной частью его жизни и развития, и будет существовать, пока существует общество. Именно поэтому воспитание - это общая и вечная категория.

Многие философы, анализируя законы, управляющие общественной жизнью, устанавливают объективные связи между воспитанием и уровнем развития производительных сил общества. Воспитание воздействует на развитие общества, в свою очередь общество предоставляет возможности для воспитания. Направленность, характер воспитания соответствуют уровню развития производительных сил и характеру производственных отношений. Смена типа общественно-экономической формации влечет за собой смену типа воспитания. С изменением общественных отношений коренным образом изменяются цели, задачи, формы и организация воспитания. Поэтому воспитание имеет конкретно-исторический характер.

С появлением в обществе классов воспитание приобретает классовый характер. Оно начинает служить господствующему классу, который и определяет его направленность, цели, содержание и формы. Когда хорошее воспитание становится дорогим удовольствием, недоступным для всех людей в обществе, оно превращается в орудие дискриминации людей, средство возвеличения одних над другими.

Рассмотрев понятие «воспитание» в широком социальном смысле, мы мало прояснили его конкретно-социальную, а тем более педагогическую сущность. Дело в том, что воспитанием - передачей накопленного опыта - занимаются не только профессиональные педагоги в специально созданных учебно-воспитательных учреждениях. В современном обществе действует целый комплекс институтов, направляющих свои усилия на воспитание: семья, средства массовой информации, литература, искусство, трудовые коллективы, органы правопорядка. Поэтому общее понятие «воспитание» нуждается в сужении и конкретизации.

В узком социальном смысле под воспитанием понимается направленное воздействие на человека со стороны общественных институтов с целью формирования у него определенных знаний, взглядов и убеждений, нравственных ценностей, политической ориентации, подготовки к жизни.

При таком понимании воспитания возникает ряд непростых вопросов: какой из общественных институтов более других ответствен за судьбы воспитания? Правильно ли винить только школу и педагогов в нередких еще неудачах воспитания, если возможности и сила воспитательного воздействия многих социальных институтов превосходят скромные возможности учебно-воспитательных учреждений?

Не требует особых доказательств вывод о том, что при наличии многих воспитательных сил успех воспитания может быть достигнут только путем жесткой координации действий всех причастных к воспитанию социальных институтов. При некоординированных воспитательных воздействиях человек подвергается очень сильным односторонним влияниям, способным деформировать общую цель воспитания. Координаторами воспитательного воздействия в хорошо организованном обществе выступают учебно-воспитательные учреждения, управляемые высококвалифицированными педагогами.

В широком педагогическом смысле воспитание — это взаимодействие в педагогическом процессе, направленное на становление у субъекта образования (ученика) системы убеждений, нравственных норм и качеств личности, осуществляемое в учебно-воспитательных учреждениях и охватывающее весь учебно-воспитательный процесс.

В узком педагогическом смысле воспитание — это процесс и результат воспитательной работы, направленной на решение конкретных воспитательных задач.

В педагогике, как и других социальных науках, понятие «воспитание» часто используется для обозначения составных частей целостного воспитательного процесса. Говорят, например, «физическое воспитание», «эстетическое воспитание».

Физическое воспитание – выработка у человека черт характера посредством физических упражнений (по П. Ф. Лесгафту). **Физическое воспитание** – специально организованный процесс (целенаправленный, планомерный и систематически осуществляемый) развития физических (двигательных) качеств, освоения двигательных умений и навыков, знаний из области физической культуры, обеспечивающих человеку возможность поддержания полноценного физического состояния на протяжении всей его жизни.

Следующая основная категория педагогики - **обучение. Обучение** – совместная деятельность или система действий педагога и ученика, направленная на усвоение субъектом избранных преподавателем элементов объективизированного опыта.

Это специально организованный, целенаправленный и управляемый процесс взаимодействия учителей и учеников, направленный на усвоение знаний, умений, навыков, формирование мировоззрения, развитие умственных сил и потенциальных возможностей обучаемых, закрепление навыков самообразования в соответствии с поставленными целями. В ходе обучения педагог должен не просто излагать содержание знаний по предмету, а суметь вызвать интерес к познанию, научить обучаемых осуществлять самостоятельный творческий поиск в избранной области. Самые прочные знания те, которые добываются самостоятельно.

Основу обучения составляют знания, умения, навыки (ЗУН), выступающие со стороны преподавателя в качестве исходных (базовых) компонентов содержания, а со стороны учеников — в качестве продуктов усвоения. **Знания** - это отражение человеком объективной действительности в форме фактов, представлений, понятий и законов науки. Они представляют собой коллективный опыт человечества, результат познания объективной действительности. **Умения** - готовность сознательно и самостоятельно выполнять практические и теоретические действия на основе усвоенных знаний, жизненного опыта и приобретенных навыков. **Навыки** - компоненты практической деятельности,

проявляющиеся при выполнении необходимых действий, доведенных до совершенства путем многократного упражнения.

Сообщая обучаемым те или иные знания, педагоги всегда придают им необходимую направленность, формируя как бы попутно, а на самом деле весьма обстоятельно важнейшие мировоззренческие, социальные, идеологические, нравственные и многие другие установки. Поэтому обучение имеет воспитывающий характер. Точно так же мы должны признать, что в любом воспитании всегда содержатся элементы обучения. Обучая - воспитываем, воспитывая - обучаем. Области понятий «воспитание» и «обучение» частично пересекаются.

Развитие – количественные и качественные изменения, происходящие в организме человека на протяжении его жизни, совершенствование его умственных и физических возможностей, новых способностей и психических структур, позволяющие осуществлять новые формы активности. Развитие личности - сложнейший процесс объективной действительности. Для углубленного изучения этого процесса современная наука пошла по пути дифференцирования составных компонентов развития, выделяя в нем физическое, психическое, духовное, социальное и другие стороны. Педагогика изучает проблемы духовного развития личности во взаимосвязи со всеми другими компонентами.

Специалисты, владеющие технологией этих педагогических процессов профессионально и осуществляющие образование в соответствии с критериями результативности, являются педагогами.

Образование – процесс и результат обучения. В буквальном смысле оно означает формирование образов, законченных представлений об изучаемых предметах. Образование — это объем систематизированных знаний, умений, навыков, способов мышления, которыми овладел обучаемый. На их основе формируется мировоззрение, нравственные качества личности, творческие способности.

Образованным принято называть человека, который овладел определенным объемом систематизированных знаний и, кроме того, привык логически, выделяя причины и следствия, мыслить. Главный критерий образованности - системность знаний и системность мышления, проявляющиеся в том, что человек способен самостоятельно восстанавливать недостающие звенья в системе знаний с помощью логических рассуждений. Вовсе не каждого, окончившего школу или даже университет, можно считать образованным. Также нельзя считать необразованным того, кто не получил высшее образование.

3. Структура профессионально-педагогической деятельности педагога в сфере физической культуры

‡ **Педагогический процесс** – взаимодействие воспитателей и воспитуемых, направленное на достижение заранее заданной цели и приводящее к заранее намеченному изменению состояния, преобразованию свойств и качеств воспитуемого. Главная сущность педагогического процесса – обеспечение единства обучения, воспитания и развития.

Педагогический процесс представляет собой систему, состоящей из подсистем (а именно - это процессы обучения, воспитания и развития). Для каждой из этих подсистем (процесса) существуют собственные условия, формы и методы протекания.

Педагогический процесс совместно реализуют педагоги и воспитанники в объективных условиях:

- внутренних (материально-технические, санитарно-гигиенические, психологические этические, эстетические и проч.)

- и внешних (общественных, культурных, геополитических и проч.).

Педагогический процесс является **специально организованным**, поэтому его сущностными характеристиками являются: цели, задачи, содержание, методы и формы взаимодействия участников, достигаемые результаты. Таким образом, образуются **компоненты педагогического процесса** как системы – целевой, содержательный, деятельностный и результативный.

Целевой компонент процесса включает многообразие целей и задач: от стратегических до частных (всестороннего и гармоничного развития личности, достижение спортивного результата или задач формирования отдельных качеств, свойств личности)

Содержательный компонент отражает смысл, вкладываемый в общую цель или конкретную задачу (программный учебный материал, «наполнение» учебно-тренировочного процесса).

Деятельностный (организационно-управленческий) компонент содержит совместное взаимодействие педагогов и воспитанников, организацию и управление процессом (методы и формы обучения, воспитания и развития).

Результативный компонент отражает эффективность протекания педагогического процесса, характеризует достигнутые сдвиги в соответствии с поставленными целью и задачами.

Данные компоненты являются основой для определения структуры профессионально-педагогической деятельности. В педагогическом процессе реализуются следующие взаимосвязанные **виды деятельности**:

- диагностическая (связана с изучением учащихся, установлением уровня их развития, определения качества достижения целей и задач);
- ориентационно-прогностическая (выражена определением направлений предстоящей деятельности, ее конкретных целей и задач; прогнозировать ее результатов);
- конструктивно-проектировочная деятельность (означает определением содержания педагогических процессов);
- организаторская деятельность (связана с вовлечением воспитанников в педагогические процессы и поддержанием, стимулированием их активности);
- информационно-объяснительная деятельность (овладение источниками научной, мировоззренческой и проч. информацией, передача имеющегося знания воспитанникам);
- коммуникативно-стимулирующая деятельность (связана с оказанием влияния на учеников и поддержанием благоприятного морально-психологического климата в отношениях);
- аналитико-оценочная деятельность (анализ реализации педагогических процессов, оценка достоинств и недостатков хода и реализации деятельности);
- исследовательско-творческая деятельность (осмысление или поиск эффективных технологий реализации педагогического процесса).

Возникновение отечественной и зарубежной педагогики физической культуры.

В России основы научного подхода к физической культуре заложил П.Ф. Лесгафт разработкой теории физического образования. В советский период научные исследования в этой области начались с образованием двух институтов: в 1919 г. на базе Высших курсов П.Ф. Лесгафта был создан Петроградский государственный институт физического образования им. П.Ф. Лесгафта и в декабре 1920 г. – Московский государственный институт физической культуры.

В 1930-е годы была создана система органов государственного управления физкультурным движением, соответственно возникла и необходимость создания единой государственной методики физического воспитания. В целях повышения массовости и усиления заинтересованности молодежи занятиями физической культурой и спортом в 1931 г. был введен комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), а затем «Единая всесоюзная спортивная классификация» (1935-1937), которые имели большое значение для развития методических основ физического воспитания в нашей стране. Увеличилось количество добровольных спортивных обществ (ДСО) регулярно стали проводиться массовые и всесоюзные соревнования. Все это привело к интенсивному развитию

теории и практики физического воспитания, были изданы первые учебники по методике физического воспитания, легкой атлетике, плаванию и ряду других видов спорта.

В послевоенный период, по мере накопления знаний, публикуются учебники для студентов институтов физической культуры по теории физического воспитания. С развитием за рубежом и в нашей стране теории культуры начинает разрабатываться теория физической культуры. В этом аспекте подверглись пересмотру содержание учебного предмета и учебники для вузов физической культуры, они теперь называются «Теория и методика физической культуры».

Теория и методика физической культуры успешно решали вопросы спортивной подготовки населения, но не обеспечивала раскрытия всех потенциальных возможностей воспитания средствами физических упражнений и спорта. Поэтому возникла потребность, одновременно с этой наукой и пока еще параллельно с ней, разрабатывать вопросы воспитания через спорт с целью полноценной социализации человека в послеспортивный период его жизни.

Одной из первых работ стала монография В.В. Белорусовой. Эта книга отмечена золотой медалью Комитета по физической культуре при Совете Министров СССР и издана в ряде зарубежных стран. В 1978 г. издается учебник для техникумов физической культуры под редакцией В.В. Белорусовой и И.Н. Решетень, где осуществлена связь общепедагогических положений со специфичностью их применения в области физического воспитания. С еще большей основательностью такая связь была показана во втором, переработанном и дополненном издании этой «Педагогике» в 1986 г.

На Международном конгрессе 1980 г. в Тбилиси было принято решение о целесообразности развития педагогики спорта. По этой тематике проводились научные исследования, печатались статьи. В учебные планы институтов физической культуры была включена новая учебная дисциплина «Педагогические основы воспитательной деятельности на занятиях физической культурой и спортом», которая фактически явилась разделом теории воспитания в педагогике спорта. Среди многих отечественных публикаций выделяются две работы, в которых впервые предпринята попытка раскрыть содержание педагогики спорта как науки и как учебного предмета: А.А. Тер-Ованесяном, И.А. Тер-Ованесяном – 1986, А.А. Сидоровым – 2000 г.

Так постепенно «Педагогика спорта» утверждалась как самостоятельная ветвь профессиональной педагогики. В 2003 г. она была введена в учебные планы колледжей и институтов физической культуры как обязательная учебная дисциплина.

4. Причины возникновения и развития педагогики физической культуры и спорта как науки и соответствующей учебной дисциплины в образовательных организациях:

1.Накопление достаточно обширного материала, нуждающегося в системном выделении главных положений, характеризующих формирование личности через физическую культуру и спорт.

2.Возникновение потребности реальной, а не декларативной, подготовке через физические упражнения и спорт к жизни и профессиональной деятельности.

3.В практике обучения произошла замена знаниевого характера преподавания на стремление развивать внутренний потенциал, возможности занимающихся, что было неприемлемо в условиях тоталитарного строя.

4.Усиление образовательной направленности обучения благодаря использованию средств и методов общей педагогики.

5.Выявление диалектического воздействия физических упражнений и спорта на формирование нравственности и влияние на здоровье занимающихся.

6.Усиление социальной и экономической роли спорта, появление новых его видов, в том числе с повышенной опасностью травматизма, подорожание всего процесса подготовки и выступлений в спорте. Значительный рост результатов потребовал новых подходов к учебно-воспитательному процессу.

5. Предпосылки развития педагогики физической культуры и спорта:

1. Зарубежные и российские педагогические идеи прошлых лет и настоящего времени (спартанская и афинская системы воспитания, программа физического, нравственного и умственного воспитания джентльмена Дж. Локка).

2. Разработка вопросов воспитания через спорт с целью полноценной социализации человека в послеспортивный период его жизни (В.В. Белорусова, И.Н. Решетень, М.В. Прохорова).

3. Прогрессивные педагогические традиции в области теории физического воспитания (Л.П. Матвеев, В.М. Выдрин, Ю.Ф. Курамшин).

4. Знания о педагогических закономерностях спортивной деятельности.

Взаимодействие с аудиторией (проблемные ситуации, вопросы и ответы, последовательная коммуникация, примеры, изучение потребностей, групповые предложения.)

1. Педагогика физической культуры и спорта.

2. Тема 2.1. Методы педагогического исследования в сфере физической культуры и спорта.

3. Цели занятия: изучить методы педагогического исследования в сфере физической культуры и спорта.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	<i>Изучить: Методология исследования. Закономерности и законы в педагогике. Традиционные методы исследования. Педагогический эксперимент. Тестирование в педагогике. Изучение групповых процессов. Количественные методы. Методы научного исследования: наблюдение (непосредственное, опосредованное, открытое, скрытое, непрерывное) педагогический эксперимент (естественный и лабораторный; констатирующий и формирующий), опрос.</i>	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

2.1. Понятие о методологии педагогики

Наука может развиваться лишь в том случае, если она пополняется новыми знаниями, приобретаемыми в процессе исследований.

Объективность полученного знания зависит, прежде всего, от выбора методологии исследования.

Методология (от греч. *methodos* – путь исследования или познания и *logos* – слово, понятие) – это: 1) система принципов и способов организации и построения теоретической и практической деятельности; 2) учение о научном методе познания; 3) совокупность методов, применяемых в какой-либо науке. В современном науковедении под **методологией** понимают прежде всего учение о принципах построения, формах и способах научно-исследовательской деятельности. **Методология науки** дает характеристику компонентов исследования – его объекта, предмета анализа, задач исследования, совокупности исследовательских средств, необходимых для их решения, а также формирует представление о последовательности движения в процессе решения исследовательских задач. Методология педагогической науки – это учение о принципах, методах, формах и процессах познания и преобразования педагогической действительности.

В структуре методологического знания Э.Г. Юдин выделяет четыре уровня: *философский, общенаучный, конкретно-научный и технологический*.

Содержание первого, высшего *философского*, уровня методологии составляют общие принципы познания и категориальный строй науки в целом. Он выступает как содержательное

основание всякого методологического знания, определяя мировоззренческие подходы к процессу познания действительности. В настоящее время одновременно сосуществуют различные философские учения, выступающие в качестве методологии различных смежных наук, в том числе и педагогики: экзистенциализм, или философия существования, переживания человеком своего бытия в мире (Н.А. Бердяев, Л.И. Шестов, М. Хайдеггер, К. Ясперс, Ж. Сартр, А. Камю и др.); неотомизм (учение, идущее от средневекового религиозного философа Фомы Аквинского); позитивизм и неопозитивизм (учение XIX–XX вв.); диалектический материализм (философское учение о наиболее общих законах движения и развития природы, общества и мышления) и др.

В основе *общенаучного* уровня лежат концепции, научные подходы, применяемые во многих науках. Общенаучная методология может быть представлена системным подходом, отражающим всеобщую связь и взаимообусловленность явлений и процессов окружающей действительности.

Конкретно-научный уровень методологии представляет собой совокупность методов, принципов исследования и процедур, применяемых в той или иной научной дисциплине, в частности в педагогике.

Четвертый уровень методологии – *технологический* – составляют методика и техника исследования, т. е. набор процедур, обеспечивающих получение достоверного эмпирического материала.

В целом методология указывает, как надо осуществлять научно-исследовательскую и практическую деятельность.

Методы педагогического исследования

Методы научно-педагогического исследования – это способы получения научной информации с целью установления закономерных связей, отношений, зависимостей и построения научных теорий.

Методы теоретического уровня – отбор и классификация материала, изучение, сравнение, обобщение, анализ и синтез научной литературы по теме исследования, моделирование, контент-анализ и др.

Теоретические методы исследования позволяют уточнить, расширить и систематизировать научные факты, объяснить и предсказать явления, повысить надежность полученных результатов, перейти от абстрактного к конкретному знанию, установить взаимоотношения между различными понятиями и гипотезами, выделить среди них наиболее существенные и второстепенные.

К *эмпирическим (практическим) методам* исследования относятся: методы сбора и накопления данных (наблюдение, беседа, анкетирование, тестирование и др.); методы контроля и измерения (шкалирование, срезы, тесты); методы обработки данных (математические, статистические, графические, табличные); методы оценивания (самооценка, рейтинг, педагогический консилиум); методы внедрения результатов исследования в педагогическую практику (эксперимент, опытное обучение, масштабное внедрение) и т. п.

Наблюдение – метод исследования, рассчитанный на непосредственное получение нужной информации через органы чувств (целенаправленное, систематическое изучение определенного педагогического явления). Наблюдение наряду с самонаблюдением является основным исследовательским методом.

Виды наблюдений различаются по следующим признакам: по временной организации – *непрерывное и дискретное* (в отдельные промежутки времени); по объему – *широкое* (сплошное), когда фиксируются все особенности поведения наблюдаемых в целом, и *узкоспециальное* (выборочное), направленное на выделение отдельных объектов; по способу получения сведений – *непосредственное* (прямое) и *косвенное* (опосредованное). По типу связи наблюдателя и наблюдаемого наблюдение может быть *включенным и невключенным*. Во включенном сам исследователь является членом исследуемой группы, при этом он маскируется, а цели наблюдения скрываются. В невключенном наблюдении позиция исследователя открыта. По условиям проведения наблюдения бывают *полевые* (в естественных условиях)

и лабораторные (с применением специального оборудования). Существуют и другие виды наблюдения.

Опросные методы изучения педагогических проблем – **беседа, анкетирование, интервьюирование** – сравнительно просты по организации и универсальны как средство получения данных. *Беседа* – диалог исследователя с испытуемым по заранее разработанной программе. *При Интервьюировании* исследователь придерживается заранее намеченных вопросов, задаваемых в определенной последовательности. *Анкетирование как письменный опрос* более продуктивен, документален, гибок по возможности получения и обработки информации.

Тестирование – метод педагогического исследования с использованием тестов. Тест (от англ. test – проба, испытание) – стандартизированные задания, результат выполнения которых позволяет измерять некоторые психофизиологические и личностные характеристики, а также знания, умения и навыки испытуемых. Качество теста определяется надежностью (устойчивостью результатов тестирования), валидностью (соответствием теста целям диагностики), дифференцирующей силой заданий (способностью теста подразделять тестируемых по степени выраженности исследуемой характеристики).

Педагогический эксперимент – преднамеренное внесение изменений в процесс воспитания и обучения, глубокий качественный анализ и количественное измерение полученных результатов. Он относится к основным методам исследования в педагогической науке.

Существует два вида эксперимента: лабораторный и естественный, в зависимости от условий его проведения. К педагогическому эксперименту предъявляются определенные требования. Во-первых, он не должен допускать риска для здоровья его участников. Во-вторых, его нельзя проводить с заведомо отрицательным результатом.

Изучение документов также является методом педагогического исследования. По форме фиксации информации документы бывают: письменные (содержат буквенный текст); статистические (цифровая информация); иконографические (кино- и фотодокументы); фонетические (магнитофонные записи); технические (техническое творчество).

К методам педагогического исследования относятся **изучение и обобщение передового педагогического опыта: педагогическое мастерство и педагогическое новаторство**, а также ряд других методов педагогического исследования: **метод обобщения независимых характеристик, метод педагогического консилиума** и др.

В последние годы все большее распространение получает **социометрический метод**, который дает возможность оценивать структуру малых групп и статус отдельной личности в группе.

Математические и статистические методы в педагогике применяются для обработки полученных данных. Наиболее распространенными из математических методов, применяемых в педагогике, являются методы регистрации, ранжирования, шкалирования.

Научно-педагогическое исследование, его структура и логика

Научно-педагогическое исследование определяется по признакам характера целеполагания, выделения специального объекта исследования, применения специальных средств познания, соблюдения однозначности терминологии.

Программа исследования, как правило, включает следующие этапы:

1 этап. Знакомство с проблемой исследования. Обоснование его актуальности, уровня разработанности проблемы. Определение цели, задач, объекта и предмета исследования.

Научная проблема выражает основное противоречие, которое должно быть разрешено средствами науки. Решение проблемы составляет цель исследования. Объект – это то, на что направлен процесс познания. Предмет исследования – часть, особенности объекта, которые подлежат изучению. Определяются исследовательские задачи, направленные на проверку гипотезы.

2 этап. Выбор методологии: исходной концепции, опорных теоретических положений, исследовательских подходов. При изучении современных педагогических проблем

реализуются системный, комплексный, личностный, деятельностный, сущностный и другие подходы.

3 этап. Построение гипотезы исследования.

4 этап. Выбор методов исследования. Проведение констатирующего эксперимента.

5 этап. Организация и проведение преобразующего эксперимента, который представляет собой научно поставленный опыт изменения педагогической действительности в точно учитываемых условиях.

6 этап. Анализ, интерпретация и оформление результатов исследования.

7 этап. Выработка практических рекомендаций.

Взаимодействие с аудиторией (вопросы, беседа, разъяснение материала).

Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Педагогика физической культуры и спорта.
2. **Тема 1.1.** Проблемы и задачи педагогики физической культуры, как предмета и научной дисциплины. Содержание образования в сфере физической культуры и спорта.
3. Цели занятия: раскрыть сущность, значение и место педагогики физической культуры, ее функций и формы.
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Предмет педагогики физической культуры. Истоки происхождения «педагогики» в сфере физической культуры и этапы ее развития. Педагогика физической культуры как наука. Возникновение отечественной и зарубежной педагогики физической культуры. Современные течения в педагогической науке. Категории педагогики. Система педагогических наук. Общекультурное значение педагогики физической культуры. Профессиональная деятельность и личность педагога физической культуры. Общая и профессиональная культура педагога физической культуры. Дидактические основы педагогики физической культуры	объяснительно-наглядный (репродуктивный), письменный контроль.

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

1. Написание реферата.

Примерный перечень тем рефератов к разделу 1:

1. Особенности воспитания современного человека.
2. Воспитание в коллективе. Коллектив и личность.

3. Профессиональная компетентность педагога. Основные уровни и показатели.
4. Мотивация детей к занятиям физической культурой.
5. Активизация учебного процесса. Как сделать обучение интересным и доступным.
6. Педагогические принципы работы с одаренными детьми в системе воспитания и обучения.
7. Дистанционное обучение в вузе.
8. Использование компьютера в учебно-воспитательном процессе.
9. Педагогическая работа с детьми с отклонениями в развитии.
10. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося и девиантного поведения молодежи.

Требования к выполнению практического задания:

При выполнении практического задания необходимо написать реферат по изучаемой теме. Выбрать одну тему. Требования к написанию реферата:

При выполнении заданий в форме **реферата** следует придерживаться следующей структуры:

Реферат – это обзор точек зрения различных авторов по рассматриваемой теме (проблеме).

Критерии оценивания:

1. Оглавление
2. Введение. Во введении дать обоснование выбора темы, раскрыть проблематику выбранной темы (объем 1 – 2 с).
3. Основная часть. Привести и аргументировать основные тезисы каждого произведения. Провести их сопоставление. Высказать собственную точку зрения и обосновать ее (объем 5 – 7 с).
4. Заключение. Сделать общие выводы по проблеме, заявленной в реферате (объем 1 – 2 с).

1. Педагогика физической культуры и спорта.

2. **Тема 2.2. Педагогический процесс, педагогические системы. Методы и формы обучения.**

3. Цели занятия: *познакомить* с методами и формами обучения в соответствии с педагогическим процессом.

4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	В состав любой педагогической системы входят компоненты: педагог, учащийся, содержание образования, формы организации педагогического процесса, методы (обучения и воспитания), средства педагогического процесса, цель и результат. Составляющие педагогического процесса: взаимосвязанные между собой обучение и воспитание.	объяснительно-наглядный (репродуктивный), письменный контроль.

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

1. Написание реферата.

Примерный перечень тем рефератов к разделу 2:

1. Педагогическая работа с детьми с отклонениями в развитии.
2. Основные положения педагогики А.С. Макаренко.
3. Мария Монтессори и ее система.
4. «Трудные» подростки и неформальные группы общения.
5. Методы обучения. Классификация методов активного обучения.
6. Кодекс тренера.
7. Кодекс педагога.
8. Кодекс учителя физической культуры.

Требования к выполнению практического задания:

При выполнении практического задания необходимо написать реферат по изучаемой теме. Выбрать одну тему. Требования к написанию реферата:

При выполнении заданий в форме **реферата** следует придерживаться следующей структуры:

Реферат – это обзор точек зрения различных авторов по рассматриваемой теме (проблеме).

Критерии оценивания:

1. Оглавление
2. Введение. Во введении дать обоснование выбора темы, раскрыть проблематику выбранной темы (объем 1 – 2 с).
3. Основная часть. Привести и аргументировать основные тезисы каждого произведения. Провести их сопоставление. Высказать собственную точку зрения и обосновать ее (объем 5 – 7 с).
4. Заключение. Сделать общие выводы по проблеме, заявленной в реферате (объем 1 – 2 с).

Тема практического занятия 3.

1. Педагогика физической культуры и спорта.
2. **Тема 2.1.** Методы педагогического исследования в сфере физической культуры и спорта.
3. Цели занятия: изучить *методы педагогического исследования в сфере физической культуры и спорта.*
4. Структура практического (семинарского) занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	<i>Изучить: Методологию исследования. Закономерности и законы в педагогике. Традиционные методы исследования. Педагогический эксперимент. Тестирование в педагогике. Изучение групповых</i>	объяснительно-наглядный (репродуктивный), письменный контроль.

<i>процессов. Количественные методы. Методы научного исследования: наблюдение (непосредственное, опосредованное, открытое, скрытое, непрерывное) педагогический эксперимент (естественный и лабораторный; констатирующий и формирующий), опрос.</i>	
---	--

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Задачи на занятие:

Подготовится к контрольной работе.

Оборудование: ручка, тетрадь, компьютер.

Примерные темы контрольных работ:

1. Знать точное определение понятий: методология, методология науки, методы исследования, методы обучения, методы воспитания, методы контроля, наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент, педагогическое консультирование.

2. Ознакомиться со следующими текстами:

Савенков, А. И. Педагогика. Исследовательский подход: учебник и практикум для вузов / А. И. Савенков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 400 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17019-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532199>

Бурмистрова, Е. В. Методы организации исследовательской и проектной деятельности обучающихся: учебное пособие для вузов / Е. В. Бурмистрова, Л. М. Мануйлова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 115 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15400-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544679>

Написать ответы на следующие вопросы:

1. В чем сущность методологии педагогики?
2. Чем методология отличается от научной теории, а методологическое знание от теоретического?
3. Чем отличается предмет исследования от его объекта? Как они соотносятся между собой?
4. Назовите уровни методологического знания и покажите его специфику в педагогике.
5. Раскройте сущность системного подхода как общенаучную методологию педагогики.
6. Может ли педагогическое исследование приносить объективные результаты, если в педагогической деятельности огромную роль играют личностные (субъективные) качества педагога, а в деятельности ученика (воспитанника) – его готовность к восприятию, его внутренний потенциал?
7. Необходима ли гипотеза в историко-педагогических исследованиях? Разве можно предвидеть то, что уже произошло?
8. Следует ли в исследовании и в проектах преобразований выдвигать цели, гарантировать достижения которых мы не можем?
9. Подберите примеры продуктивных, на Ваш взгляд, идей и гипотез из классической и современной педагогической литературы.

10. В чем сущность педагогического наблюдения?
11. Какова логика педагогического исследования?
12. Методом парного сравнения выявить доминанту своего педагогического профессионализма.

Требования к выполнению практического задания:

Ознакомиться с материалами практического занятия, знать определения написать ответы на заданные вопросы, сдать контрольную работу преподавателю в течении одной пары.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Методические материалы актуализированы	Протокол заседания кафедры № 11 от «20» февраля 2024 года	<u>01.09.2024</u>



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

УТВЕРЖДАЮ
заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

Э.А. Аленуров

02 февраля 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Плавание

Направление подготовки
«Физическая культура»

Направленность
«Физкультурное образование»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения
Очная, заочная

Москва, 2024 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Плавание» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 19.09.2017 № 940, с изменениями от 08.02.2021 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01. Физическая культура (далее – «ОПОП»).

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: кандидата педагогических наук, доцента Рысаковой О. Г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни

Протокол № 08 от «31» января 2024 г.

Заведующий кафедрой
Кандидат социологических
наук, доцент



Э.А. Аленуров

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)	5
1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля).....	9
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ	32
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)	36
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	36
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю)	49
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	49
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	61

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.

1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю)

Лекция – один из методов обучения, одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса в вузе. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение педагогическим работником учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом дисциплины (модуля). Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь обучающимся в освоении сложного материала.

Возможные формы проведения лекций:

- Вводная лекция – один из наиболее важных и трудных видов лекции при чтении систематических курсов. От успеха этой лекции во многом зависит успех усвоения всего курса. Она может содержать: определение дисциплины (модуля); краткую историческую справку о дисциплине (модуле); цели и задачи дисциплины (модуля), ее роль в общей системе обучения и связь со смежными дисциплинами (модулями); основные проблемы (понятия и определения) данной науки; основную и дополнительную учебную литературу; особенности самостоятельной работы обучающихся над дисциплиной (модулем) и формы участия в научно-исследовательской работе; отчетность по курсу.
- Информационная лекция ориентирована на изложение и объяснение обучающимся научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию. Это самый традиционный тип лекций в практике высшей школы.
- Обзорная лекция – это систематизация научных знаний на высоком уровне, допускающая большое число ассоциативных связей в процессе осмысления информации, излагаемой при раскрытии внутрипредметной и межпредметной связей, исключая детализацию и конкретизацию. Как правило, стержень излагаемых теоретических положений составляет научно-понятийная и концептуальная основа всего курса или крупных его разделов.

В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить для проведения лекции презентацию, которую можно органично интегрировать во все вышеупомянутые типы лекций в качестве формы визуальной поддержки.

В то же время лекцию-презентацию возможно выделить и в качестве самостоятельной формы. Лекция-презентация должна отражать суть основных и (или) проблемных вопросов лекции, на которые особо следует обратить внимание обучающихся. В условиях применения активного метода проведения занятий презентация представляется весьма удачным способом донесения информации до слушателей. Единственное, на что следует обратить внимание при подготовке слайдов – это их оформление и текст. Слайд не должен быть перегружен

картинками и лишней информацией, которая будет отвлекать от основного аспекта того или иного вопроса лекции. Во время лекции можно задавать вопросы аудитории в отношении того или иного слайда, тем самым еще больше вовлекая обучающихся в проблематику.

Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПЛАВАНИЯ.	
Тема 1.1. Общие основы обучения плаванию	рассмотреть общие основы обучения плаванию.
Тема 1.2. Меры обеспечения безопасности на занятиях плаванием, требования к специалисту по плаванию	рассмотреть меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием и требования к специалисту по плаванию
РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КАЧЕСТВА, МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.	
Тема 2.1. Физические качества пловца.	изучить физические качества пловца.
Тема 2.2. Методика воспитания специальных физических качеств	изучить методику воспитания специальных физических качеств.
РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ	
Тема 3.1. Основные требования к рациональной технике плавания	изучить основы техники плавания
РАЗДЕЛ 4. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ (КРОЛЬ НА СПИНЕ, КРОЛЬ НА ГРУДИ, БРАСС, БАТТЕРФЛЯЙ (ДЕЛЬФИН)), СТАРТОВ И ПОВОРОТОВ	
Тема 4.1. Техника обучения «кроль на спине, кроль на груди», баттерфляй, стартов из воды с тумбочки, поворотов.	изучить основы техники спортивных способов плавания. Кроль на груди. Кроль на спине. Брасс. Баттерфляй. Старты. Повороты.
РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ	
Тема 5.1. Средства и методы обучения плаванию	изучить особенности методики обучения плаванию
РАЗДЕЛ 6. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ (КРОЛЬ НА СПИНЕ, КРОЛЬ НА ГРУДИ, БРАСС, БАТТЕРФЛЯЙ (ДЕЛЬФИН)), СТАРТАМИ ПОВОРОТАМ	
Тема 6.1. Методика обучения «кроль на спине, кроль на груди», баттерфляй, стартов из воды с тумбочки, поворотов.	изучить особенности методики обучения способов плавания.
РАЗДЕЛ 7. ПРАВИЛА, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ	
Тема 7.1. Правила проведения соревнований по плаванию	изучить особенности проведения соревнований плаванию

1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)

Практические занятия – одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности обучающихся и приобретение умений и навыков. Данные учебные занятия углубляют, расширяют, детализируют полученные ранее знания. Практическое занятие предполагает выполнение обучающимися по заданию и под руководством преподавателей одной или нескольких практических работ.

Цель практических занятий состоит в развитии познавательных способностей, самостоятельности мышления и творческой активности обучающихся; углублении, расширении, детализировании знаний, полученных на лекции в обобщенной форме, и

содействии выработке навыков профессиональной деятельности. В отдельных случаях на практических занятиях руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

Для достижения поставленных целей и решения требуемого перечня задач практические занятия проводятся традиционными технологиями или с использованием активных и интерактивных образовательных технологий.

Возможные формы проведения практических занятий:

- Игровое проектирование - является практическим занятием или циклом занятий, суть которых состоит в разработке инженерного, конструкторского, технологического и других видов проектов в игровых условиях, максимально воссоздающих реальность. Этот метод отличается высокой степенью сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.
- Познавательные-дидактические игры не относятся к деловым играм. Они предполагают лишь включение изучаемого материала в необычный игровой контекст и иногда содержат лишь элементы ролевых игр. Такие игры могут проводиться в виде копирования научных, культурных, социальных явлений (конкурс знатоков, «Поле чудес», КВН и т. д.) и в виде предметно-содержательных моделей, (например, игры-путешествия, когда надо разработать рациональный маршрут, пользуясь различными картами).
- Анализ конкретных ситуаций. Конкретная ситуация – это любое событие, которое содержит в себе противоречие или вступает в противоречие с окружающей средой. Ситуации могут нести в себе как позитивный, так и отрицательный опыт. Все ситуации делятся на простые, критические и экстремальные.
- Кейс-метод (от английского case – случай, ситуация) – усовершенствованный метод анализа конкретных ситуаций, метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (решение кейсов). Непосредственная цель метода case-study - обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы делятся на практические (отражающие реальные жизненные ситуации), обучающие (искусственно созданные, содержащие значительные элементы условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.
- Групповая, научная дискуссия, диспут. Дискуссия – это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми. К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность. Разновидностью свободной дискуссии является форум, где каждому желающему дается неограниченное время на выступление, при условии, что его выступление вызывает интерес аудитории. Каждый конкретный форум имеет свою тематику — достаточно широкую, чтобы в её пределах можно было вести многоплановое обсуждение.
- Метод работы в малых группах. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и нахождения истины. Групповое обсуждение способствует лучшему усвоению изучаемого материала. Оптимальное количество участников – 5-7 человек. Перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого они должны подготовить

аргументированный обдуманный ответ. Педагогический работник может устанавливать правила проведения группового обсуждения – задавать определенные рамки обсуждения, ввести алгоритм выработки общего мнения, назначить лидера и др.

Вопросы для самоподготовки к практическим занятиям по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПЛАВАНИЯ.

Тема 1.1. Общие основы обучения плаванию.

Вопросы для самоподготовки:

1. Значение плавания.
2. Место плавания в системе физического воспитания в ДДУ.
3. Техника спортивных способов плавания.
4. Техника спортивного способа брасс
5. Техника спортивного способа кроль на спине
6. Техника спортивного способа кроль на груди

Тема 1.2. Меры обеспечения безопасности на занятиях плаванием, требования к специалисту по плаванию.

Вопросы для самоподготовки:

1. Требования к организации занятий по плаванию в ДДУ.
2. Методика проведения занятий по начальному обучению плаванию.

РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КАЧЕСТВА, МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.

Тема 2.1. Физические качества пловца.

Вопросы для самоподготовки:

1. Виды физических качеств пловца.
2. Выносливость пловца.
3. Силовые способности пловца.
4. Быстрота пловца.
5. Гибкость пловца.

Тема 2.2. Методика воспитания специальных физических качеств.

Вопросы для самоподготовки:

1. Развитие быстроты на суше.
2. Развитие специальных силовых качеств в воде.
3. Развитие специальной выносливости спринтера.
4. Развитие специальной гибкости.
5. Задания комплексной направленности.

РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ

Тема 3.1. Основные требования к рациональной технике плавания

Вопросы для самоподготовки:

1. Методики анализа плавучести тел.
2. Методика анализа техники плавания по фотоциелограммам.
3. Методика анализа техники плавания по средней скорости, темпу и “шагу” пловца.

РАЗДЕЛ 4. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ (КРОЛЬ НА СПИНЕ, КРОЛЬ НА ГРУДИ, БРАСС, БАТТЕРФЛЯЙ (ДЕЛЬФИН)), СТАРТОВ И ПОВОРОТОВ

Тема 4.1. Техника обучения «кроль на спине, кроль на груди», баттерфляй, стартов из воды с тумбочки, поворотов.

Вопросы для самоподготовки:

1. Основы техники кроля на груди.
2. Основы техники кроля на спине
3. Основы техники брасса.
4. Основы техники баттерфляя.
5. Основы техники стартов.
6. Основы техники поворотов

РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Тема 5.1. Средства и методы обучения плаванию

Вопросы для самоподготовки:

1. Средства обучения плаванию.
2. Методы обучения плаванию
3. Организация занятий.
4. Упражнения по освоению с водой.

РАЗДЕЛ 6. Методика обучения спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин)), стартами поворотам

Тема 6.1. Методика обучения «кроль на спине, кроль на груди», баттерфляй, стартов из воды с тумбочки, поворотов.

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика обучения спортивным стилям плавания.
2. Способы обучения плаванию.
3. Организация обучения плавания с людьми разного возраста.
4. Упражнения по освоению с методикой обучения по задержки дыхания в воде.
5. Упражнения по освоению с методикой обучения ныряния.

РАЗДЕЛ 7. ПРАВИЛА, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

Тема 7.1. Правила проведения соревнований по плаванию

Вопросы для самоподготовки:

1. Учет и контроль старта.

2. Учет и контроль финиша.
3. Особенности регистрации времени при прохождении дистанции пловца.
4. Особенности фиксации поворотов пловца при прохождении дистанции.
5. Повороты, используемые при плавании разными способами.
6. Передача эстафет, особенности регистрации судьями на бортиках.
7. Разновидности судей в плавании.
8. Распределение спортсменов по дорожкам.
9. Установление рекордов. Действия судей и участников после установления рекорда.

1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)

Общая характеристика, особенности и классификация плавания

- **Плавание как физическое действие** — способность (или умение) человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.

Общая характеристика, особенности и классификация плавания

- **Плавание как физическое действие** — способность (или умение) человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.
- **Плавание как учебный предмет** — область знаний, которая включает гидродинамические и биохимические законы взаимодействия человека с водой, технику плавания, методику обучения.

ДИНАМИЧЕСКОЕ ПЛАВАНИЕ

Плавание с помощью разнообразных двигательных действий (с помощью энергии движения). При динамическом плавании к существующим силам тяжести и выталкивающей добавляются сила тяги и противоположно направленная ей сила сопротивления. Сила тяги, как правило, направлена по ходу движения и складывается из нескольких составляющих (работа рук, ног). Сила сопротивления всегда направлена против движения и состоит из нескольких видов сопротивлений

ИГРОВЫЕ ВИДЫ ПЛАВАНИЯ

- Игровое плавание —
использование всевозможных
подвижных игр в условиях
водной среды.

Меры безопасности на занятиях плаванием в бассейне

- обучающиеся допускаются к занятиям плаванием только с разрешения врача;
- на занятиях соблюдать строжайшую дисциплину;
- вход и выход из воды разрешается только по команде руководителя занятия;
- иметь поддерживающие средства (резиновые круги, нагрудники, поплавки), удерживающие пловца на воде

Общие требования по безопасности на занятиях по плаванию закljučаются в выполнении следующих правил:

- 1. К занятиям по плаванию допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 2. Должны неукоснительно соблюдаться расписание учебных занятий, определенные режимы выполнения упражнений и отдыха, установленные правила поведения.

Программа обучения прикладному плаванию:

- Обучение нырянию в длину и глубину
- Упражнения для формирования навыка правильного дыхания
- Упражнения в погружении в воду
- Упражнения в изменении глубины погружения и направлении движения
- Упражнения в технике передвижения под водой
- Обучение спасанию утопающих

Упражнения, выполняемые в зале и в воде при обучении плаванию.

Упражнения которые выполняются перед занятием, являются, составной частью обучения плаванию. Все упражнения, условно можно разделять на три группы:

- I. группа:** упражнения, которые используются при обучении плаванию.
- II. группа:** упражнения которые используются как разминочные перед специальными упражнениями .
- III. группа:** упражнения, которые используются для специальной физической подготовки.

Специальные упражнения являются обязательным элементом разминки. Они увеличивают подвижность суставов

Воспитание физических качеств у пловцов в процессе тренировки:

1. Развитие выносливости

Выносливость—это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу.



Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью, специальная выносливость длительной работоспособностью при выполнении определенной работы специфических физических упражнений. В свою очередь специальная выносливость разделяется на силовую и скоростную. Силовой выносливостью называется та, которая обеспечивает длительное выполнение силовых упражнений. Силовая выносливость упражнений предусматривается как в общей, так и в специальной физической подготовке. Скоростная выносливость это способность пловца проплыть основную дистанцию с максимальной равномерной скоростью и показывать при этом наиболее высокий личный результат

Для развития выносливости применяются упражнения как на суше так и в воде:

На суше - это ходьба, все виды бега в том числе и по пересеченной местности, гребля, лыжи, туристские походы, езда на велосипеде, упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями продолжительностью не более 15 мин, работа с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах с грузами, скользящие наклонные скамейки, тележки.



Для развития силы используются упражнения на суше и в воде:

На суше применяются общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения на блочных аппаратах с грузами начиная с 11 лет (величина отягощения подбирается с учетом возраста); скользящие наклонные скамейки, передвижающиеся тележки, прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, прыжки; метания, упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка и перекладина)



В воде - лопатки, ласты, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат, гидротормозы различного вида, плавание на привязи, плавание с различными тормозными устройствами (резиновый круги или тренировочная доска между ногами), использование блочных устройств, выполнение стартов и прыжков в воду.



3. Развитие быстроты

Скоростные качества пловца проявляются в виде быстроты выполнения элементов техники, быстроты реакции и быстроты выполнения цикла движения пловца и воспитываются на суше и в воде

Для развития быстроты на суше применяются подвижные игры, бег с ускорениями; эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений; прыжки под команду и т.д.; в воде - прыжки, старты, повороты, приемы спасания тонущих, подвижные игры водное поло, упражнения с проплыванием отрезков до 25 м в максимальном темпе; эстафеты.



4. Развитие ловкости и координации

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.



Для развития ловкости и координации используются элементы акробатики — кувырки, стойки, перекаты, простые элементы гимнастики, подвижные игры

В воде – водное поло, плавание отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости использование гребковых движений из синхронного плавания, плавание поперек бассейна через разделительные дорожки и др.

5. Развитие гибкости

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой.



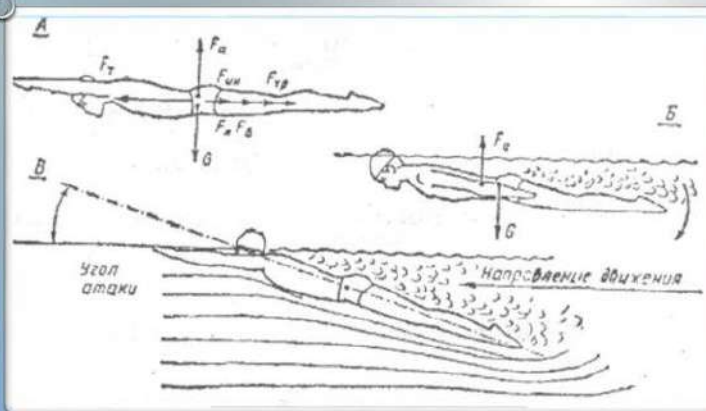
Гибкость → активная
Гибкость → пассивная



Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы. В воде развивается и поддерживается плаванием различными способами с акцентом на выполнении определенных элементов движений с максимальной амплитудой.

РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ

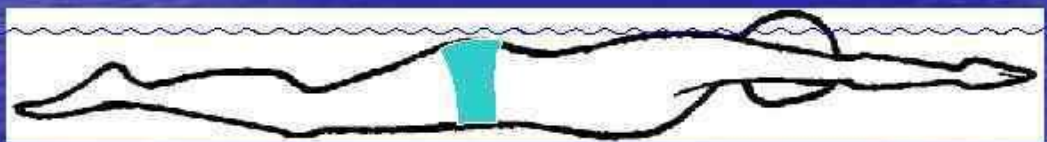
СИЛЫ, ДЕЙСТВУЮЩИЕ ПРИ ПЛАВАНИИ



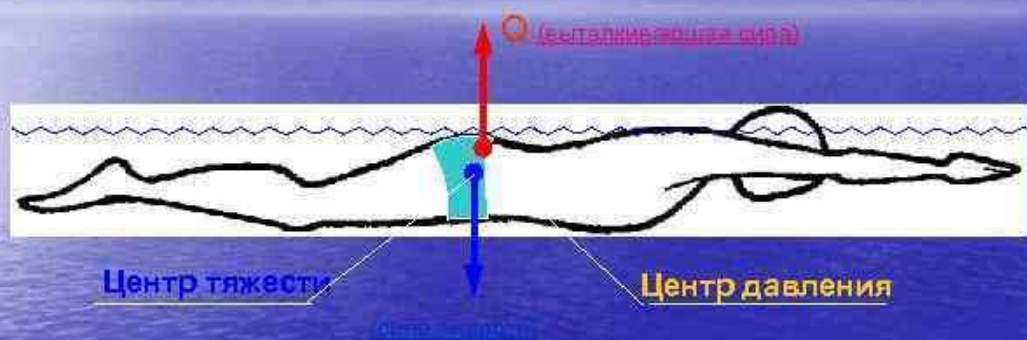
- G** – СИЛА ТЯЖЕСТИ;
- F_T** – СИЛА ТЯГИ, СОЗДАВАЕМАЯ ДВИЖЕНИЯМИ ПЛОВЦА;
- F_A** – ВЫТАЛКИВАЮЩАЯ (АРХИМЕДОВА) СИЛА; **F_{ИН}** – СИЛА ИНЕРЦИИ, ВОЗНИКАЮЩАЯ ПРИ УСКОРЕНИИ И ТОРМОЖЕНИИ ТЕЛА ПЛОВЦА.
- F_Т** – СИЛА ТРЕНИЯ;
- F_В** – СИЛА ЛОБОВОГО СОПРОТИВЛЕНИЯ ВОДЫ. **F_{ТВ}** – ТОРМОЗЯЩАЯ СИЛА ВИХРЕОБРАЗОВАНИЯ (И СИЛА ВОЛНООБРАЗОВАНИЯ, ДЕЙСТВУЮЩАЯ В ТОМ ЖЕ НАПРАВЛЕНИИ)

Основные понятия и закономерности статического плавания

- Эффективность техники плавания определяют различные факторы и отражают действие основных законов механики и гидродинамики
- Закономерности статического плавания связаны с силами гидростатического давления
- Эти силы действуют на любую поверхность тела, погруженного в воду
- Силы давления воды всегда направлены перпендикулярно к поверхности тела и возрастают с глубиной



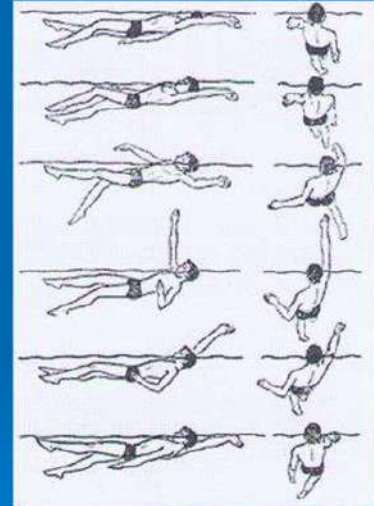
Равновесие тела в воде



Разность сил статического давления воды на нижнюю и верхнюю части тела, полностью погруженного в воду, обуславливает возникновение выталкивающей силы воды.

Техника плавания на спине

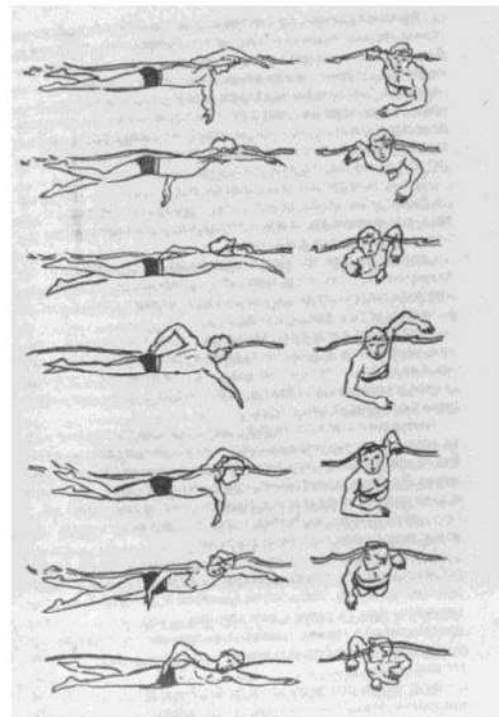
- **Кроль на спине** похож на перевернутый кроль на груди - спортсмен также выполняет попеременные гребки руками и одновременно совершает попеременные удары ногами в вертикальной плоскости (вверх-вниз). Лицо спортсмена практически постоянно (за исключением старта и поворотов) находится над водой, что делает этот способ плавания очень удобным для передвижения по воде.



Техника плавания кролем на груди

Технические элементы плавания условно разделены на несколько блоков:

- Движение ногами
- Движение руками
- Дыхание



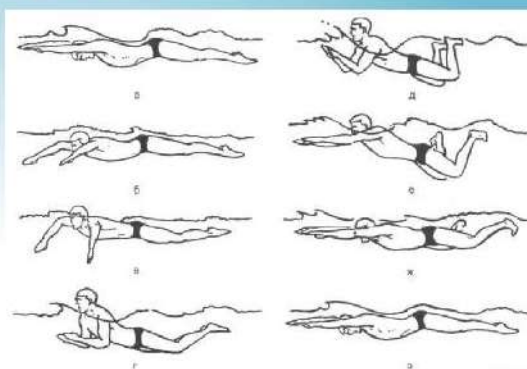
БРАСС

Техника плавания брассом отличается от остальных стилей плавания тем, что при плавании брасом все движения руками происходят без выноса их из воды. Она характеризуется одновременными и симметричными движениями ног и рук. Весь цикл осуществляется под водой и состоит из одного гребка руками, одного толчка ногами, одного вдоха и выдоха в воду. Движения происходят в горизонтальной плоскости, а не в вертикальной как в кроле, на спине и в баттерфляе.

Техника плавания брассом отличается от остальных стилей ещё и тем, что основной движущей силой являются ноги, а не руки как в других способах плавания.

Движения руками являются подготовительными для основного движения – толчка ногами.

Наиболее важным в технике плавания брассом является согласованность всех движений.



Баттерфляй

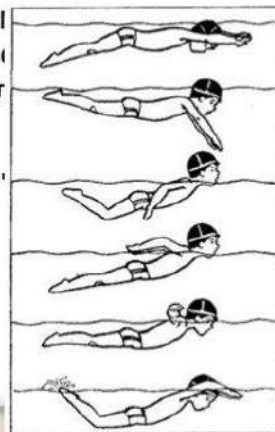
Способу плавания баттерфляй в олимпийской программе отводятся 6 номеров: дистанции 50, 100 и 200 м для женщин и мужчин. Кроме того, этот способ плавания применяется на первом этапе комплексного плавания на дистанциях 200 и 400 м и на третьем этапе эстафеты 4 x 100 м комбинированная.

Пловцы применяют в этих заплывах наиболее скоростную разновидность плавания баттерфляем – дельфин.

Баттерфляй — стиль плавания на животе, при котором левая и правая части тела должны совершать симметричные и одновременные движения. Руки совершают одновременный мощный гребок

определённой траектории, который заметно приподнимает пловца над водой, а ноги совершают одновременное вращательное движение. Самый тяжёлый и энергозатратный стиль плавания. Нетренированному

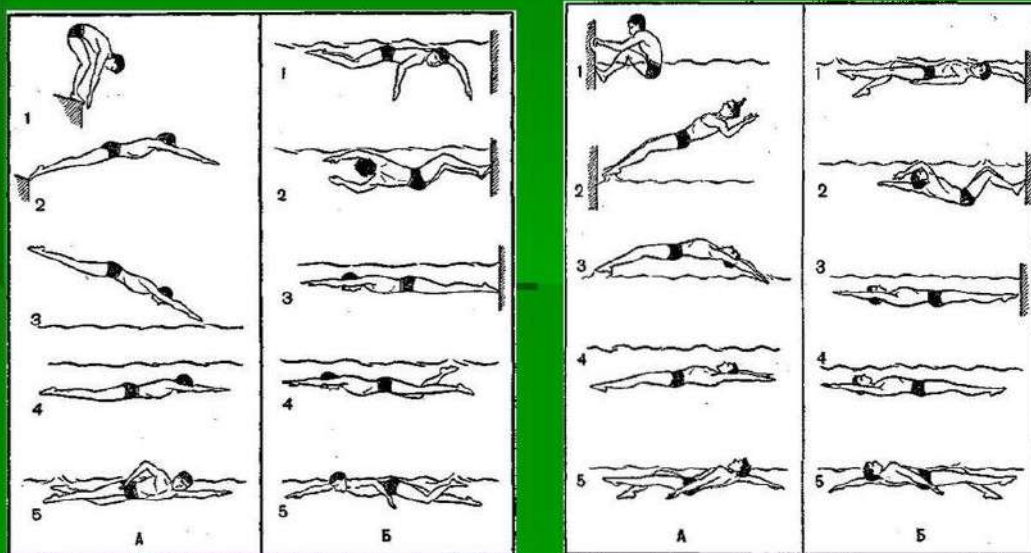
пловцу обычно бывает трудно даже просто совершать движения, не нарушающие правила стиля. Этот стиль считается вторым по скорости после кроля.



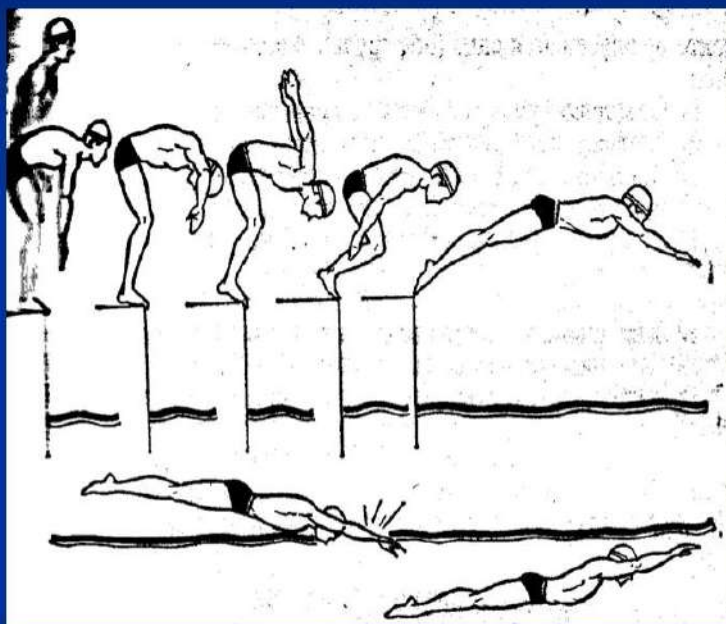
2.5. Старты и повороты

- При плавании кролем на груди, брассом и дельфином старты выполняются с тумбочки, а при плавании на спине – из воды толчком ногами от стенки бассейна.

- На груди простой поворот – «Маятник», а на спине открытый плоский.



Старт с тумбочки



Средства обучения плаванию

1. Общеразвивающие и специальные упражнения
2. Подготовительные упражнения по освоению воды
3. Учебные прыжки в воду
4. Игры и развлечения на воде
5. Упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, старта и поворотов

I. Методы организации и осуществления учебно – познавательной деятельности

предполагают передачу, восприятие осмысление, запоминания учебной информации и практического применения получаемых

при этом знаний и умений

Группы методов:



Словесный метод

Словесные методы –

рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжений

При обучении плаванию словесный метод используется при формировании теоретических и практических знаний

Педагог помогает занимающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмысление и устранение ошибок



Наглядный метод

Наглядные методы

Применяются для развития наблюдаемости, повышения внимания к изучаемому материалу

Помогает создать у занимающихся конкретное представление об изучаемом движении, что особенно важно при обучении техники плавания

Метод наглядного обучения

предполагает использование не только зрительных восприятий, но так же те восприятий и ассоциаций, которые называются образным объяснением преподавателя

Наглядность в процессе обучения плаванию обеспечивается, в первую очередь, демонстраций отдельных упражнений или техники плавания в совершенном исполнении

ПРАКТИЧЕСКИЙ МЕТОД:

- Метод упражнения
- Игровой метод
- Соревновательный метод

Метод упражнения

Метод упражнения

характеризуется многократным выполнением движением в целом и по частям

Разучивание по частям облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество

Игровой метод

Игровой метод

обучения является одним из важнейших методов обучения Он используется как при работе детьми, так и со взрослыми людьми

Игра – это система конкретных действий, которые выполняются в рамках определенных правил



характерные признаки игрового метода:



Игровой метод

создает возможности для комплексного развития двигательных навыков и качеств, для совершенствования координационных способностей, умения решать внезапно возникающие задачи, незамедлительно входить в нужный темп работы

Однако у этого метода есть и слабые стороны – ограниченная возможность для формирования нового, особенно сложного двигательного навыка и трудность в точном дозировании физических нагрузок

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД

Соревновательный метод

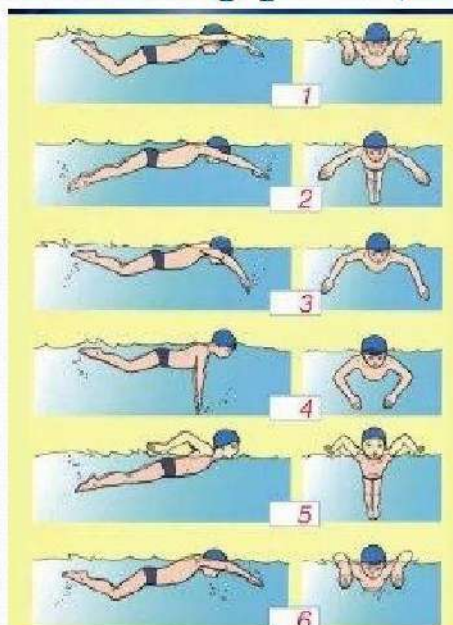
обучения в разных формах применяется на всех этапах учебно-тренировочного процесса

Используется для повышения эмоциональности, увеличения двигательной активности

Направлен на воспитание умение показывать максимально высокий результат относительно уровня физической и психической подготовленности, воспитание мотивационной основы, готовности к предельной мобилизации в борьбе за победу

РАЗДЕЛ 6. Методика обучения спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин)), стартами поворотам

Методика обучения технике плавания способом баттерфляй (дельфин)



Согласование движений руками и ногами в плавании кролем.

Согласование движений вначале разучивается с задержкой дыхания, чтобы сосредоточить внимание на движениях руками и ногами.

Стоя в воде, сделать вдох, задержать дыхание и, оттолкнувшись ногами от дна, проплыть небольшое расстояние, выполняя движения руками и ногами. Следите за тем, чтобы гребок руки заканчивался у бедра. Глаза в воде должны быть открыты.

Проплыв 2—3 отрезка, нужно остановиться и сделать 10—20 выдохов в воду.



Движение ногами

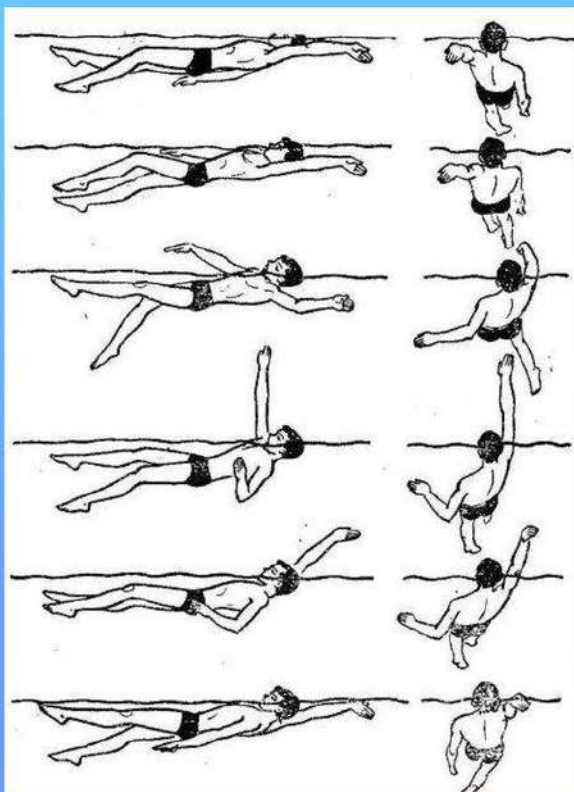


Подготовка – на этом этапе ноги находятся в расслабленном положении. Из него начинается сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах. Колени немного разводятся в стороны. Стопы производят движение к поверхности воды. Конечная стадия сгибания коленей должна быть быстрой: колени разводятся в стороны, а носки стоп разворачиваются наружу.

Толчок – начинается из положения подготовки: колени согнуты почти под прямым углом к телу, голени находятся перпендикулярно поверхности воды, а стопы разведены в стороны. Далее следует толчковое движение, которое заключается в быстром выпрямлении ног в коленных и тазобедренных суставах. Стопы при этом совершают дугобразное движение, в конце которого возвращаются в положение на уровне 20-30 см под поверхностью воды.

Скольжение – ноги полностью расслаблены и вытянуты вперед, тело двигается вперед.

Техника плавания кролем на спине



1- рука только что вошла в воду на ширине плеча, ноги выполняют попеременные порхающие движения вверх – вниз.

2- левая рука движется вниз, начиная гребок, правая начинает выходить из воды.

3- во время гребка левая рука сгибается в локтевом суставе, правая движется над водой вверх – вперед.

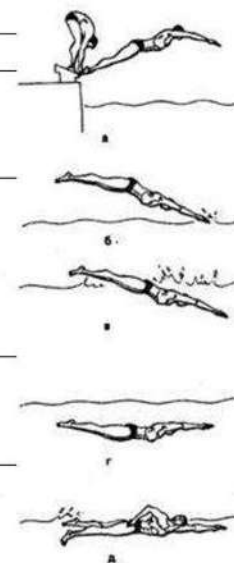
4- рука, выполняющая гребок, отталкивает воду назад и вниз, ноги продолжают попеременные порхающие движения.

5- гребок рукой завершается отталкиванием воды ладонью ко дну бассейна, в это время другая рука готовится войти в воду на ширине плеча.

РАЗДЕЛ 7. ПРАВИЛА, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

СТАРТ В ПЛАВАНИИ

	Команды стартера	Действия участников
1.	Продолжительный свисток.	Встать на стартовые тумбочки (край стартового бортика, войти в воду и взяться за поручень стартовой тумбочки).
2.	Голосовая команда: «На старт!».	Немедленно принять неподвижное стартовое положение, поставив хотя бы одну ногу на переднюю часть стартовой тумбочки (край стартового бортика). Положение рук не регламентируется. При старте из воды держаться за поручень стартовой тумбочки.
3.	Стартовый сигнал – сирена (выстрел, свисток).	Выполнить стартовый прыжок или отталкивание от бортика и начать испытание.



СУДЬИ ПО ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ

- Судьи по технике плавания должны следить за соблюдением пловцами установленных правилами соревнований требований к технике плавания, установленных для тех способов, по которым проводится заплыв, а также контролировать выполнение пловцами поворотов и финиша, помогая судьям на повороте.
- Судье по технике лучше всего выполнять свои обязанности, идя за пловцом на одной линии или чуть сзади.
- Судье следует передвигаться с такой скоростью, чтобы оставаться на одном уровне с пловцами. Если заплыв начинает растягиваться, то судье следует занять положение немного впереди отстающих пловцов. Поворот корпуса позволит судье видеть всех спортсменов.
- Судья должен выработать алгоритм слежения за спортсменами на дорожках, постепенно переходя от наблюдения за движением одного спортсмена, к движениям спортсмена на следующей дорожке. Главное, чтобы оно было постоянным. Движение - залог хорошего судейства для судьи по технике плавания.
- Трудно оценить правильно технику плавания, стоя по центру бассейна. Рекомендуется назначить двоих судей на каждую сторону бассейна.

СУДЬИ НА ПОВОРОТАХ

- В заплывах эстафетного плавания судьи на поворотах должны следить за
- правильностью смены этапов, определяя, находится ли стартующий в
- контакте со стартовой тумбочкой в момент касания предыдущим пловцом
- финишной стенки. Когда применяется автоматическое оборудование,
- определяющее момент отрыв-касание в эстафете, его показания должны быть обязательно учтены.

ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСТАНЦИИ

- Спортсмен, участвующий на дистанции один, должен проплыть всю дистанцию, для того, чтобы его результат был засчитан.
- Пловец должен закончить дистанцию на той же дорожке, по которой он стартовал.
- Во всех заплывах при выполнении поворотов пловец должен коснуться стенки или поворотного щита на конце бассейна.
- Поворот должен быть сделан от стенки, делать шаг или отталкиваться ногами от дна бассейна не разрешается.

СУДЬИ ПО ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ

- Судьи по технике плавания должны находиться на каждой боковой стороне бассейна (на международных соревнованиях - на каждой стороне бассейна).

СУДЬЯ-СЕКУНДОМЕТРИСТ

- ⦿ Каждый судья-секундометрист должен фиксировать время пловца на
- ⦿ указанной ему дорожке. Даже, если имела место дисквалификация,
- ⦿ хронометрист обязан записать время. Один из секундометристов,
- ⦿ обслуживающих дорожку, должен, по заданию старшего судьи-
- ⦿ секундометриста, регистрировать время промежуточных отрезков на
- ⦿ дистанции длиннее 100 м, а также результаты всех этапов эстафетного
- ⦿ Плавания.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекционных, практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к лекционному занятию заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к практическому занятию.

При подготовке и работе во время проведения практических занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения практического занятия включает:

– консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач.

– самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной рабочей программой дисциплины (модуля) тематики.

– Реализация учебной дисциплины в форме практических занятий требует наличия плавательного бассейна, раздевалок, душевых.

– Оборудование плавательной чаши: «колобашки», плавательные доски, «лопатки» для рук, плавательные утяжелители для ног, поролоновые приспособления для обучения плаванию, мячи для подвижных игр, ограничительные линии.

– Спортивных залов: мячи, гимнастические маты и коврики, скамейки.

– Оборудование раздевалок: скамейки, шкафчики для одежды.

Спортивные объекты:

Наименование объекта	Адрес	Площадь объекта	Количество занимающихся
Плоскостное сооружение	Лосиноостровская, дом 24	300 м ²	80-100 (одновременно)
Плоскостное сооружение	В.Пика дом 4 стр. 1	210 м ²	30-80 (одновременно)
Спортивный зал	Лосиноостровская, дом 30, стр 8	85,2 м ²	30-50
Спортивный зал	Лосиноостровская, дом 24	240 м ²	45-60
Тренажерный зал	Лосиноостровская, дом 30а	48,3 м ²	15-25
Плавательный бассейн	В.Пика дом 4 стр. 1	100 м ²	25 (одновременно)

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине (модулю). Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Виды самостоятельной работы.

Работа с литературой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента. Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того насколько осознанно читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Методические материалы по выполнению доклада.

Рекомендуется следующая структура доклада:

1. титульный лист, содержание доклада;
2. краткое изложение;

3. цели и задачи;
4. изложение характера исследований и рассмотренных проблем, гипотезы, спорные вопросы;
5. источники информации, методы сбора и анализа данных, степень их полноты и достоверности;
6. анализ и толкование полученных в работе результатов;
7. выводы и оценки;
8. библиография и приложения.

Время выступления докладчика не должно превышать 10 минут.

Основные требования к оформлению доклада:

- титульный лист должен включать название доклада, наименование предметной (цикловой) комиссии, фамилию обучающегося;
- все использованные литературные источники сопровождаются библиографическим описанием;
- приводимая цитата из источника берется в кавычки (оформляются сноски);
- единицы измерения должны применяться в соответствии с действующими стандартами;
- все названия литературных источников следует приводить в соответствии с новейшими изданиями;
- рекомендуется включение таблиц, графиков, схем, если они отражают основное содержание или улучшают ее наглядность;
- названия фирм, учреждений, организаций и предприятий должны именоваться так, как они указываются в источнике.

Критерии оценки доклада

При выполнении доклада обучающийся должен продемонстрировать умение кратко излагать прочитанный материал, а также умение обобщать и анализировать материал по теме доклада.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение дисциплин (модулей) завершается зачетом/зачетом с оценкой или экзаменом. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете или экзамене студент демонстрирует то, что он освоил в процессе обучения по дисциплине (модулю).

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний.

**Приложение № 1 к методическим материалам
по дисциплине (модулю). Конспекты
лекционных занятий по дисциплине (модулю)**

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Плавание.

2. **Тема 1.2** Меры обеспечения безопасности на занятиях плаванием, требования к специалисту по плаванию.

3. Цели занятия: рассмотреть меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием и требования к специалисту по плаванию.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Меры безопасности на воде. Требования к специалисту по плаванию.	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Меры обеспечения безопасности на занятиях плаванием, требования к специалисту по плаванию.

1. Тема лекционного занятия.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Настоящая инструкция по безопасности при проведении занятий по плаванию (далее инструкция), устанавливает требования безопасности занятий по плаванию, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях, направленные на создание условий по охране здоровья, предупреждению травматизма, проведению организационно-профилактических мер обеспечения безопасности проведения занятий.

2. К занятиям допускаются посетители, прошедшие инструктаж по вопросам безопасности занятий по плаванию, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях. Инструктаж проводит инструктор перед началом занятий.

3. Во время посещения бассейна на посетителей могут воздействовать следующие вредные и (или) опасные факторы:

- воздействие воды, которое может привести к утоплению;
- острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях спортивного оборудования и инвентаря;
- повышенное значение напряжения электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;
- повышенный уровень шума;

- повышенная (пониженная) температура воздуха;
- повышенная влажность и подвижность воздуха;
- скользкие полы и покрытие бассейна;
- неисправное оборудование и инвентарь;
- высокие физические нагрузки;
- эмоциональные перегрузки;
- скрытые болезненные состояния;
- непредвиденные ситуации при восстановительных, оздоровительных и профилактических мероприятиях.

4. Посетителям запрещается посещать бассейн в болезненном состоянии (плохом самочувствии), в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических средств, психотропных или токсических средств.

5. При неисправностях оборудования, приспособлений, инвентаря и в случае выявления недостатков влияющих на безопасность занятий известить об этом инструктора либо администрацию.

6. Посетители обязаны строго соблюдать настоящую инструкцию, поддерживать дисциплину в бассейне, выполнять распоряжения администрации, инструктора и медицинского персонала.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

7. Перед началом занятий посетители обязаны:

7.1. переобуться в специальную обувь для бассейна (шлепанцы, сланцы), повседневную обувь упаковать в целлофановый пакет;

7.2. верхнюю одежду сдать в гардероб, оставшуюся одежду снимать в помещении раздевалки;

7.3. проходить в раздевальное помещение только с разрешения администратора;

7.4. посещать бассейн только при наличии купального костюма, шапочки для плавания и средств личной гигиены: мыло (за исключением стеклянной упаковки), мочалка, полотенце;

7.5. перед выходом в ванну бассейна вымыться в душевой без плавательного костюма с мылом и мочалкой;

7.6 уходя из душевой кабины закрыть воду в душе;

8. Не допускается наносить на кожу кремы и мази, плавать, не смыв декоративную косметику.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

9. Во время занятий в бассейне посетители обязаны:

- 9.1. организованно заходить в воду только после разрешения инструктора;
- 9.2. внимательно слушать и выполнять все указания инструктора;
- 9.4. плавать только по дорожке, определенной для них инструктором;
- 9.5. плавать строго по правой стороне дорожки (направление движения -против часовой стрелки) и соблюдать соответствующую дистанцию до плывущего впереди;
- 9.6. при возникновении какой-либо проблемы (плохое самочувствие, недомогание, травма и т.п.) необходимо сообщить об этом инструктору, используя при этом все возможные способы (громко позвать инструктора, поднять высоко руку вверх и т.п.);
- 9.7. при плавании на спине, посетители при виде флажков над бассейном, должны незамедлительно выполнить соответствующий поворот либо вытянуть одну руку вперед и коснуться бортика вытянутой рукой вперед;
- 9.8. почувствовав усталость посетитель должен остановиться. Чтобы не мешать другим, необходимо встать на левую сторону бортика, взяться двумя руками за бортик и отдыхать, не погружаясь под воду и не отрывая рук от бортика.
10. При плавании с подводными дыхательными аппаратами под водой, на данной дорожке запрещается плавание других занимающихся.
11. При нахождении в ванне бассейна сплевывать только в сливные короба.
12. Во время занятия запрещается:
 - 12.1. прыгать с бортика бассейна;
 - 12.2. бегать, толкаться в раздевалках, душевых и чаше бассейна;
 - 12.3. садиться и виснуть на разделительные дорожки;
 - 12.4. погружаться под воду с головой, нырять в длину и глубину, использовать любые упражнения с задержкой дыхания без разрешения инструктора;
 - 12.5. толкаться, хватать и топить других посетителей в воде;
 - 12.6. плавать в бассейне со специальным снаряжением, которым можно зацепиться за разделительные дорожки или травмировать себя и других посетителей;
 - 12.7. издавать ложные крики о помощи;
 - 12.8. выходить из чаши бассейна (даже по уважительной причине), не предупредив инструктора.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

13. По окончании занятий посетители обязаны:

- 13.1. по команде инструктора организовано выйти из чаши бассейна;
- 13.2. вернуть, либо сложить в место хранения инвентарь, данный инструктором во время занятия;
- 13.3. принять душ, уходя из душевой кабины закрыть воду в душе;
- 13.4. во избежание поражения электрическим током, пользоваться феном только сухими руками, при этом быть особо внимательными и осторожными;
- 13.5. в течение 15 минут покинуть раздевальное помещение.

Обязанности тренера по плаванию

Кроме, физических упражнений и самого тренировочного процесса тренер по плаванию должен выполнять ряд обязанностей:

- Уметь плавать;
- составление расписания занятий для своих групп;
- ведение журнала, где фиксируется содержание занятий и как справляются ученики;
- ведет работу с родителями (или законными представителями) детей, это касается тех тренеров, которые работают с детьми и подростками;
- инструктирует своих подопечных, как правильно вести себя на воде и в бассейне;
- помогает детям младшего возраста при переодевании, обучает их правильной гигиене при посещении бассейна;
- следит за соблюдением санитарных норм;
- занимается организацией и проведением соревнований, мероприятий оздоровительного характера;
- обеспечивает безопасность своих учеников, при необходимости оказывает им первую помощь;
- осуществляет ведение всей необходимой документации;
- соблюдает устав организации, в которой он осуществляет тренерскую деятельность, трудовой распорядок и служебную дисциплину;
- соблюдает профессиональную этику;
- по необходимости повышает свою квалификацию, проходит аттестации;
- проходит медицинские осмотры, предусмотренные требованиями к должности тренера по плаванию.

- **Взаимодействие с аудиторией** (метод получения обратной связи, вопросы и ответы, последовательная коммуникация, примеры, изучение потребностей, групповые предложения.)

1. Плавание.

2. **Тема 1.2** Меры обеспечения безопасности на занятиях плаванием, требования к специалисту по плаванию.

3. Цели занятия: рассмотреть историю развития плавания в России.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	История развития плавания в России. Чемпионы, медалисты.	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

История плавания в России.

Плавание на территории России перешло с прикладного в отдельный вид спорта только в 19 веке. В середине 17 в. Петр I вводит плавание в часть подготовки офицеров как армии, так и флота. С 18 в. в России зарождается и развивается мысль о гигиенической пользе плавания. По этому поводу, популярное в то время издание “Экономический месяцеслов” в выпуске за 1776 г. Признает важность плавания при спасении жизни и призывает всех, учиться плавать. А. В. Суворов, по свидетельствам А. Петрушевского, также обучал солдат плавать, для этого они переправлялись через реки. Россия задолго до Запада стала проводить организованное обучение плаванию, вдобавок было довольно много профессиональных преподавателей и не только из военных. Сохранилось объявление, опубликованное в “Санкт-Петербургских ведомостях” выпуском за 1782 г., где желающих учиться плавать приглашали в Морской кадетский корпус для записи. Первые школы спортивного плавания начали появляться в XIX в. К примеру, в 1834 г в Петербурге организуется такая школа тренером по гимнастике Паули; её посещали такие люди как: Пушкин и Вяземский.

На конец XIX в. – начало постройки закрытых плавательных бассейнов. В Москве бассейны открывались при банях : сначала в 1891 г. при Центральных, затем -при Сандуновских в 1895 году. Небольшие бассейны (длинной до 16 метров), пригодные только для начального обучения плаванию, появляются и при различных военных академиях. Пользующейся довольно большой популярностью была школаорганизованная недалеко от Петербурга в городке Шувалове на озере Суздальском в 1908г. (отсюда и название школы – Шуваловская). Создателем её считается Песков.

Количество членов в разные годы колебалось в районе 300-400.

По большей части это были студенты учебных заведений, которые с родными (преимущественно служащими и не богатым городским населением) отдыхали летом на дачах в Шувалове. Школа обучала спортивным видам плавания и занималась организацией различных водных праздников, а также соревнований по всем направлениям: плаванию, прыжкам в воду, водному поло, были экзамены на степени по плаванию. Школа оказала весомое влияние на развитие плавания на всей территории России. Члены секций для организовывали показательные выступления на Новый Год, готовились красивые поздравления с Новым Годом для правящих кругов.

В Москве 1912 г. организуется “Московское общество любителей плавания”, место занятий которого было в Сандуновских банях. Занятия продолжались впервые круглый год. К началу

1914 г. плавание стало развиваться также в других городах: Чернигове, Киеве, Батуми, Феодосии, Ростове-на-Дону, Харькове, Ярославле, Севастополе, Сестрорецке, Мариуполе, Самаре, и др. Плавание как вид спорта делало первые шаги. Тренировочный процесс проводился в открытых бассейнах, поэтому успехи у пловцов не были значительными. И на Олимпийских играх 1912 года в Стокгольме, русские пловцы не показали выдающихся результатов. Первыми крупными соревнованиями по плаванию на территории России были проведены в Киеве в 1912 году.

Они стали первым первенством России по плаванию. Участие приняли около 60 пловцов. Первенство на этих соревнованиях принадлежало пловцам Шуваловской школы – они заняли почти все первые места. Вторую русскую олимпиаду, в состав которой входило также и плавание, провели в Риге в 1914 г. В них принимали участие около 70 пловцов из разных городов, включая Москву и Киев. Но из-за неготовности базы к соревнованиям почти все приезжие пловцы отказались участвовать. Высокими результатами это олимпиада похвастаться не смогла. В 1922 г. появляется новое сообщество “Дельфин”, оно являлось преемником Шуваловской школы и стало вскоре неким центром плавания как спорта в стране. Начинает проводиться обучения плаванию, открытие новых школ и спортивные соревнования под руководством профсоюзных организаций. К примеру, с 1921 г. Москве стартовали ежегодные соревнования. Институты физкультуры, которые открылись в Москве и Петербурге, стали готовить преподавателей по плаванию. Всесоюзная спартакиада, которая прошла в Москве в 1928 году, благоприятствовала последующему распространению плавания. На период 1926-1929 гг. приходится первые международные соревнования советских пловцов. Во всех советских республиках начался бурное развитие плавания. В довольно небольшой срок, наша страна заложила прочное основание для массового развития плавания.

После начала войны развитие всех видов спорта приостановилось. Физкультурные организации начали осуществлять военно-физическую подготовку военнослужащих. По данным за 1943 г. было проведено обучение плаванию и переправам вплавь для приблизительно полумиллиона человек. При проведении боевых действий на море: высадка десанта и переправы, умения плавать и держаться на воде в бою ускорили победу русских солдат и не мало приложили к спасению их. После войны физкультурные организации быстрыми темпами восстановили довоенный уровень занимающихся плаванием.

В 1947 г. состоялось вступление в члены Международной федерации плавания и развитие спортивных связей с пловцами зарубежных стран. Но уровень довоенного мастерства советскими пловцами был достигнут только в 1950-1951 гг. Рекорды СССР практически не обновлялись (по большей части это было только в плавании на боку) и были поставлены пловцами известными в период с 1940-1941 гг. Олимпийские игры также не принесли призовых мест кроме М. Гавриша заняла в финале только шестое место в 200 м брассом и заработала для команды единственное очко. А причина была проста: выдающиеся мастера, закончили свои карьеры, а молодое поколение не достигли еще вершин и только приобретало опыт участия в международных соревнованиях.

Первое участие советских пловцов в чемпионате Европы приходится на 1954г. На тот момент, женщины очень уступали по уровню развития мужчинам. Поэтому чемпионате принимали участие только мужчины. Пять советских пловцов стали обладателям бронзовых медалей на олимпиаде в Мельбурне в 1958г. На счёт у советской команды было 10 очков и передвинулись с 15-го места на 7-е. Самый большой успех на международной спортивной арене советских пловцов приходится на 60-е годы. Выступая Олимпийских играх в городе Токио, которые проводились в 1964 г., Г.Прокуменщикова 16-ти летняя школьница из Севастополя стала первой олимпийской чемпионкой по плаванию на 200 м брассом.

В период с 1966 по 1968 гг. на счёту советских пловцов было 1-е место в Европе и 3-е место в мире. На XI европейском чемпионате, проводимом в г. Утрехт в 1966г советская команда опередила всех пловцов из Европы и вырвалась вперёд по очкам и завоевала командные Кубки, выиграв 8 золотых, 7 серебряных и 4 бронзовых медали. Достигнутые победы были закреплены через 2 года в Мехико –во время проведения XIX Олимпиады. На этой

олимпиаде советская сборная по плаванию получила 61 очко и заняла 3-е место в мире среди женщин, а среди мужчин – 2-е. Первенство осталось за США.

За период в 1947-1975 гг. наши пловцы 41 раз устанавливали новые мировые рекорды, 128 раз – европейские, а также завоевали на олимпийских играх: 1 золотую, 13 серебряных и 26 бронзовых медалей и около 40 титулов чемпиона Европы. В 1976 г. на монреальской олимпиаде на дистанции в 200 м брассом призовые места принадлежат советским спортсменкам: М.Кошевой, М.Юрчени и Л.Русановой. На московской олимпиаде В. Сальников первый в истории проплыл 1500 в/с за 15 минут. Почти все награды достали сборной СССР, по причине не приезда других команд. На олимпиаде, проводимой в Сеуле золотые медали нашей команде принесли И.Полянский. и В.Сальников. На олимпиаде, проходившей в Барселоне сборная России установила новый мировой рекорд в эстафете на 800 м. В 1957 г. Международная федерация плавания стала регистрировать только те мировые рекорды, которые были достигнуты в 50-метровых и в 55-ярдовых бассейнах. Одним из объективных показателей развития плавания и соотношения спортивных сил в плавании различных стран являются результаты пловцов этих стран на Олимпийских играх — самых крупных международных соревнованиях нашего времени. Успехи и неудачи на играх отражают проделанную в странах спортивную работу по плаванию. В программу олимпийских игр в Древней Греции плавание не входило. Теперь же оно занимает достойное место. На каждых олимпийских играх, которые проводятся один раз в четыре года, стартуют пловцы многих стран. На I Олимпиаде в Афинах в 1896 г. участвовали лишь пловцы-мужчины по весьма скромной программе: 100, 500 и 1200 м вольным стилем. Победу одержали Альфред Хайош (Венгрия) в плавании на 100 и 1200 м вольным стилем, и Пауль Нейман (Австрия) на 500 м. Программа II Олимпийских игр 1900 г. в Париже по плаванию резко отличалась от программы предыдущих игр. В Олимпиаду были включены такие необычные для нас соревнования, как плавание с препятствиями на 200 м и ныряние на 60 м, а также эстафета (5 X 40 м). Вначале на олимпийских играх не было еще твердо установившейся программы соревнований по плаванию. Принималась та программа, которую предлагал Олимпийский комитет той страны, в которой проходила олимпиада. Обычно организаторы игр учитывали в первую очередь интересы своих спортсменов. Этим в известной степени объясняется то, что на III Олимпийских играх, проходивших в 1904 г. в Сент-Луисе (США), доминировали дистанции вольным стилем (7 из 9, включая эстафету), где американцы чувствовали себя крепче, чем в плавании брассом и на спине. И действительно, Чарлз Даниэльс, Фрэнсис Гейли выступили в четырех номерах программы и каждый раз были в числе медалистов. Кроме того, американцы заняли первое, второе и третье места в эстафетном плавании — 4 X 50 ярдов вольным стилем. Все дистанции измерялись в привычных для американцев и необычных для многих европейцев ярдах. история соревнований по плаванию. Однако надежды американцев оправдались неполностью — из шести дистанций вольным стилем в индивидуальном плавании две выиграл венгерский пловец Золтан Хальман и две немец Эмиль Рауш. Организация соревнований была неудовлетворительной: стартовый плот тонул под тяжестью стоявших на нем пловцов, место для поворота было неудобным. Постоянно изменяющаяся программа олимпийских соревнований по плаванию ставила участников в неравные условия и создавала ряд неудобств. В связи с этим было решено, учитывая накопившийся опыт, установить стабильную программу соревнований по плаванию на олимпийских играх, и уже IV Олимпийские игры в 1908 г. проводились по этой программе. Твердая программа соревнований дала возможность регистрировать олимпийские рекорды, анализировать изменение результатов от олимпиады к олимпиаде и т. д. Следует отметить, что до IV Олимпиады такой возможности не было, так как программа соревнований по плаванию первых трех олимпиад имела разные дистанции. Хотя и до V Олимпиады некоторые пловцы пытались применять способ плавания кроль (например, Даниэльс), однако техника плавания этим способом не была достаточно совершенной. Впервые на V Олимпийских играх в Стокгольме в 1912 г. пловец с Гавайских островов Дюк Каханамоку продемонстрировал способ плавания кроль, техника которого

приближалась к современной. Каханамоку значительно улучшил мировой и олимпийский рекорды на дистанцию 100 м вольным стилем. Следует заметить, что как на V, так и на VII Олимпийских играх в способе плавания брасс, помимо общепринятой дистанции 200 м, разыгрывалась также и дистанция 400 м. В дальнейшем она была исключена из программы. На V Олимпийских играх в Стокгольме впервые участвовали женщины-пловцы. Начавшаяся первая мировая война помешала провести VI Олимпийские игры. VII Олимпиада проходила в Антверпене в 1920 г. Здесь снова были улучшены мировые и олимпийские рекорды на 100 м вольным стилем, 100 м на спине и в эстафете 4 X 200 м. Заметно шагнули вперед пловцы на VIII Олимпийских играх. На всех дистанциях результаты были значительно улучшены. Особенно отличился Джонни Вайсмюллер (США), продемонстрировавший усовершенствованную технику способа кроль и впервые в истории игр проплывший дистанцию 100 м вольным стилем с результатом менее минуты. На этих же соревнованиях австралиец Эндрью Чарлтон показал великолепный результат кролем на дистанцию 1500 м — 20.00,6. Вайсмюллер подтвердил репутацию быстреего в мире пловца также и на IX играх в Амстердаме. Выдающийся шведский пловец Арне Борг вышел победителем на 1500 м, установив новый олимпийский рекорд на эту дистанцию с результатом менее 20 мин. Впервые участвовали японцы, причем Тсурута победил в дистанции 200 м брассом, а японская команда в эстафете 4 X 200 м вольным стилем заняла второе место за командой США. С появлением соревнований по плаванию возникла необходимости подготовки к ним. В особенности остро встали вопросы тренировки после возрождения олимпийских игр с конца XIX и начала XX вв. В соревнованиях на олимпийских играх сильнейшие пловцы один раз в четыре года борются за высокое звание чемпиона мира.



Взаимодействие с аудиторией (метод получения обратной связи, вопросы и ответы, последовательная коммуникация, примеры, изучение потребностей, групповые предложения.)

1. **Плавание.**
2. Общие основы обучения плаванию.
3. Цели занятия: изучить плавание в системе физического воспитания с детьми разного возраста. Система построения урока, учебно-тренировочного занятия по плаванию.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	<i>Плавание в системе физического воспитания. Плавание как наиболее адекватный вид спорта для детей. Место плавания в системе физ. воспитания. Оздоровительное, прикладное, спортивное значение плавания.</i>	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Общие основы обучения плаванию.

Плавание в системе физического воспитания. Плавание как наиболее адекватный вид спорта для детей. Место плавания в системе физ. воспитания. Анализ крупнейших соревнований сезона. Оздоровительное, прикладное, спортивное значение плавания.

Плавание как физическое действие — способность (или умение) человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.

Ныряния, погружения и плавание под водой, в том числе с помощью различных средств (ласты, акваланг и др.), является уже производным от умения плавать, т. е. способности держаться на поверхности воды.

Плавание является жизненно важным навыком в трех составляющих, охватывая аспекты безопасности, оздоровительного и прикладного эффекта.

1. **Безопасность человека:** Владение навыками плавания существенно повышает безопасность в водной среде. Развитие уверенности в воде и знание базовых приемов спасения могут спасти жизнь в нестандартных ситуациях. Рассмотрим практические сценарии и случаи, когда навыки плавания могут сыграть ключевую роль.

2. **Оздоровительный эффект:** Плавание оказывает благотворное воздействие на организм. Вода обеспечивает естественное сопротивление, что делает плавание отличным видом физической активности. Мы рассмотрим, как плавание способствует развитию мышц, укрепляет сердечно-сосудистую систему, и как оно может быть включено в реабилитацию при различных заболеваниях.

3. **Прикладной эффект:** Помимо безопасности и оздоровительных преимуществ, плавание имеет прикладное значение в различных сферах жизни. Это может включать в себя спортивные виды, водные развлечения и даже профессиональные области, такие как спасательные службы. Рассмотрим примеры практического применения навыков плавания в различных контекстах. **Прикладное плавание** — способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия. Например, человек идет в бассейн, чтобы за какое-то время научиться плавать. Он не хочет быть спортсменом, он не хочет или не может заниматься оздоровительным плаванием, но он хочет овладеть навыком плавания, чтобы выжить в экстренной ситуации, оказавшись в воде, помочь пострадавшим и т. д. Прикладное плавание является частью профессиональной подготовки работников силовых и спасательных структур, людей, чья рабочая деятельность связана с водой. Многие из них сдают специальные нормативы по плаванию для определения своей профессиональной пригодности. Прикладное плавание подразделяется на **виды:** преодоление водных преград, ныряние, спасение утопающих.

Существенными **особенностями плавания**, отличающими его от других видов физических упражнений и движений человека, являются:

- нахождение тела в воде;
- горизонтальное положение тела;
- тело находится во взвешенном состоянии, без твердой опоры, т. е. в условиях относительной невесомости.

Плавание, как и любые водные процедуры, совершенствует терморегуляцию, то есть образование и отдачу тепла организмом. Происходит закаливание организма, растет

сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды. Вот почему дозированное плавание может быть полезно людям, склонным к простудным заболеваниям.

Плавание в большей степени, чем гимнастические упражнения, улучшает работу внутренних органов, обмен веществ, деятельность желудка и кишечника, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Дополнительным фактором, тренирующим кровообращение, является активная «гимнастика» кровеносных и лимфатических сосудов: их просветы то уменьшаются, то расширяются, стремясь обеспечить организму оптимальный температурный режим.

В плавании практически нет статических нагрузок, поэтому оно в первую очередь рекомендуется тем, чья работа связана с постоянной позой: сидением, стоянием и т. д. Плавание предотвращает венозный застой, облегчая возврат венозной крови в сердце, поскольку горизонтальное положение пловца и отсутствие сил гравитации значительно способствуют этому. Вот почему плавание является лечебным фактором для больных с варикозным расширением вен, хроническими тромбофлебитами нижних конечностей.

Регулярные занятия плаванием стимулируют газообмен в легких больше, чем гимнастика: увеличивается экскурсия диафрагмы за счет большей глубины и частоты дыхания.

Специалисты определили, что простое стояние в воде в течение 3–5 минут при температуре 24–25°C увеличивает глубину дыхания вдвое, а обмен веществ — на 50–75 %. Следовательно, плавание является незаменимым видом физической активности для лиц, страдающих избыточной полнотой. Уменьшение веса тела человека в воде, согласно закону Архимеда, позволяет с меньшими усилиями выполнять движения, что облегчает достижение поставленной цели. Кроме того, определенная плавность движений в воде разгружает опорно-двигательный аппарат людей, страдающих ожирением, предотвращая травмы мышц и суставов. Плавание является наименее травматичным видом физических упражнений.

Эффект «гидроневесомости», возникающий в воде, освобождает хрящевые межпозвоночные диски от постоянного сдавливания их позвонками. В раскрепощенном состоянии в дисках лучше происходят обмен веществ, питание, восстановительные процессы. Это оказывает оздоравливающее действие при распространенных сейчас остеохондрозах, позволяет исправлять дефекты осанки, искривление позвоночника. В детском возрасте улучшение обмена веществ в дисках способствует более интенсивному росту. Замечено, что у тех, кто занимается плаванием с детства, наиболее правильное телосложение.

Считают, что для лечения и профилактики начальных стадий нейроциркуляторной дистонии, гипотонической болезни и атеросклероза нет более эффективного средства, чем купание в прохладной (17–20°C) воде. При этом активно стимулируется эндокринная система, тонизируются нервные центры. Не менее важно также благотворное действие гидродинамического массажа тела и кровеносных сосудов, которое происходит при плавании.

При систематических занятиях плаванием у человека повышается тонус нервной и мышечной системы. Плавание приводит к образованию новых двигательных навыков. При систематических занятиях формируются стойкие двигательные стереотипы, связанные с улучшением условно-рефлекторных связей между различными системами организма. Плавание способствует также развитию мускулатуры, так как сопровождается активной деятельностью большинства скелетных мышц тела. Нагрузка на отдельные мышечные группы распределяется умеренно, создаются более благоприятные условия для их снабжения кислородом. Это связано с цикличностью плавания, т. е. строгим чередованием напряжения и расслабления мышц. Плавание способствует также увеличению объема мышечных волокон, развивает и воспитывает такие физические качества, как выносливость (в большей степени), силу, ловкость, гибкость, быстроту.

Все это предопределяет положительные стороны занятий плаванием.

При всех положительных моментах необходимо знать и **отрицательное** воздействие, которое может оказать плавание при его неправильном применении.

Длительное пребывание в воде чревато переохлаждением организма, снижением иммунитета и, как следствие, — появлению простудных заболеваний. Поэтому плавание при всех его

положительных сторонах не должно превратиться в бесконтрольное и бессистемное занятие. Особенно это касается детей, которые менее чувствительны и внимательны к реакции своего организма на переохлаждение, особенно в игровых ситуациях.

Плавание в системе физического воспитания и спорта. Плавание является физическим упражнением с ярко выраженной оздоровительной и прикладной направленностью. Поэтому оно входит в систему физического воспитания человека как одно из основных средств. Программы образовательных учреждений всех уровней содержат плавание как обязательный вид физических упражнений. Другое дело, что сама программа в части плавания не всегда выполняется из-за отсутствия мест и условий для занятий плаванием.

Основные задачи обучения плаванию:

- прикладная
- оздоровительная
- развивающая
- воспитательная
- образовательно-познавательная

Эти же задачи решаются и в процессе специально организованных занятий по плаванию. Решению прикладной задачи как одной из главных уделяется первостепенное значение. Научить человека держаться на воде — необходимое условие для решения в полной мере и всех других задач. Программа по физическому воспитанию в школе включает разделы освоения навыка плавания и его дальнейшего закрепления. Несмотря на острую нехватку бассейнов при общеобразовательных школах, детских дошкольных учреждениях и вузах, данная задача решается дополнительно и в условиях широко разветвленной сети оздоровительных лагерей и по инициативе и при непосредственном участии родителей. Решение прикладной задачи наиболее эффективно и целесообразно в детско-юношеском возрасте. Наиболее благоприятный период — 6–7 лет (по другим данным — 5–8). Именно в этом возрасте ребенок, с одной стороны, адекватно будет реагировать на действия учителя, а учитель — иметь обратную связь с обучаемым, с другой — нервно-мышечный аппарат ребенка очень гибок и чувствителен к постигаемым движениям.

В более позднем возрасте научить человека плавать будет тяжелее с каждым последующим годом его жизни (см. принцип природосообразности). Но это не значит, что невозможно. Нередки случаи, когда в бассейн приходят люди, перешагнувшие рубеж в 40, 50 и более лет, с целью научиться плавать.

При определенных условиях можно сохранить жизненно необходимый навык и с самого рождения.

Теоретически решить прикладную задачу можно с расширением сети плавательных бассейнов, причем именно при общеобразовательных школах, т. к. через систему общего образования проходит практически все население страны.

Организация работы по плаванию с детьми в образовательных учреждениях

Наиболее благоприятные условия для массового обучения плаванию для детей и использованию его оздоровительного эффекта могут быть созданы в образовательных учреждениях различного профиля и уровня.

Организация занятий по плаванию включает:

- проверку и подготовку мест занятий;
- обеспечение требований безопасности занимающихся;
- подготовку обучаемых к занятиям плаванием;
- подготовку тренера (учителя, преподавателя) к проведению занятия (урока).

Основной формой организации и проведения учебных занятий по плаванию является **групповой урок**. Он делится условно на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная и заключительная части проводятся на суше, основная — в воде.

Подготовительная часть урока (продолжительностью 5–10 минут) включает построение группы, расчет, переключку, объяснение задач и порядка проведения урока, выполнение комплекса общеразвивающих, подготовительных и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок и ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть урока (25–30 минут) направлена на решение главных его задач: освоение с водой, изучение техники плавания, стартов, поворотов, прыжков в воду.

Заключительная часть урока (2–5 минут) строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку и повысить эмоциональность занятия. Поэтому в нее включают игры, эстафеты, развлечения на воде, а также подведение итогов занятия.

После выхода из воды дети должны тщательно вытереться полотенцем. Инструктор обязан так организовать занятия в воде, чтобы занимающиеся почти все время находились в движении. Чем больше времени они будут находиться в воде и двигаться, тем больший смысл имеет само занятие, а системность и направленность заданий будет способствовать решению поставленных задач.

Организация работы по плаванию в дошкольных учреждениях

В детских дошкольных учреждениях дети организованы в группы и находятся под постоянным наблюдением педагогов и медицинских работников.

При обучении плаванию решаются следующие задачи:

- содействовать нормальному физическому развитию ребенка, закаливанию его организма и воспитанию гигиенических навыков;
- формировать жизненно необходимые навыки.

Обучение плаванию детей в дошкольных учреждениях может проводиться круглогодично на базе расположенного вблизи зимнего плавательного бассейна или в портативном бассейне, установленном в детском саду. При неимении такой возможности занятия по плаванию проводятся в летнее время в открытом бассейне («лягушатнике»), находящемся на территории детского сада (и это наиболее простой и удобный способ проведения занятий по плаванию). Современные технологии позволяют в настоящее время использовать не только стационарные бассейны открытого типа, но и надувные бассейны, бассейны, состоящие из разборных секций, что позволяет при минимальных затратах (а основная сложность остается именно в финансовых и технических проблемах постройки и обслуживания стационарных бассейнов) быстро и эффективно организовать занятия по плаванию. Тем более для детей дошкольного возраста требуются небольшие объемы бассейна, и, соответственно, места для его расположения нужно немного. Одно из условий — выполнении санитарных норм и норм безопасности.

Для надувных и разборных бассейнов необходим сертификат соответствия санитарным и гигиеническим нормам для разрешения использования как самого бассейна, так и материалов, из которых он сделан (чаще всего это различные полимерные материалы, многие из которых могут быть токсичными) в детском учреждении с учетом возраста занимающихся.

Стационарный летний бассейн также должен соответствовать нормам (нескользящая плитка, ступеньки, а желательно их отсутствие, наличие поручней, конструкция бортика и т. д.).

Кроме того, в летнее время возможно использование открытых естественных водоемов, однако удаление которых должны быть от детского сада не более чем 1 км и они должны соответствовать санитарным нормам (что в настоящее время большая редкость). Размер выбранного участка для занятий с детьми из детского сада должен быть 20 × 10 м, а глубина — до 1 м. Желательно, чтобы данный участок был огорожен. Состояние дна проверяется перед каждым занятием и особенно часто после дождей.

Время пребывания детей в воде зависит от температуры воды и воздуха и возраста детей. При температуре воды +25°C и выше и соответственно высокой температуре воздуха с учетом ветра продолжительность занятий в воде может быть 30–35 минут. Однако первые занятия

даже при таких условиях не должны превышать 5-10 минут, и только после 5–6 уроков занятия в воде могут продолжаться 30–35 минут.

Главное требование при проведении учебных занятий – обеспечение безопасности, которая складывается из организации места проведения занятий, проведения самого занятия и контроля за детьми.

Учебные группы для занятий плаванием комплектуются с учетом возраста и уровня физического развития детей. В каждой группе должно быть не более 6–10 человек, т. е. имеющаяся в детском саду группа в 20 человек будет разбита на 2–3 подгруппы. Воспитатели, проводящие занятие или помогающие инструктору, должны находиться в воде. Во время урока обязательно присутствие врача или медсестры.

Занятия проводят воспитатели, имеющие специальную теоретическую и практическую подготовку, или тренер (инструктор) по плаванию.

Дети в возрасте 5–6 лет, как правило, уже могут выполнять программу для школьников 1–2 классов, но в несколько упрощенном варианте.

При занятиях по плаванию в детских садах при неимении стационарного зимнего бассейна и, соответственно, регулярных занятий, а также специалистов, не обязательно стремиться к решению прикладной задачи — научить плавать. Решение оздоровительной задачи является приоритетным, а упражнения и игры (которые преобладают в методике проведения занятий) по освоению с водой постепенно подготавливают к решению и самой прикладной задачи. Необходимо терпение и осторожность в подборе средств, которые помогут ребенку освоиться и преодолеть возможную «водобоязнь».

Организация работы по плаванию с детьми в школе

Общеобразовательные школы и приравненные к ним учреждения, несмотря на имеющиеся трудности с наличием бассейнов и возможностью посещать близлежащий бассейн, должны стать центрами массового обучения детей плаванию и проведения оздоровительных занятий по плаванию.

Основные задачи обучения — прикладная, оздоровительная, воспитательная.

В общеобразовательной школе учебные и факультативные занятия проводятся в течение учебного года. Занятия проводятся в форме урока. Продолжительность урока — 45 минут. Во время уроков учитель должен принимать меры предупреждения травм и несчастных случаев.

При наличии собственного бассейна в школе могут быть открыты секции плавания. Наличие собственного бассейна во многом определяет и всю работу по плаванию — делает ее более системной и спланированной на все годы обучения. Если своего собственного бассейна нет, задача усложняется — школьникам необходимо освоить навык плавания в относительно сжатые сроки — в отведенные часы по программе.

При планировании работы по плаванию, кроме программы, учителю надо иметь поурочный график прохождения учебного материала для каждого класса и конспект урока.

Поурочный график наглядно демонстрирует, на каком уроке будет пройден тот или иной материал.

Конспект урока подробно отражает содержание каждого занятия и отдельных его частей.

Основным документом для учета успеваемости в школе является классный журнал.

Рабочие планы и конспекты занятий составляются на основании годового учебного плана и программы. Все эти документы, как и документы учета, составляются по форме, схожей с формой, принятой в детской спортивной школе (ДСШ). Однако в школе деление занимающихся более дифференцировано, поэтому для каждого класса составляется отдельно график прохождения учебного материала и рабочий план.

Как правило, во время каникул проводятся внутришкольные соревнования.

Взаимодействие с аудиторией (вопросы, беседа, разъяснение материала).

**Приложение № 2 к методическим материалам
по дисциплине (модулю). Конспекты
практических занятий по дисциплине
(модулю)**

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Плавание.

2. Тема практического занятия: Раздел 6. Методика обучения спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди на спине).

3. Цели занятия: *изучить технику* кроль на спине, кроль на груди.

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Изучить технику кроль на спине, кроль на груди на суше и в воде, подводящие упражнения, упражнения на освоение с водой, лежание на воде	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания, команды, упражнения).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Тема практического занятия. Методика обучения спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди на спине).

Занятие в зале.

Легкий бег 5 минут.

Упражнения ОРУ. Упражнения для освоения техники плавания на суше.

Комплекс общеразвивающих упражнений

Упражнения для рук и плечевого пояса:

1. Движения руками, как при плавании кролем на груди.

2. Движения руками, как при плавании брассом.

3. Круговые вращения прямыми руками — 10 раз вперед, 10 раз назад, постепенно увеличивая амплитуду.

4. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.

5. Рывки руками назад.

6. Движения руками, как при плавании кролем на спине.

Упражнения для мышц туловища:

1. Наклоны, доставая руками пол.

2. Наклоны, доставая пол локтями.

3. Повороты туловища, доставая руками носки ног.

4. Круговые движения тазом.

5. Три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.

Упражнения для мышц верхних конечностей:

1. Сидя на полу в упоре руками сзади (плечи отклонены назад), ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты. Имитация движений ногами кролем.

2. Приседания.

3. Сидя на полу на пятках (носки оттянуты). Наклониться назад как можно ниже;

вернуться в и.п., опираясь руками о пол.

4. Полу присед, кисти упираются о колени. Вращение коленей вправо и влево.

5. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания, то же, выпад левой ногой.

6. То же, но смена ног прыжком.

7. То же, но выпад ногой в сторону.

8. Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.

9. Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки.

Имитационные упражнения для плавания:

1. И.п. основная стойка. Вдох через рот, выдох через нос и рот.

2. и.п. основная стойка. Вдох через рот, задержка дыхания 15-20 сек.

3. В положении стоя боком к опоре согнуть одну ногу в коленном суставе и, захватив стопу с внутренней стороны, подтянуть голень и пятку к ягодице. Отпустить ногу и выполнить ею движение брассом.

4. В положении лежа на груди движения ногами, как при плавании брассом.

5. Сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

6. И .п. - лежа на груди на скамье, руки вытянуты вперед. Имитация движений ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох - при имитации опускания лица в воду.

7. И.п. - сидя на полу с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем. Движения выполняются от бедра, в быстром темпе, с небольшим размахом (30-40 см) между стопами. Ноги не следует поднимать высоко над полом.

8. И.п. – стоя, в наклоне вперед, правая рука вверх, левая вниз. Выполнить движения как при плавании кролем на груди.

Тема: Изучение техники плавания способами кроль на груди, брасс, кроль на спине на суше. Упражнения на освоение с водой, лежание на воде.

Упражнения на суше.

1. Исходное положение – руки на пояс, ноги на ширине плеч. Счет 1-2 наклон головы вперед, 3-4 наклон головы назад.
2. Исходное положение – руки к плечам, ноги на ширине плеч. Счет 1-4 интенсивное вращение рук вперед, 5-8 интенсивное вращение рук назад.
3. Исходное положение – руки на пояс, ноги на ширине плеч. Счет 1-4 вращение в тазобедренном суставе по часовой стрелке, 5-8 вращение в тазобедренном суставе против часовой стрелки.
4. Исходное положение – руки на пояс, ноги на ширине плеч. Счет 1-4 пружинистые наклоны корпуса в правую сторону, 5-8 пружинистые наклоны корпуса в левую сторону.
5. Исходное положение – руки на пояс, ноги как можно шире. Счет 1-2 пружинистые наклоны корпуса к правой ноге, руки тянутся к стопе, 3-4 пружинистые наклоны корпуса к середине. 5-6 пружинистые наклоны корпуса к левой ноге, руки тянутся к стопе. 7-8 исходное положение.
6. Исходное положение – полуприсед, ладони на коленных суставах. Счет 1-4 вращение в коленных суставах по часовой стрелке, 5-8 вращение в коленных суставах против часовой стрелки.

7. Исходное положение – руки на пояс. Счет 1-8 вращение голеностопным суставом (правой ноги) по часовой стрелке. 1-8 вращение голеностопным суставом (левой ноги) по часовой стрелке
8. Движения руками, как при плавании кролем на спине.
9. Сидя на полу в упоре руками сзади (плечи отклонены назад), ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты. Имитация движений ногами кролем.
10. Сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

Имитационные упражнения для плавания:

1. И.п. основная стойка. Вдох через рот, выдох через нос и рот.
2. и.п. основная стойка. Вдох через рот, задержка дыхания 15-20 сек.
3. В положении стоя боком к опоре согнуть одну ногу в коленном суставе и, захватив стопу с внутренней стороны, подтянуть голень и пятку к ягодице. Отпустить ногу и выполнить ею движение брассом.
4. В положении лежа на груди движения ногами, как при плавании брассом.
5. Сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.
6. И .п. - лежа на груди на скамье, руки вытянуты вперед. Имитация движений ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох - при имитации опускания лица в воду.
7. И.п. - сидя на полу с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем. Движения выполняются от бедра, в быстром темпе, с небольшим размахом (30-40 см) между стопами. Ноги не следует поднимать высоко над полом.
8. И.п. – стоя, в наклоне вперед, правая рука вверху, левая внизу. Выполнить движения как при плавании кролем на груди.

Упражнения в воде:

1. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
2. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
3. То же, держась за бортик бассейна.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
5. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
6. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (кольцо), брошенную на дно бассейна.
7. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
8. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
9. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
10. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
11. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).

12. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.

13. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера. Всплывания и лежания на воде.

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо выполнять упражнения последовательно и точно, с указанием на ошибки с целью своевременного их устранения. Разбор по частям каждого упражнения, целостное разучивание, упражнения выполнять не быстро, учитывать каждое его выполнение.

1. Плавание.

2. Тема практического занятия: Раздел 6. Методика обучения спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди на спине). Согласование движения ног и дыхания на суше и под водой

3. Цели занятия: *изучить технику движения ног с дыханием способом «кроль на спине», «кроль на груди».*

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Изучить технику кроль на спине, кроль на груди на суше и в воде, подводящие упражнения, согласование движения ног и дыхания на суше и под водой	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания, команды, упражнения).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Тема: Методика обучения спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди на спине). Согласование движения ног и дыхания на суше и под водой.

Упражнения на суше.

1. Исходное положение – руки на пояс, ноги на ширине плеч. Счет 1-2 наклон головы вперед, 3-4 наклон головы назад.
2. Исходное положение – руки к плечам, ноги на ширине плеч. Счет 1-4 интенсивное вращение рук вперед, 5-8 интенсивное вращение рук назад.
3. Исходное положение – руки на пояс, ноги на ширине плеч. Счет 1-4 вращение в тазобедренном суставе по часовой стрелке, 5-8 вращение в тазобедренном суставе против часовой стрелки.
4. Исходное положение – руки на пояс, ноги на ширине плеч. Счет 1-4 пружинистые наклоны корпуса в правую сторону, 5-8 пружинистые наклоны корпуса в левую сторону.
5. Исходное положение – руки на пояс, ноги как можно шире. Счет 1-2 пружинистые наклоны корпуса к правой ноге, руки тянуться к стопе, 3-4 пружинистые наклоны корпуса к середине. 5-6 пружинистые наклоны корпуса к левой ноге, руки тянуться к стопе. 7-8 исходное положение.
6. Исходное положение – полуприсед, ладони на коленных суставах. Счет 1-4 вращение в коленных суставах по часовой стрелке, 5-8 вращение в коленных суставах против часовой стрелки.
7. Исходное положение – руки на пояс. Счет 1-8 вращение голеностопным суставом (правой ноги) по часовой стрелке. 1-8 вращение голеностопным суставом (левой ноги) по часовой стрелке

8. Движения руками, как при плавании кролем на спине.
9. Сидя на полу в упоре руками сзади (плечи отклонены назад), ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты. Имитация движений ногами кролем.
10. Сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.
11. Стоя на полу, ноги на ширине плеч, наклон вперед правая рука впереди, левая прижата к корпусу имитация поворота головы и корпуса на вдох в левую сторону.
12. То же в правую сторону.
13. Стоя на полу, ноги на ширине плеч, наклон вперед, обе руки впереди. Имитация гребка правой рукой как в кроле на груди с поворотом головы на вдох.
14. То же левой рукой.
15. Стоя на полу имитация работы рук как в кроле на спине.
16. Стоя на полу, ноги на ширине плеч, наклон вперед, обе руки впереди имитация гребка руками как в кроле на груди.
17. То же с имитацией вдоха и гребка руками.
18. Лежа на полу, имитация движений ног кролем.

Упражнения в воде.

1. Держась руками за бортик бассейна, поднять ноги на поверхность воды (лечь на воду). Выдыхая воздух через нос и рот работать ногами как в кроле на груди.
2. Стоя у бортика бассейна лицом в сторону воды, держась прямыми руками за бортик лечь на спину, работать ногами как в кроле на спине.
3. Плавание при помощи движений ногами кролем на груди с поднятой головой, держа доску в вытянутых руках.
4. То же с опущенной головой в воду делая вдох на 6 ударов ног.
5. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая вдоль туловища; затем по менять положение рук.
6. Плавание при помощи движений ногами, держа доску одной рукой, другая вдоль туловища; лицо опущено в воду. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох — после поворота головы лицом в воду. То же, поменяв положение рук.
7. Лежа на спине с доской (живот прижать к доске), работать ногами способом кроль на спине.
8. Сделать 10 вдохов и выдохов в воду.

Изучение техники движения ног и рук способом кроль на спине, согласования движений ног и дыхания способом кроль на груди.

1. Исходное положение – руки на пояс, ноги на ширине плеч. Счет 1-2 наклон головы вперед, 3-4 наклон головы назад.
2. Исходное положение – руки к плечам, ноги на ширине плеч. Счет 1-4 интенсивное вращение рук вперед, 5-8 интенсивное вращение рук назад.
1. Исходное положение – руки на пояс, ноги на ширине плеч. Счет 1-4 вращение в тазобедренном суставе по часовой стрелке, 5-8 вращение в тазобедренном суставе против часовой стрелки.
2. Исходное положение – руки на пояс, ноги на ширине плеч. Счет 1-4 пружинистые наклоны корпуса в правую сторону, 5-8 пружинистые наклоны корпуса в левую сторону.
3. Исходное положение – руки на пояс, ноги как можно шире. Счет 1-2 пружинистые наклоны корпуса к правой ноге, руки тянуться к стопе, 3-4 пружинистые наклоны корпуса к середине. 5-6 пружинистые наклоны корпуса к левой ноге, руки тянуться к стопе. 7-8 исходное положение.

4. Исходное положение – полуприсед, ладони на коленных суставах. Счет 1-4 вращение в коленных суставах по часовой стрелке, 5-8 вращение в коленных суставах против часовой стрелки.
5. Исходное положение – руки на пояс. Счет 1-8 вращение голеностопным суставом (правой ноги) по часовой стрелке. 1-8 вращение голеностопным суставом (левой ноги) по часовой стрелке.

Упражнения в воде.

1. Плавание на спине положив голову на нудл. Работа ног кролем на спине.
2. Плавание на спине при помощи работы ног кролем, держа руками нудл под поясницей.
3. Плавание при помощи работы ног на спине одна рука поднята вверх, другая вдоль туловища.
4. Плавание при помощи работы ног кроль на спине, обе руки вытянуты за головой.
5. Плавание при помощи работы ног кроль на спине, обе руки вытянуты за головой, гребок правой рукой.
6. То же гребок левой рукой.
7. Сделать 10 вдохов и выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду на 5-10 секунд.
8. Достать предмет со дна бассейна.

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо выполнять упражнения последовательно и точно, с указанием на ошибки с целью своевременного их устранения. Разбор по частям упражнения, целостное разучивание, упражнения выполнять не быстро, учитывать каждое его выполнение.

1. Плавание.

2. Тема практического занятия: Раздел 6. Методика обучения спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди на спине).
3. Цели занятия: *сдать контрольные нормативы* «кроль на спине», «кроль на груди».
- 4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Сдать контрольные нормативы «кроль на спине», «кроль на груди».	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания, команды, упражнения).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Задачи на занятие:

1. Сдать контрольные нормативы

Оборудование: чаша плавательного бассейна.

№ п/п	Контрольные нормативы (тесты)	Баллы
1	Демонстрация техники плавания кроль на груди на дистанции 25 метров	15

2	Демонстрация техники плавания кроль на спине на дистанции 25 метров	15
3	Нырание в длину со старта: мужчины - 20 м, женщины - 15 м;	15
4	Доставание предмета с глубины 3 м.	15

Требования к выполнению практического задания:

Сдать контрольные нормативы относительно требований выполнения нормативов.

1. Тема практического занятия: Методика обучения способом плавания «Брасс»

Плавание.

2. Раздел 6. Методика обучения спортивным способам плавания «брасс».

3. Цели занятия: *изучить технику плавания «Брасс».*

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Техника плавания «Брасс». Подводящие и контрольные упражнения.	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания, команды, упражнения).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения (рис. 1).

Перед началом комплекса упражнений выполняются ходьба, прыжки, наклоны, приседания, отжимания.

1. И.п. - основная стойка (о. с.), руки вверх. Приседания.
2. И.п. — сед на пятках (носки оттянуты). Наклониться назад как можно ниже; вернуться в и.п., опираясь руками о пол.
3. И.п. — упор лежа на бедрах. Прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног (носки развернуты наружу до отката за), перекачиваться с бедер на живот и обратно.
4. И.п. - полуприсед, кисти упираются о колени. Вращение коленей вправо и влево.
5. И.п. — стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч. Движения руками, как при плавании брассом.

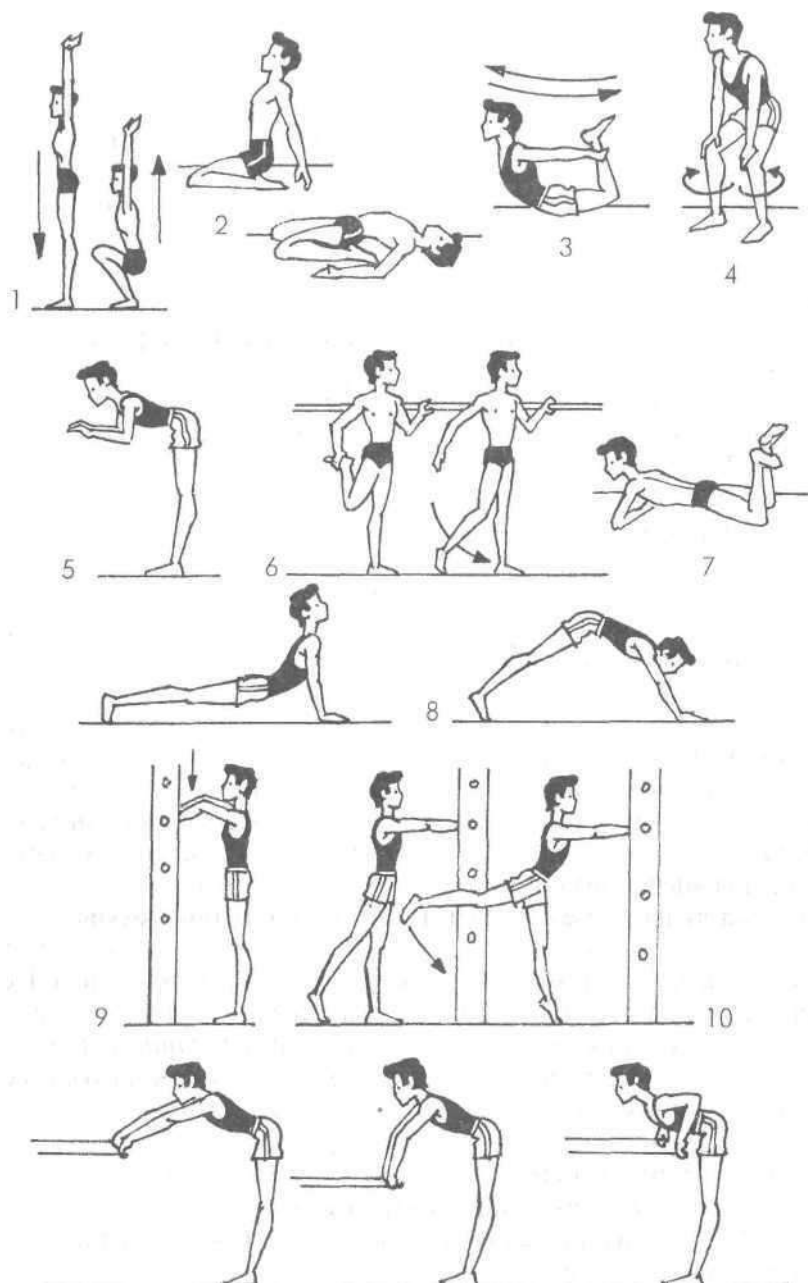


Рис. 1. Примерный комплекс упражнений на суше для брасса

6. В положении стоя боком к опоре согнуть одну ногу в коленном суставе и, захватив стопу с внутренней стороны, подтянуть голень и пятку к ягодице. Отпустить ногу и выполнить ею движение брассом.

7. В положении лежа на груди движения ногами, как при плавании брассом. 1 -

8. В упоре лежа максимальное прогибание и выгибание туловища.

9. И.п. — стоя лицом к гимнастической стенке. Опора руками о перекладину гимнастической стенки в начале и в середине «гребка». Во время выполнения упражнения сильно напрячь мышцы плечевого пояса и рук.

10. И.п. - стоя у гимнастической стенки, опираясь на нее руками. Поочередные махи прямой ногой вперед-назад.

11. Движения руками, как при плавании брассом, с растягиванием резиновых амортизаторов.

12. «Стартовый прыжок» вверх.

Упражнения для изучения движений ногами (рис. 2) Имитационные упражнения на суше

1. И.п. - стоя боком к стенке, уперевшись в нее рукой. Согнуть одну ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и захватить стопу с внутренней стороны

одноименной рукой; опустить ногу и выполнить ею толчок до соединения с другой — как при плавании брассом. То же другой ногой.

2. И.п. — сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

3. В положении лежа на скамье движения ногами, как при плавании брассом, с помощью партнера (стоит со стороны ног). Под тягивание ног производится самостоятельно, но в момент разведения носков в стороны партнер берет руками стопы и помогает принять нужное положение перед толчком. Затем, не выпуская ноги пловца, помогает ему правильно выполнить движение и соединить ноги.

4. То же, но без помощи партнера. **Упражнения в воде с неподвижной опорой**

5. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

6. И.п. — стоя боком к стенке бассейна, взявшись рукой за бортик. Согнуть ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и

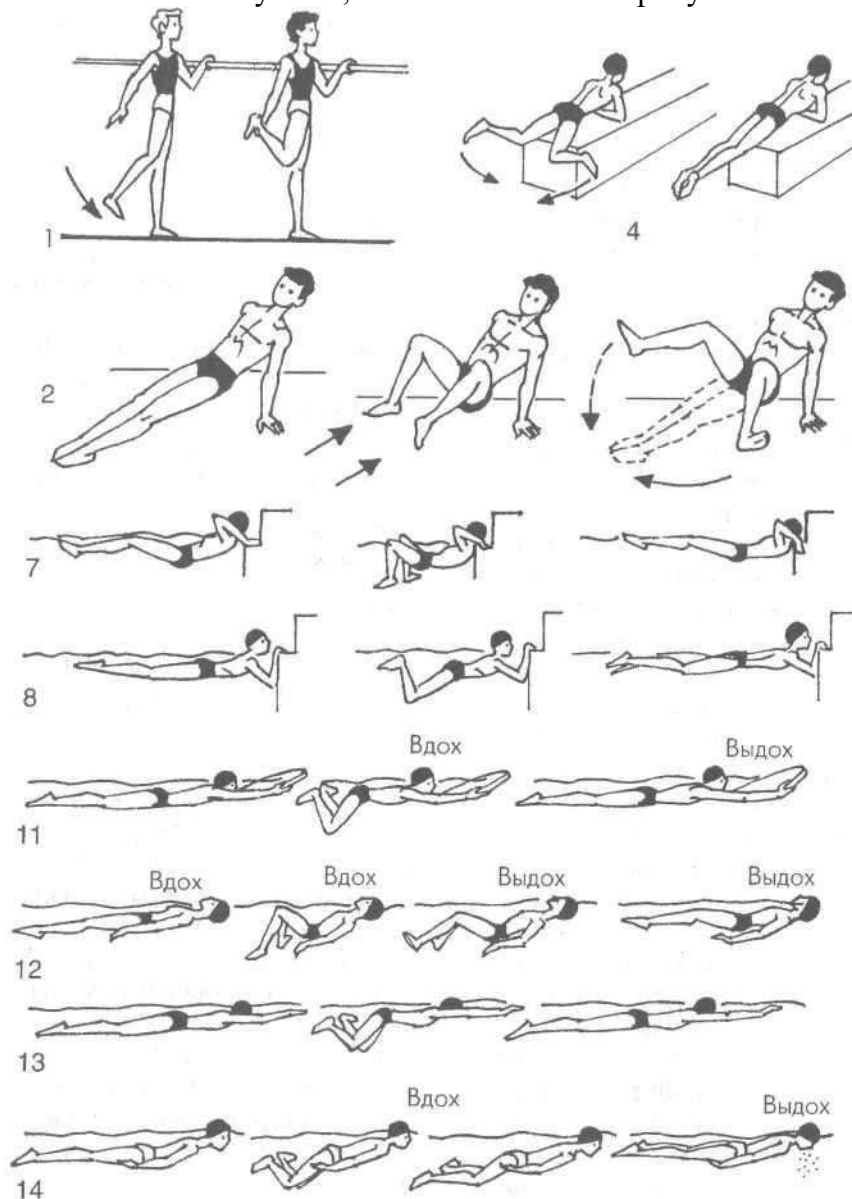


Рис. 2. Упражнения для изучения движений ногами

взяться за стопу одноименной рукой. Отпустить ногу, выполнив ею имитационное движение, как при плавании брассом. То же другой ногой.

7. И.п. — лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

8. И.п. — лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

Типичные ошибки. Опускание таза; слишком широкое разведение коленей перед толчком ногами; носки и голени не разворачиваются в стороны перед толчком.

Методические указания. Не разводите колени в стороны при подтягивании ног больше, чем на ширину плеч. Перед толчком ногами делать остановку, фиксируя положение «носки в стороны». Не начинать подтягивание ног после толчка, пока они не всплыли на поверхность. Толчок ногами выполнять единым слитным движением; после толчка сохранять длительную паузу (время для «скольжения»), напрягая ягодичи и мышцы задней поверхности бедра, чтобы не тонули ноги.

Упражнения в воде с подвижной опорой

9. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа прямыми руками доску и прижав ее к животу и бедрам.

10. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

11. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь про скользить как можно дальше.

Упражнения без опоры

12. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

13. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

14. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

15. То же, но руки вытянуты вперед.

Типичные ошибки. Во время паузы тонут ноги. Подтягивание и толчок ногами выполняются с одинаковой скоростью. После толчка ноги не соединяются вместе.

Методические указания. После толчка ногами напрягать мышцы ягодичи и задней поверхности бедра, чтобы ноги не тонули во время скольжения. Подтягивание выполнять медленно и мягко. Носки разводить в стороны быстро и энергично. Толчок ногами выполнять сильно, но мягко, до смыкания ног. При плавании на спине колени не должны показываться из воды.

159

Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания

Для изучения движений ногами в согласовании с дыханием выполняется предыдущий комплекс упражнений (с 1-го по 11-е), с акцентом внимания на выполнение дыхания. Вдох в брассе выполняется во время подтягивания ног в исходное положение, выдох — одновременно с отталкиванием ногами.

Следует обратить внимание на согласование движений ногами и дыхания при выполнении имитационных упражнений на суше: вдох и выдох должны быть форсированными, чтобы преподаватель видел и слышал продолжительность их выполнения занимающимися.

Упражнения для изучения движений руками (рис. 3)

Имитационные упражнения на суше

16. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

Упражнения в воде с неподвижной опорой

17. И.п. — стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

Упражнения в воде с подвижной опорой

18. То же, что упр. 17, с передвижением по дну бассейна. *Типичные ошибки.* Излишне широкий гребок; остановка рук в конце гребка в положении «локти в стороны»; отсутствие паузы во время скольжения — в момент, когда руки вытянуты вперед.

Методические указания. При выполнении гребка угол между руками должен быть не более 90°. Плечи и подбородок не отрывать от поверхности воды. Делать паузу в положении «руки

вперед». В конце гребка быстро «убрать» локти — опустить их вниз и прижать к туловищу, затем вытянуть руки вперед.

19. Скольжения с гребковыми движениями руками на задержке дыхания.

20. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой); дыхание произвольное.

21. То же с задержкой дыхания.

Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания

Для изучения движений руками в согласовании с дыханием выполняется предыдущий комплекс упражнений (с 12-го по 17-е) с акцентом внимания на согласование дыхания с гребком руками. Вдох в брассе выполняется во время завершения гребка руками («поздний» вдох), выдох — во время выведения рук вперед и скольжения.

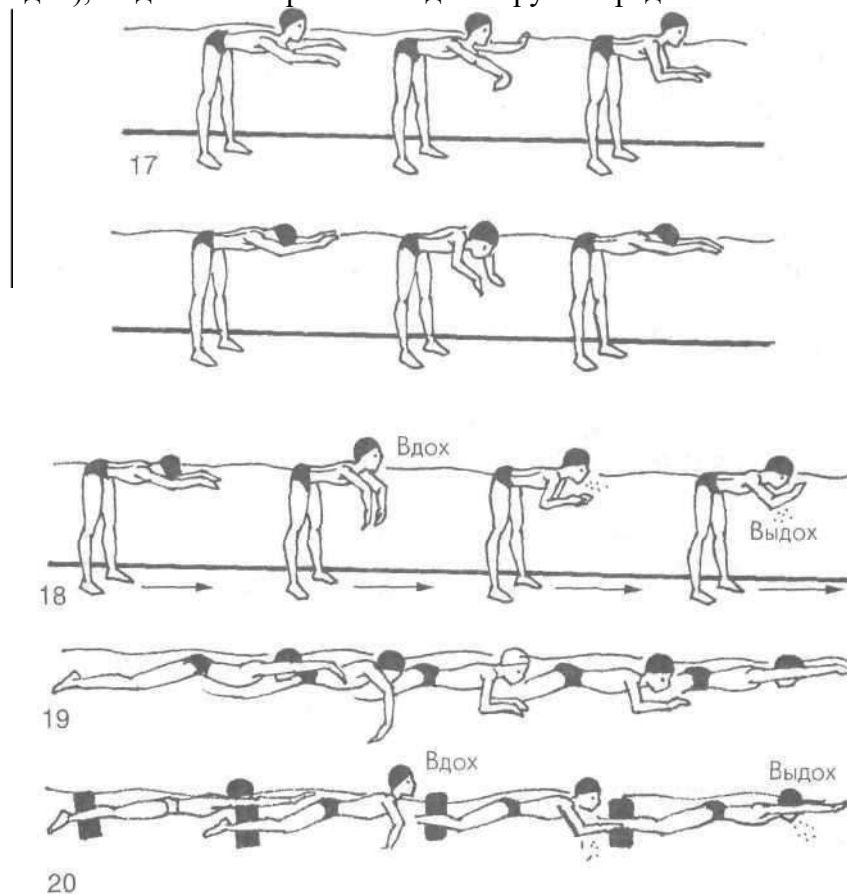


Рис. 3. Упражнения для изучения движений руками

Упражнения для изучения общего согласования движений (рис. 4) Имитационные упражнения на суше

22. И.п. — о.с., руки вытянуты вверх. Выполнить «гребок» руками и вернуть руки в исходное положение; затем выполнить подтягивание и отталкивание одной ногой, имитируя раздельную координацию движений.

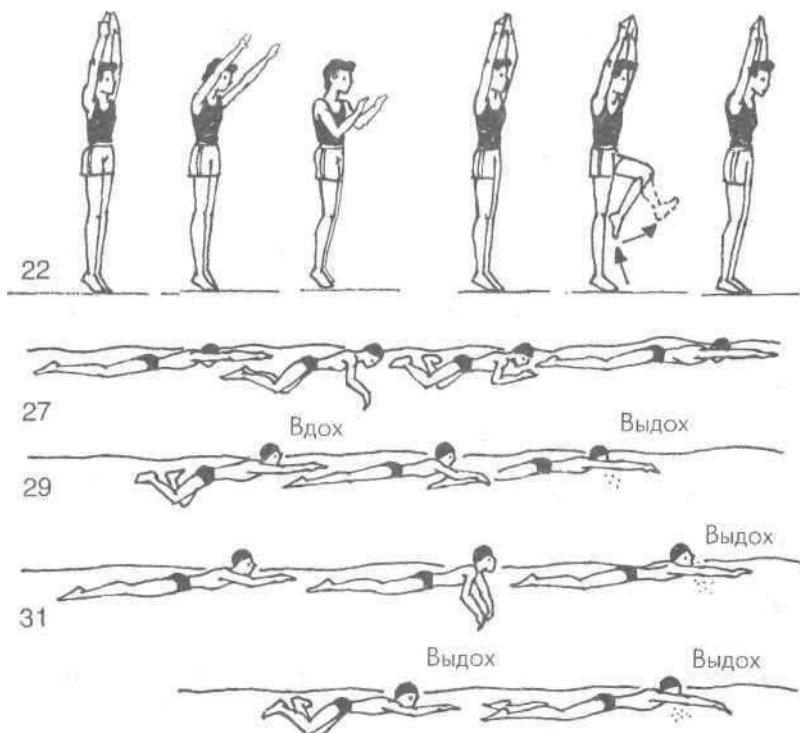


Рис. 4. Упражнения для изучения общего согласования движений

23. То же в согласовании с дыханием: вдох выполняется одно временно с началом «гребка» руками, выдох — во время выведения рук вперед и толчка ногами.

24. То же в полной координации. Во время разведения рук в стороны начинает подтягиваться нога, затем делается вдох; в момент выведения рук вперед выполняется отталкивание ног.

Упражнения в воде с неподвижной опорой

25. Упражнение в парах. Первые номера держат вторых сбоку за пояс в положении на груди. Вторые номера выполняют движения в полной координации. Затем партнеры меняются местами.

Упражнения в воде с подвижной опорой

26. Движения руками брассом в согласовании с дыханием, передвигаясь по дну.

Упражнения в воде без опоры

27. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

28. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через 1—2 цикла движений.

29. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

30. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1—2 цикла движений.

1. Плавание.

2. Раздел 6. Методика обучения спортивным способам плавания «брасс».

3. Цели занятия: сдать контрольные нормативы.

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Сдача контрольных нормативов – способ «Брасс».	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания, команды, упражнения).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Задачи на занятие:

Сдать контрольные нормативы

Оборудование: чаша плавательного бассейна.

№ п/п	Контрольные нормативы (тесты)	Баллы
1	Демонстрация техники старта из воды способом «Брасс»	15
2	Демонстрация техники последовательности обучения техники «Брасс»	15
3	Проплавание отрезка 50 м., способом «Брасс».	15

Требования к выполнению практического задания:

Сдать контрольные нормативы относительно требований к сдаче контрольных нормативов.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Методические материалы актуализированы	Протокол заседания кафедры № 08 от «31» января 2024 года	<u>01.09.2024</u>