



Утверждаю:
Директор
И.А.Логовская
«01»марта 2021г.

Программа по профориентационной работе

«Школа олимпийского резерва»

Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с ФЗ от 29.12.112 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст. 43, 72.
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.).
- Закон РФ «Об образовании».
- Типовое положение о ДОУ.
- СанПиН 2.4.1.3049-13
- Устав ДОУ.
- ФГОС ДО.

Согласно современным научным взглядам на проблему физического воспитания детей и молодежи, происходит процесс переориентации от полученных только знаний и умений к духовному и физическому развитию личности, к её самоопределению в социуме; от усвоения готовых образцов к получению физкультурного образования, именно овладение физической культурой как естественным видом деятельности человека и как результатом физического воспитания детей с мотивацией на выбор физкультурно-спортивной деятельности.

На современном этапе развития общества человечество сталкивается с многочисленными трудностями, проблемами и противоречиями и активно ищет пути их преодоления. Не является исключением в этой связи и сфера физической

культуры. Повсеместно осуществляется поиск инновационных подходов и идей, связанных с организацией физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением разных возрастов, происходит разработка и внедрение в практику работы новые программы и проекты.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением, в особенности, с сельским является важным звеном массового физкультурно-спортивного движения страны.

Актуальность. Совершенно очевидна необходимость создания сети физкультурно-оздоровительных и детско-юношеских клубов (центров), в рамках которых в современных условиях возможна наиболее эффективная реализация потребностей детей, подростков и молодежи в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни. Профессии инструктор по спорту возрастает в связи с повышением доли населения разных возрастных категорий, вовлекаемых в регулярные занятия физической культурой и спортом. В перспективе ожидается стабильный спрос на профессию, поэтому.

Новизна. Содержание рабочей программы отражает реальные возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников. Реализуемая программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми. Развивающая предметно – пространственная среда спортивного зала и участка обеспечивает полноценное физическое развитие детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и другим людям. В основу программы вошли основные разделы программы по физической культуре. Программа рекомендуется для занятий с детьми 7-17 лет всех типов и видов учреждений.

Цель: обеспечение развития личности детей в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Задачи:

1. Охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие.
2. Обеспечить равные возможности для полноценного развития каждого ребенка в период детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья).
3. Создать благоприятные условия развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.
4. Формировать общую культуру личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности.

План реализации программы

Оздоровительные мероприятия в режиме дня.

1. Беседы о режиме дня детей и его значении для укрепления растущего организма, о порядке проведения утренней гимнастики, физкультминуток, спортивных игр, занятия на тренажерах.
3. Утренняя зарядка, физкультминутки, спортивные часы во время прогулок.
4. Систематический контроль за выполнением утренней гимнастики, подходов в тренажерном зале,
5. Прогулки и экскурсии, физические упражнения и игры в часы отдыха;

Содержание программы

Физическое воспитание должно сопутствовать всему процессу. Проводить дни здоровья, соревнования по различным видам спорта, спортивно-театрализованные праздники (4 раза в год). Кроме уроков и работы по укреплению здоровья в режиме дня большое внимание следует уделять внеклассной работе, по

возможности почти всех детей вовлекать в физкультурные секции и кружки (баскетбольные, футбольные, волейбольные, лапта, городки, бадминтон, борьба и др). При организации секционной работы важно правильно дозировать физическую нагрузку. Разный уровень физической и умственной подготовленности учащихся требует более точного определения физической нагрузки - например, по частоте сердечных сокращений и внешним признакам утомления (поверхностное частое дыхание, покраснение лица, обильное потоотделение). К детям с ослабленным здоровьем необходим индивидуальный подход. Их надо удерживать от перенапряжения, облегчать задания, но в то же время постепенно увеличивать нагрузку за счет большей продолжительности участия в играх.

Обучение занимающихся по программе осуществляется в трех возрастных этапах:

1 этап - занимающиеся 7-10 лет,

2 этап - занимающиеся 11-14 лет,

3 этап - занимающиеся 14-17 лет.

Для реализации данной программы педагог подбирает учебный материал в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, материально-технической оснащенностью и методическим обеспечением учебного процесса. Содержание учебного материала определяется в соответствии с учебными, оздоровительными и воспитательными целями занятий.

Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 1 часу.

В последние годы все большую популярность приобретают спортивные игры, простота которых делает их доступным и для детей. Это особенно актуально при развитии спорта в коррекционной школе. Дети с удовольствием играют в мини-футбол, гандбол, баскетбол и, конечно, в русскую лапту, пионербол, волейбол, настольный теннис, бадминтон.

Принципы и подходы к формированию программы:

Принцип непрерывности – выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании.

Принцип постепенного наращивания развивающе – тренирующего воздействия – постепенное увеличение нагрузок.

Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок – нормирование нагрузки.

Принцип цикличности – упорядочение процесса физического воспитания.

Принцип возрастной адекватности – учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности – содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка

Планируемые результаты реализации

- укрепление здоровья, закаливание организма, привитие стойких гигиенических навыков;
- изучение основ различных видов спорта и овладение жизненно необходимыми навыками;
- всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;
- ознакомление с правилами безопасности при проведении спортивных мероприятий.

При *первобытно-общинном* строе системы физкультурно-педагогического образования не существовало и передача накопленного предшествующими поколениями опыта детям в родовой общине включалась в трудовую деятельность. Дети, с ранних лет привлекались к ней, усваивая знания о способах деятельности (охота, собирательство и др.) и овладевали

сопутствующими труду различными физическими умениями и навыками, развивались и совершенствовались физически в процессе труда.

В это время роль учителей физической культуры играли родители и другие старшие члены семей и родов, зачастую, старые и немощные, не привлекавшиеся к непосредственно трудовой деятельности, но обладавшие значительным жизненным опытом. Эти люди, как правило, передавали только теоретические знания, но сформировать умения в осуществлении необходимых движений в полной мере они практически могли.

Показ движений воспитанникам происходил тогда, когда члены общины или рода трудились, охотились или защищались от недругов, а дети наблюдали и в меру своих сил помогали взрослым. Таким образом, обучение было неразрывно связано с трудом.

Первоначально формой организации физического воспитания были игровые движения. Содержание игр в ту пору составляли двигательные умения и навыки, имеющие трудовую направленность. Кроме того, игра и физические движения способствовали развитию мышления, сообразительности и смекалки, укрепляли волю детей. Все это вместе позволяло им успешно выживать в суровых условиях противоборства с силами природы (*В чем состоят особенности физического воспитания в первобытном обществе?*).

В рабовладельческом обществе физическая культура приобрела классовый характер и военную направленность. Занятия физической культурой и возможность иметь эстетичное и тренированное тело стало привилегией высших социальных слоев общества. Физическая культура стала восприниматься как важная часть культуры.

В Древней Греции возникновение древнегреческой гимнастики, расцвет физической культуры упрочили положение тренеров как необходимых членов общества, владеющих важными секретами, имеющими значение для обороноспособности государства. Ими становились наиболее умные, талантливые вольнонаемные граждане. Они назывались по-разному: педономы,

педотрибы, дидакалы, педагоги. В это время зародились две системы физического воспитания – афинская и спартанская, каждая из которых была представлена своеобразными целями, содержанием и методами физического воспитания. Зарождение Олимпийских игр в Древней Греции поставило тренеров и спортсменов на высокую ступень общественной лестницы.

Профессиональная ориентация представляет собой обоснованную систему социально-экономических, психолого-педагогических, медико-биологических, производственно-технических мер, направленных на оказание помощи в профессиональном самоопределении. Правильно выбранная профессия соответствует интересам и склонностям человека, находится в полной гармонии с призванием. В таком случае профессия приносит радость и удовлетворение. Социальная значимость профессии повышается, если она отвечает современным потребностям общества, престижна, носит творческий характер, высоко оценивается материально.

Мир профессий очень подвижен, одни профессии уходят в прошлое, другие появляются. Их число неизменно увеличивается. Поэтому школьники нуждаются в разносторонней информации о профессиях, в квалифицированном совете на этапе выбора жизненного пути, в поддержке и помощи в начале профессионального становления.

Система профессиональной ориентации включает в себя следующие компоненты: профессиональное просвещение, профессиональная диагностика, профессиональная консультация, профессиональный отбор, профессиональная адаптация.

Профессиональное просвещение имеет своей целью сообщение школьникам определенных знаний о социально-экономических особенностях, психофизиологических особенностях тех или иных профессий. С работы по профессиональному просвещению начинается ознакомление детей и подростков с профессиями, с потребностями конкретного района, города в рабочих руках. Воспитатели и родители могут активно влиять на правильный выбор профессии, на формирование профессиональных мотивов.

Профессиональная диагностика осуществляется специалистами по отношению к каждому конкретному человеку с использованием различных методик. В ходе профессиональной диагностики изучаются особенности высшей нервной деятельности человека, состояние его здоровья, интересы и мотивы, ценностные ориентации, установки в выборе профессии.

Профессиональная консультация заключается в оказании помощи, советах специалистов (психологов, врачей, педагогов), в установлении соответствия между требованиями, предъявляемыми к профессии, и индивидуально-психологическими особенностями личности. Различают несколько типов профконсультаций. В ходе справочно-информационной консультации школьника знакомят более глубоко с содержанием профессии, требованиями к ней, возможностями трудоустройства, повышения профессионального мастерства. Диагностическая индивидуальная консультация имеет своей целью определение возможных областей деятельности, в которых ученики могут наиболее успешно трудиться. Результатом диагностической индивидуальной профконсультаций должно быть определение не одной какой-либо профессии, а группы родственных профессий. Медицинская профконсультация устанавливает степень соответствия здоровья человека требованиям профессии.

Профессиональный отбор направлен на предоставление личности свободы выбора в мире профессий. Его осуществляют высшие и средние специальные учебные заведения, предъявляющие определенные требования к поступающим, или учреждения, принимающие человека на работу. При профессиональном выборе рекомендуется учитывать семейные традиции, мнение друзей, мотивы удовлетворенности трудом и др.

Рекомендуется проведение уроков физической культуры на высоком методическом уровне; экскурсии в техникум физической культуры; встречи с ветеранами спорта; заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами школ города, района; области обсуждения прочитанных книг, просмотренных фильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

Все эти мероприятия способствуют жизненному самоопределению: для общего самоопределения это – формирование здорового образа жизни, а для профессионального самоопределения – выбор предметности и уровня будущего профессионального образования. При этом соотнесённость их содержания с физической подготовкой и укреплением здоровья предполагает приобретение не только соответствующих функциональных характеристик, но и определенных знаний, способов и умений из соответствующих областей науки и практики. Что позволяет рассматривать оборонно-спортивный профиль в модели образования, когда его основное содержание дополняется и специализируется по конкретным видам и уровням профессиональной деятельности и, следовательно, по предмету соответствующего профессионального образования:

- педагогического (по специальностям учитель, тренер, методист, инструктор);
- военного (по специальностям, требующим крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической подготовленности);
- медицинского (по специальностям требующим знаний анатомии и физиологии человека, оздоровительной и лечебной физической культуры, методов и средств контроля физического развития и функционального состояния организма).

Содержание физкультурного обучения раскрывается через структуру профильных дисциплин и элективных курсов. Первые соответствуют профилю профессионального образования, т.е. физической культуре, а вторые – специальностям профессионального образования, т.е. военному, медицинскому, педагогическому.

Содержание обучения физической культуре ориентируется на сопровождении жизненного самоопределения учащихся, т.е. на активное включение физкультурной деятельности в образ жизни, привитие интереса к укреплению и сохранению своего здоровья, приобретение навыков организации и проведения лично ориентированных занятий физическими упражнениями (по интересу и необходимости).

Инструктор по физической культуре – это специалист, чья деятельность направлена на формирование у воспитанников интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

В обязанности инструктора по физической культуре входит:

- Содействие в формировании базовых двигательных умений и навыков у детей в соответствии с их индивидуальными особенностями;
- Составление программы мероприятий активного отдыха воспитанников;
- Составление плана и обеспечение проведения физкультурно-спортивных праздников, соревнований, дней здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;
- Составление плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивных праздников, соревнований, дней здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;
- Подведение итогов и составление отчетов о проведенных спортивно-оздоровительных мероприятиях;
- Приобщение к физической культуре и формирование интереса к здоровому образу жизни.

Данные специалисты работают, как правило, в учреждениях или спортивных секциях для детей школьного возраста.

Плюсы и минусы профессии инструктора по физической культуре

Такая работа подойдет не всем. Рассмотрим почему стоит работать инструктором и к чему нужно быть готовым.

Плюсы:

- поддержание собственной хорошей физической формы;
 - периодическая работа на свежем воздухе;
 - большой выбор форм занятий: упражнения, спортивные игры, соревнования.
- Каждое занятие отличается от другого — никакой рутины;

- возможность совмещать работу в школе и в фитнес-центре.

Минусы:

- ответственность в случае травм у воспитанников и учеников на занятиях;
- нагрузка на речевой аппарат, чтобы обучающиеся слышали рекомендации и инструкции в большом зале или на улице;
- высокое эмоциональное напряжение;
- физическая нагрузка в течение рабочего дня — инструктор показывает упражнения сам, хотя эта особенность работы — минус не для всех.

Условия Обучения

Педагогическое образование, физическая культура и еще 22 направления

Формы обучения

Очное и заочное

Профессиональное образование и обучение

Среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена. Высшее образование (бакалавриат).

Сфера применения профессии

Организации различных форм собственности в области физической культуры и спорта.

Возможное получение образования

Образование, профессиональное образование по профессии «инструктор-методист по физической культуре и спорту» могут получить лица, имеющие образование не ниже основного общего образования или среднего общего образования, в профессиональных образовательных организациях, в образовательных организациях высшего образования и организациях дополнительного профессионального образования.

Ведущие вузы в разных городах

- Московский городской педагогический университет
- Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина.
- Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена.
- Самарский государственный социально-педагогический университет.
- Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).
- ГБП ОУ Прокопьевский техникум физической культуры г.Прокопьевска.

Кем работать

Профессий, которые можно получить, обучаясь на специальности бакалавриата "Физическая культура"

Инструктор ЛФК

Инструктор по адаптивной физической культуре

Инструктор по спортивному туризму

Инструктор по физической культуре

Педагог по адаптивной физической культуре и спорту

Спортивный судья (арбитр)

Спортивный тренер

Учителям в школе

Фитнес-тренер (тренер по фитнесу)

Перспективы

перспективы профессии учителя физической культуры

На сегодняшний день востребованность профессии "инструктор-методист по физической культуре и спорту" обусловлена функционированием в Российской Федерации широкой сети физкультурно-спортивных организаций. Методическое обеспечения каждого такого учреждения требует включения в штат инструктора-методиста. Актуальность профессии будет возрастать при выполнении

федеральной целевой программы "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2020-20222 годы" в части повышения доли молодежи в возрасте 6-15 лет, занимающейся в спортивных организациях, а также в части увеличения доли спортсменов-разрядников. В краткосрочной/среднесрочной перспективе ожидается стабильный спрос на профессию, а также повышение требований к квалификации инструктора-методиста по физической культуре и спорту в связи с совершенствованием методов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой подготовки и развитием новых видов спорта.

Перспективы для карьерного роста в профессии учителя физической культуры связаны с его творческой инициативой, организацией внеклассной работы в спортивных секциях, сотрудничеством с тренерами спортивных школ в поиске и подготовке спортивных талантов. Профессия дает прекрасную возможность творчески реализовать себя тем педагогам, которые имеют к ней призвание. Люди, которым эта профессия нравится, с удовольствием работают в ней всю жизнь. Школьный спортивный зал становится для них самым желанным местом. Надо иметь в виду, что эта профессия имеет большие перспективы.

Приобщение молодежи к физкультурно-спортивным занятиям, наконец, попало в число государственных приоритетов, поэтому, уже строятся школы с прекрасными спортивными залами и бассейнами.

