

Министерство образования РМ

Портфолио

**Рашевской Лилии Васильевны,
учителя физической культуры МОУ
«Средняя общеобразовательная школа с
углубленным изучением отдельных
предметов № 39» г. о. Саранск**



Дата рождения: 20.12.1959г.

**Профессиональное образование: учитель
физической культуры, МГПИ им. М.Е.
Евсевьева**

**Диплом сер. МВ №221229, дата выдачи 10
июля 1985 г.**

**Стаж педагогической работы (по
специальности): 35 лет.**

Общий трудовой стаж: 38 лет.

**Наличие квалификационной категории:
высшая.**

Дата последней аттестации: 22.05.2014 г.

Характеристика -представление

Характеристика-представление
на учителя физической культуры
МОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением
отдельных предметов №39»
Рашевскую Лилию Васильевну

Рашевская Лилия Васильевна работает в школе №39 с 1994 года, окончила МГПИ им. М.Е. Евсевьева в 1985 году по специальности «учитель физической культуры». С 2014 года – учитель высшей квалификационной категории. Педагог высокого профессионального уровня, в совершенстве владеющий методикой преподавания, основами современной педагогики и психологии.

Педагог Рашевская Л.В.

Ее уроки отличаются интенсивностью, хорошим темпом, логической завершенностью, разнообразием форм и методов преподавания. Активизируя двигательную деятельность учащихся, она ищет самые эффективные методы и приемы обучения. Отлично владеет методикой преподавания в классах разного уровня, постоянно работающая над повышением эффективности каждого урока, использующая разнообразные нетрадиционные формы и приемы активного обучения. Часто обращается к новым технологиям: игровым, «коммуникативным». Ее уроки отличает педагогическое мастерство в управлении детским коллективом. Педагог дает уроки различных типов: уроки здоровья, образовательные уроки, тренировочные, контрольные, с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

Лилия Васильевна владеет технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания (развивающая атлетическая гимнастика), изучает опыт педагогов – новаторов по специально-прикладным упражнениям, ориентированным на подготовку к предстоящей жизнедеятельности, закрепления техники соревновательных упражнений в базовых видах спорта. Осваивает комплекс знаний о влиянии занятий физической культуры на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, репродуктивную функцию и творческое долголетие.

Педагог работает над проблемой «Здоровьесберегающие технологии».

Она ведет работу по привлечению школьников к занятиям в спортивных секциях по различным видам спорта, проводит внеклассную работу по предмету: плавание, легкая атлетика (школа №39). Учитель охотно делится своим опытом с коллегами, проводит открытые уроки и мероприятия

для учителей школы, принимает участие в работе городского методического объединения учителей физического воспитания.

Результатом творческой работы педагога является положительная динамика качества знаний, умений и навыков по физической культуре в течение последних лет. Ученики Лилии Васильевны являются призерами районных, городских, республиканских и российских соревнований и олимпиад:

- 2014-2015 учебный год – 2 призера и 1 победитель муниципального уровня, 1 победитель регионального уровня Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.
- 2015-2016 учебный год – 3 призера и 1 победитель муниципального уровня, 1 победитель регионального уровня Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.
- 2016-2017 учебный год – 2 призера и 1 победитель муниципального уровня, 1 победитель регионального уровня Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.
- 2017-2018 учебный год – 1 призер и 1 победитель муниципального уровня, 1 победитель регионального уровня, 1 призер всероссийского уровня Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.
- 2018-2019 учебный год – 1 призер муниципального уровня Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.

Лилия Васильевна требовательна к себе и коллегам, пользуется заслуженным авторитетом среди педагогов, учащихся, родителей.

Директор школы №39



А.В. Леонтьев

Диплом



Трудовая книжка

С записями в
трудовой книжке
гражданина.

Иванов
14.02.2006г.

Вклеить вклеить в
трудовую книжку АТ-1113469873
А.В.Иванов

Трудовая книжка

Фамилия Рашиева

Имя Лилия

Отчество Восильевна

Год рождения 1959

Образование: начальное, среднее, высшее
(подчеркнуть)

Профессия _____

Подпись владельца Трудовой книжки
Госев

Дата заполнения Трудовой книжки
24 сентября 1979 г.

Сведения о работе и награждениях

№ записи	Дата			Поощрения и	И НАГРАЖДЕНИЯ	
	1	2	3		награждения	На основании чего внесена запись (документ, его дата и номер)
15	1994	08	29	Примета учителя средней школы - кат. г. Сабанский Директор школы	Согласно Единой категории	Приказ № 63 от 29.08.94
16	1994	09	01	Присвоена II квалиф. тарифной сетки. Директор школы	Согласно Единой категории	Приказ № 65 от 01.09.1994 по указу № 29 г. Сабанский
17	1999	09	01	Присвоена вторая квалиф. категория по должности учителя физкультуры / гимназия	Согласно Единой категории	Приказ № 45а от 09.09.1999 г.

1. Представление собственного инновационного педагогического опыта

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/02/17/primenenie-zdorovesberegayushchih-tehnologiy-na-urokah>

2. Реализация программ углубленного изучения предмета, профильного обучения

Функционирует секция плавания для детей начальной и средней школы. Группа состоит из 18 человек. Занятия проводятся 5 раз в неделю. Дети участвуют в соревнованиях всероссийского уровня. Из них 10 детей выполнили I и II юношеские разряды. Награждены за I, II, III место в своей возрастной группе.

3.Участие в проектно-исследовательской или опытно-экспериментальной деятельности

Работа над темой: «Применение здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры»

4. Качество знаний по итогам внутреннего мониторинга учебных достижений обучающихся за межаттестационный период

Управление образования
Администрации городского округа Саранск
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением
отдельных предметов №39»

Республика Мордовия
430017, г. Саранск
ул. Володарского, 5
ИНН 1326137080
ОГРН 1021300981624
тел: +7 (8342)47-33-82
e-mail: gc39sar@edurm.ru
ИСХ 01-02/09
от « 12 » 02 2019г.
на исх. _____ от _____

Справка-подтверждение
результатов внутреннего мониторинга уровня обученности и качества
знаний учащихся в период с 2014-2015 уч.г. по 2018-2019 уч.г.

Учитель: Рашевская Л.В.

Класс	2014-2015		2015-2016		2016-2017		2017-2018		2018-2019		
	Обуч.%	Кач-во %									
4А	100	95	5А	100	95	6А	100	95	1А	100	-
4В	100	95	5В	100	90	5Э	100	85	6В	100	85
5Б	100	90	6Б	100	85	6А	100	90	6Э	100	90
6В	100	87	7В	100	85	6Г	100	78	7А	100	88
8А	100	95	9А	100	100	7Б	100	88	9В	100	78
8Г	100	85	9Г	100	90	8В	100	85	11А	100	100
10А	100	100	11А	100	100	10А	100	100	11Б	100	100
10Б	100	100	11Б	100	100	10Б	100	100	11В	100	100
						10В	100	100			

Директор
МОУ «Средняя школа №39»  А.В. Леонтьев

Управление образования
Администрации городского округа Саранск
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением
отдельных предметов №39»

Республика Мордовия
430017, г. Саранск
ул. Володарского, 5
ИНН 1326137080
ОГРН 1021300981624
тел: +7 (8342)47-33-82
e-mail: gc39sar@edurm.ru
ИСХ 01-02/10
от « 12 » 02 2019г.
на исх. _____ от _____

Справка-подтверждение

дана Рашевской Л.В., учителю физической культуры МОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №39» г.о. Саранск в том, что по итогам внутреннего мониторинга зафиксирована положительная динамика обученности учащихся по преподаваемому предмету.

Директор
МОУ «Средняя школа №39»  А.В. Леонтьев



5. Качество знаний по итогам внешнего мониторинга учебных достижений обучающихся за межаттестационный период

Сводный протокол выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан
Российской Федерации V ступень Мужской пол
МОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №39»
город Саранск, ул. Володарского, д. 5

№	ФИО	Дата рождения	Ступень	Бег 2 км (мин., сек.)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	Значок
1.	Баранов Никита Игоревич	01.01.2000 г.	V	7,45	234	11	52	золотой
2.	Гаврилин Андрей Александрович	16.11.1999 г.	V	7,46	230	13	51	золотой
3.	Гришин Евгений Александрович	18.01.2000 г.	V	7,50	231	14	51	золотой
4.	Еналеев Руслан Назыфович	16.05.2000 г.	V	7,42	233	13	50	золотой
5.	Ерофеев Андрей Александрович	17.07.2000 г.	V	8,07	208	10	46	серебряный
6.	Закурдаев Кирилл Юрьевич	19.03.2000 г.	V	7,43	234	15	50	золотой
7.	Зубков Павел Александрович	03.11.2000 г.	V	8,04	210	10	44	серебряный
8.	Крисанов Кирилл Александрович	09.07.2000 г.	V	7,15	236	14	54	золотой
9.	Куркин Евгений Олегович	14.09.2000 г.	V	7,30	243	15	51	золотой
10.	Наталин Денис Сергеевич	28.07.2000 г.	V	8,75	205	8	40	бронзовый
11.	Рудаков Кирилл Юрьевич	09.06.2000 г.	V	6,89	245	20	57	золотой
12.	Рыбкин Даниил Владимирович	01.05.2000 г.	V	7,47	230	13	52	золотой
13.	Стародубов Егор Дмитриевич	15.01.2001 г.	V	7,49	230	13	50	золотой
14.	Сюбаев Тимур Ильдарович	25.12.1999 г.	V	8,78	208	9	38	бронзовый
15.	Шастин Григорий Ильич	14.03.2000 г.	V	8,06	208	10	46	серебряный
16.	Швецов Данила Владимирович	11.09.2000 г.	V	8,64	214	11	46	серебряный
17.	Юматов Анатолий Андреевич	27.10.2000 г.	V	7,78	222	10	47	серебряный

Золотой значок - 59%

Серебряный значок - 29%

Бронзовый значок - 12%

Член комиссии _____ /Мицев С.С./
Член комиссии _____ /Гаранов С.В./
Гл. судья центра тестирования _____ /Маскалёв А.А./

6. Результаты участия обучающихся во Всероссийской предметной олимпиаде

Справка – подтверждение

Дана учителю физической культуры, Рашевской Лилии Васильевне о том, что она подготовила призёров и победителей муниципального, регионального и всероссийского этапов Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в период с 2014-2015 учебного года по 2018-2019 учебный год.

Уч. год	ФИО ученика	Этап	Результат
2014-2015	Чернусь Д.Д.	муниципальный	победитель
	Чернусь Д.Д.	региональный	победитель
	Айзятуллова Р.К.	муниципальный	призёр
	Куркин Е.О.	муниципальный	призёр
2015-2016	Айзятуллова Р.К.	муниципальный	призёр
	Рудаков К.Ю.	муниципальный	победитель
	Рудаков К.Ю.	региональный	победитель
	Куркин Е.О.	муниципальный	призёр
2016-2017	Куркин Е.О.	региональный	призёр
	Рудаков К.Ю.	муниципальный	победитель
	Рудаков К.Ю.	региональный	победитель
	Рудаков К.Ю.	всероссийский	призёр
2017-2018	Куркин Е.О.	муниципальный	призёр
	Порунова А.И.	муниципальный	призёр
	Куркин Е.О.	муниципальный	призёр
2018-2019	Кудашкина А.А.	муниципальный	призёр

Директор МОУ «Средняя общеобразовательная школа №39»


/А.В. Леонтьев/



7. Позитивные результаты внеурочной деятельности обучающихся по учебным предметам

Муниципальный уровень:

Победы и призовые места — 14

Республиканский уровень:

Победы и призовые места — 6

Российский уровень:

Победы и призовые места – 2

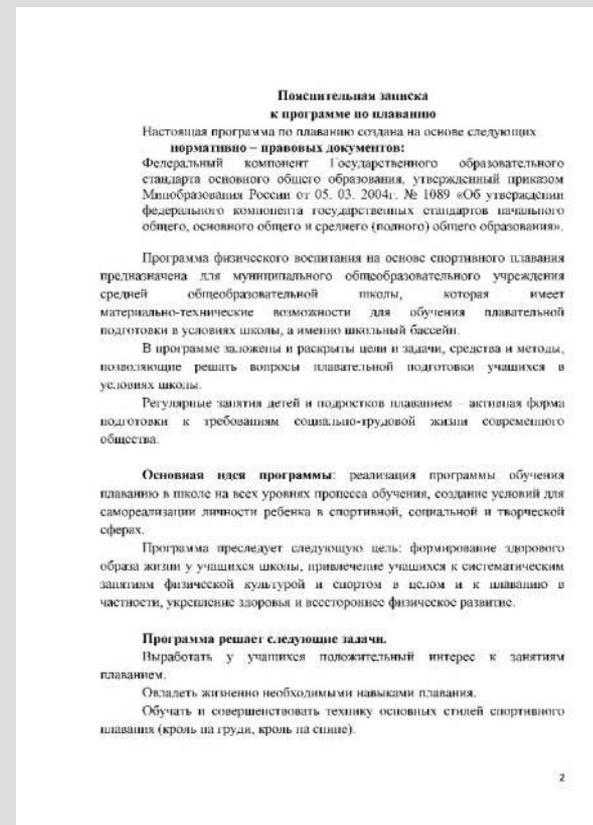
8. Наличие публикаций, включая интернет-публикации

Список публикаций:

- 1. Развитие образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала учащихся на занятиях физкультуры, посредством формирования УУД**
- 2. Применение здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры**
- 3. Рабочая программа по плаванию**

<https://nsportal.ru/rashevskaya-liliya-v>

9. Наличие авторских программ, методических пособий



Наличие авторских программ, методических пособий

Укреплять здоровье учащихся, поддерживать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.

Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.

Развивать и совершенствовать физические качества.

Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи.

Ожидаемый результат.

Овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей.

Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей.

Овладения навыками здорового образа жизни детьми, активное участие в общественной жизни.

В рамках реализации программы и популяризации плавания в течение учебного года проводятся соревнования: эстафеты, праздник «Веселый Петруля»

В каждой четверти и конце года результаты обучения детей оцениваются учителем на контрольных уроках.

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной жизни.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне развивают человека, способствуют формированию смелости, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

При правильном проведении занятий у детей повышается функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется

дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, придают гигиенические навыки, закаляют организм, повышают его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Начинать заниматься плаванием лучше с первого класса. Дети быстро овладевают техникой плавания спортивными способами. Этому способствует легкость, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость их тела.

Методика реализации программы

Программа ориентирована на плывательную подготовку учащихся школы.

Основная форма организации занятий плаванием – урок (в рамках третьего часа физической культуры). Уроки проводятся так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, парного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки учащихся, их количества в группе (классе), от бассейна, отведенного для занятий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей учебной работе учителю необходимо психологически подготовить учеников, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Урок состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

Наличие авторских программ, методических пособий

В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Завершается урок подведением итогов, заданием на дом послышных упражнений и организованным уходом.

При обучении школьников, особенно младших классов, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать играм в воде отводится значительное место.

Игры в воде можно условно разделить на игры для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений, совершенствованию в технике.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается раздельно в следующем порядке:

Положение тела.

Дыхание.

Движения ногами.

Движения руками.

Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выношение упражнения в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке: ознакомление с движением на суше. - Проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

изучение движений в воде с неподвижной опорой. - При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

изучение движений в воде с подвижной опорой. - При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения

руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

изучение движений в воде без опоры. - Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование различных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

движения ногами с дыханием;

движения руками с дыханием;

движения ногами и руками с дыханием;

плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации, плавание по элементам с поддержкой и без поддержки, плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечиваются:

разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании; умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

сознательности и активности;

наглядности;

доступности и индивидуальности;

Наличие авторских программ, методических пособий

систематичности и постепенности в повышении требований.

Содержание уроков плавания

На уроках по плаванию осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разнонаправленную физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение навыком плавания.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закалывание;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники кроль на груди, кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Теория

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.

Практика

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выдохе вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Техника плавания кролем на груди. Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдох в воду с поворотом головы на вдох. Скользящие с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скользящие на груди с движением рук. Проплыwanie отрезков с поддержкой дыхания. Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью

ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, влох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.

Техника плавания кролем на спине. Скользящие на спине. Скользящие с последующим движением ног, то же с движением рук. Плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. Проплыwanie отрезков в полной координации. Старт из воды.

Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков.

Игры: «Дождик», «Утки моют носики», «Водолазы», «Пассос», «У кого больше пузыри», «Отвертись от соседа».

Игровые упражнения: «Улитка», «Звездочка» на груди, «Медуза», «Винт», «Кувырок», «Звездочка» на спине.

Наличие авторских программ, методических пособий

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Цели и задачи	Программное содержание урока	Домашнее задание
1.	Основы знаний. Вводный урок	Учить правильному поведению на воде.	Объяснение, показ. Вход в воду в плавательных средствах.	Научиться задерживать дыхание. Погружать лицо в воду, выпуская воздух в неё.
2.	Опускание лица в воду	Учиться опускать лицо в воду, дышать	Упражнение на дыхание через трубочку в воду. Игры: «Дождик», «Утки моют носики», «Водолазы», «Насос»	Увеличивать задержку дыхания до 10 секунд.
3.	Дыхание с поворотом головы в сторону	Учить дышать в воду выдох, поворот головы на бок - вдох	Игры: «У кого больше пузыри», «Отвернись от соседа!», «Водолазы», «Насос»	Увеличить задержку дыхания на 10-15 секунд, учиться дышать в ванной с водой.
4.	Ложимся на воду на грудь	Учить лежать на воде на груди с задержкой дыхания.	Игровые упражнения: «Улитка», «Заслочка» на груди, «Медуза» (возможно в плавательных средствах)	Тренировать легкие: дуть в трубочку в стакан с водой.
5.	Ложимся на воду на спину	Учить лежать на воде на спине	Игровые упражнения:	Задерживать дыхание,

9

			«Виты», «Куваро», «Заслочка» на спине.	дышать через трубочку.
6.	Скольжение на груди	Учить скользить на груди по воде, отталкиваясь от бортика с задержкой дыхания.	Упражнения на суше: постановка рук, постановка ног после отталкивания, задержка дыхания, положение головы. Упражнение в воде: «Торпеда» на ласты (соревновательный момент)	У стены учиться вытягиваться в «горизонт»; сидя на стуле разучивать работу ног вольным стилем кролем на груди.
7.	Скольжение на спине	Учить скользить по воде отталкиваясь от бортика лежа на спине	Упражнения на суше: постановка рук и ноги на бортик для отталкивания, наклон туловища назад. Упражнения в воде: «Торпеда» на спине на ласты (элементы соревновательной деятельности)	У стены учиться наклониться назад со страховкой взрослых. Разучивать работу ног кролем на спине.
8.	Работа ногами кролем на груди	Учить плавать кролем на груди с помощью ног	Упражнения на суше, упражнения у бортика, упражнения на бортике. Упражнения в воде.	Работа ногами сидя на стуле в/с

10

Наличие авторских программ, методических пособий

			упражнения с водой для плавания	
9.	Работа ногами кролем на спине	Учить плавать кролем на спине с помощью ног	Упражнения на суше, упражнения у бортика, упражнения лежа на бортике, упражнения с доской - задание	Работа ногами кролем лежа на животе на коврике
10.	Работа ногами кролем на груди с доской выполняя дыхательные упражнения	Учить плавать с дыханием, работая ногами на груди	4 раза X 25м ногами кролем на груди, выполняя вдох и выдох в воду, прямо. 4 раза X 25м ногами кролем на груди, выполняя вдох и выдох с поворотом головы влево. 4 раза X 25м ногами кролем на груди, выполняя вдох и выдох с поворотом головы вправо.	Работа ногами на стуле, лежа на коврике. Задержка дыхания. Упражнение «Зетряная мельница».
11.	Закрепление и улучшение техники работы ногами кролем на груди и спине	Улучшить технику плавания ногами, развивать выносливость и скорость. Развивать азарт. Ошибки! лезтьности.	Упражнения для ног: 4x25 м с дыханием; 4x25 м на спине; 4x25 м со старта на скорость; Эстафета с доской.	Разучиваем упражнения для рук «Мельница» перед зеркалом вперед и назад.

11

12.12a	Обучение работе рук вольным стилем (в/с)	Учить плавать с помощью рук в/с	«Мельница» на суше Плавание с доской ногами и правой рукой с дыханием. Плавание с доской с ногами и левой рукой с дыханием. Плавание с малой доской в ногах, работа рук «мельницей» вперед с дыханием.	Упражнения для рук «Мельница» перед зеркалом вперед и назад.
13.13a	Обучение работе рук кролем на спине	Учить плавать с помощью рук кролем на спине	«Мельница» на суше. Плавание с доской на спине работая ногами и правой рукой. Плавание с доской на спине работая ногами и левой рукой. Плавание с малой доской в ногах, работа рук «мельницей» назад. Эстафеты	Упражнения для рук «Мельница» перед зеркалом вперед и назад.
14.14a	Плавание кролем на груди с полной координацией	Учить плавать кролем на груди	8x25 м ногами в/с, 4x25 м руками. 4x25 м полностью с руками и ногами, дыханием. Эстафеты.	Бегать кросс до 2000м.
15.15a	Плавание кролем на спине в полной координации	Учить плавать кролем на спине	8x25 м ногами на спине. 8x25 м руками на спине. 8x25 м полностью кроссом на спине.	Бегать кросс. Задержка дыхания до 20 сек. Техника гребка ногами

12

Наличие авторских программ, методических пособий

			Эстафеты.	зеркалом.
16.16а	Техника гребка при плавании кролем на груди	Учить правильной технике гребка в/с	Упражнение на суше. Упражнение на тренажере. Упражнение в воде а) ладонь, б) захват, в) пронос, г) выброс, д) пронос высокий локоть, е) вход ладони.	Техника гребка перед зеркалом. Тренажер. Кросс.
17.17а	Техника гребка при плавании кролем на спине	Учить правильной технике гребка кролем на спине	Упражнение на суше. Упражнение на тренажере. Упражнения в воде а) вход ладони, б) захват и пронос воды с согнутым локтем, в) выход руки, г) пронос, г) вход в воду.	Техника гребка перед зеркалом. Тренажер. Кросс.
18.	Развивать выносливость	Учить выполнять задание на воде в среднем объеме.	Разминка 100 м на спине. 8x25 м – ногами в/с. 8x25 м – руками в/с. 8x25 м – полностью в/с. Откупаться 50 м на спине. Эстафета 4x50 м в/с.	Развивать выносливость кросс.
19.	Развивать скорость	Учить соревноваться.	Разминка 100 м в/с.	Развивать скорость:

13

			4x25 м в/с на перегонки по команде. 4x25 м в/с на перегонки по команде. Эстафета 4x50 м в/с. Эстафета 4x50 м в/с.	игры на скорость «Кто вперед?»
20.20а	Техника плавания кролем на груди	Обратить внимание на правильную работу рук и ног, поворота головы.	Разминка 100 м в/с. 50 м в/с на руках. 50 м в/с на ногах. 50 м в/с в координации. 200 м в/с.	Перед зеркалом гребок на технику.
21.21а	Техника плавания кролем на спине	Обратить внимание на правильную работу рук и ног	Разминка 100 м в/с. 200 м в/с в пошлой координации. 100 м руками в/с. Эстафета 4x50 м в/с.	Перед зеркалом гребок на технику.
22.	Развитие выносливости	Учить проплывать длинную дистанцию без остановки	500 м в/с. Эстафета 4x25 м в/с.	Кроссы до 2000 м.
23.	Развитие выносливости	Учить проплывать длинную дистанцию без остановки	500 м в/с. Эстафета 4x25 м в/с.	Кроссы до 2000 м.
24.	Развивать скоростно выносливость	Учить выдерживать скоростную нагрузку в режиме + минут	4x25 м в/с на время. 4x25 м в/с на время. 4x25 м в/с рсжам 30 сек. 4x25 м в/с режим	Кроссы до 3000 м.

14

Наличие авторских программ , методических пособий

			30 сек. Эстафета 4x 25 м.	
25,25а	Техника старта	Учить прыгать со стартовой тумбы	Плавание 500 м в/с. Старты.	Отработать прыжки вверх с двух ног.
26.	Техника простого поворота	Учить разворачиваться на дистанции	Плавание 500 м в/с. Старты. Повороты.	Прыжки. Кувырок вперед на матах со страховкой.
27.	Развитие соревновательной деятельности	Учить соревноваться	Прикидка. Разминка. 1-й старт 25 м в/с на время. 2-й старт 25 м в/с на время. Откупаться.	Готовиться к старту.
28.	Развитие скоростной выносливости	Учить держать скорость в режиме + минут	Плавание в режиме: 8x25 м в/с режим 30 сек. 8x25 м в/с режим 30 сек. 4x25 м в/с со старта. 4x25 м в/с со старта. Эстафета 4x25 м.	Готовиться к старту.
29.	Развитие скоростных качеств	Учить выполнять финишный рывок	Плавание со старта на время, упражнение «1 оркда» 2x25 м в/с. 2x50 м в/с. 2x100 м в/с. 2x50 м в/с. 2x25 м в/с.	Готовиться к старту.

15

30.	Соревнование Праздник «Веселый Пестуш»	Учить соревноваться	1 дистанция: 25 м в/с. 2 дистанция: 25 м в/с.	Отдых.
-----	--	---------------------	--	--------

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н. Ж. Обучение плаванию в школе. М., «Просвещение», 1974.
2. Вавилов Ю.Н. Теор. и практ. ФК, 1993. №№9,10.
3. Вайтховский С. М. Физическая подготовка пловца. М., «Физкультура и спорт», 1978.
4. Васильев В. С. Обучение детей плаванию. М., «Физкультура и спорт», 1973.
5. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. М.: Сов. спорт, 1990.
6. Гордон С. М. Техника спортивного плавания. М., «Физкультура и спорт», 1978.
7. Имамходжаева С., Медников В. Все о плавании, водном поло, прыжках в воду, синхронном плавании //Сост. Б.М.Чернышев. М.: Сов. спорт, 1989.
8. Малков А. Научите детей плавать. Ярославль, Зол. кольцо, 1992. №154(412).
9. Плавание: сборник. М., 1984.
10. Теория и практ. ФК, 1993. №№9,10.
11. Фирсов З.П. Пути дальнейшего подъема в стране массового плавания // Плавание - ежегодник. М., 1983. Вып. 1-й

16

10. Выступления на научно-практических конференциях, семинарах, проведение открытых уроков, мастер-классов, мероприятий

- *Муниципальный уровень: 2*
- *Республиканский уровень: 2*
- *Российский уровень:*

Выступления на научно-практических конференциях, семинарах, проведение открытых уроков, мастер-классов, мероприятий

Российская Федерация
Республика Мордовия
Управление образования Департамента по социальной политике
Администрации городского округа Саранск
муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 39»
430005, Республика Мордовия, г.Саранск, ул.Володарского,5, тел./факс: 8 (8342) 47-33-82
E-mail: Sc39sar@edumr.ru
ИНН 1326137080 КПП 132601001 ОГРН 1021300981624

№ 01/07- 13

от « 17 » _____ 02 _____ 2019г.

Справка

Дана, **Рашевской Лилии Васильевне**, учителю физической культуры МОУ «Средней общеобразовательной школы с углубленным изучением отдельных предметов №39», в том, что она действительно провела открытые внеклассные мероприятия в рамках декады педагогического мастерства учителей физической культуры и ОБЖ:

1. Мама, папа, я - спортивная семья!
2. Веселые старты для 5-х классов.

Директор:



А.В. Леонтьев

Выступления на научно-практических конференциях, семинарах, проведение открытых уроков, мастер-классов, мероприятий

ПРОГРАММА СЕКЦИОННОГО МЕРОПРИЯТИЯ		
«СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ОБЖ В ФОРМАТЕ НОВОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА И ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО»		
Дата проведения: 24.08.2016 г.		
Место проведения: АУ «Спорткомплекс «Мордовия».		
Модераторы: Литвикина О.Г., к.п.н., доцент, зав. кафедрой управления образованием, психологии и педагогики ГБУ ДПО «МРИО»; Почкалов А.П. - заместитель директора АУ «Спорткомплекс «Мордовия».		
Секретарь: Чистова Л.Н., методист кафедры управления образованием, психологии и педагогики ГБУ ДПО «МРИО».		
Приветствие участников и открытие секции:		
№	Ф.И.О. выступающего	должность, место работы
1.	Аркаева Юлия Владимировна	Главный специалист отдела дошкольного, общего и дополнительного образования Министерства образования республика Мордовия
2.	Крутов Валерий Викторович	Директор АУ «Спорткомплекс «Мордовия»
3.	Тигушев Вадим Васильевич	Заместитель директора ГАУ РМ «Ледовый дворец»
В заседании секции примут участие:		
№	Ф.И.О. выступающего, должность, место работы	тема выступления
Эксперты по СК «Мордовия» (Почкалов А.П., заместитель директора АУ «Спорткомплекс «Мордовия»)		
1.	Литвикина О.Г., зав. кафедрой управления образованием, психологии и педагогики ГБУ ДПО «МРИО»	Обзор действующих примерных учебных программ по предметам образовательной области «Физическая культура» и «Основы безопасности жизнедеятельности»
2.	Маскалёв А.А., методист ГБОУ ДОД	Особенности внедрения ВФСК ГТО в общеобразовательных организациях. Основные
		«Республиканский центр дополнительного образования детей»
3.	Скуцова Е.А., учитель физической культуры МОУ «СОШ №24» г.о. Саранск.	Особенности преподавания физической культуры в условиях реализации ВФСК ГТО
4.	Рапеевская Л.В., учитель физической культуры МОУ «СОШ с УИОП №59» г.о. Саранск.	Подготовка обучающихся к олимпиадам по физической культуре: система работы, технологии
5.	Минунов П.В., руководитель общественного учреждения «Клуб возрождения финноугорских воинских игр» «Тюшты»	Реализация идей этноспорта в образовательном процессе: подходы, технологии.
6.	Щурна В.В., учитель физической культуры ГБОУ РМ «Республиканский лицей»	Организация спортивно-оздоровительной внеурочной деятельности в условиях реализации ФГОС основного образования
7.	Калюкова Ю.В., Начальник отделения подготовки граждан к военной службе, отдела подготовки и призыва граждан на военную службу Военного комиссариата Республики Мордовия	Военно-профессиональная ориентация молодежи и отбор кандидатов в военно-образовательные учреждения высшего профессионального образования, суворовские, нахимовские и кадетские корпуса
8.	Литвикина О.Г., зав. кафедрой управления образованием, психологии и педагогики ГБУ ДПО «МРИО»	Презентация курсов повышения квалификации для учителей физической культуры и преподавателей-организаторов ОБЖ
Подведение итогов. Закрытие заседания. Принятие рекомендаций.		

МРИО
МОРДОВСКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНСТИТУТ ОБРАЗОВАНИЯ

СЕРТИФИКАТ

участника
Республиканского семинара-практикума «Организация и проведение современного урока по физической культуре и ОБЖ в условиях ФГОС»

Рашевской Лилии Васильевны,

учителя физической культуры
МОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №39»
г.о. Саранск Республики Мордовия,
выступившей с докладом
«Подготовка обучающихся к олимпиаде по физической культуре»

И.о. ректора
ГБУ ДПО «МРИО»



Т.В. Самсонова

Саранск
2019

Выступления на научно-практических конференциях, семинарах, проведение открытых уроков, мастер-классов, мероприятий

Мастер-класс для слушателей курсов
повышения квалификации ГБУ ДПО «МРИО»
https://www.youtube.com/watch?v=Utr-Qfa_jr0

11. *Общественная активность*

Муниципальный уровень: оператор ОГЭ И ЕГЭ с 2014г. по настоящее время.

Республиканский уровень: участие в качестве судьи на Чемпионате Мордовии и Первенстве ГБУ РМ ДОД СДЮШСШОР им. П.Г. Болотникова по подводному спорту.

Российский уровень:

- участие в качестве судьи в Первенстве России по подводному спорту (акватлон/ борьба в ластах) среди юношей и девушек до 18 лет;
- участие в качестве судьи на Кубке России по подводному спорту.

Российская Федерация
Республика Мордовия
Управление образования Департамента по социальной политике
Администрации городского округа Саранск
муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 39»
430005, Республика Мордовия, г.Саранск, ул.Володарского,5, тел./факс: 8 (8342) 47-33-82
E-mail: Sc39sar@edurm.ru
ИНН 1326137080 КПП 132601001 ОГРН 1021300981624

№ 01/07- 11

от « 12 » 02 2019г.

Справка

Дана, **Рашевской Лилии Васильевне**, учителю физической культуры МОУ «Средней общеобразовательной школы с углубленным изучением отдельных предметов №39», в том, что она является организатором ППЭ на ЕГЭ и ГИА с 2011 года по настоящее время.

Директор:



А.В. Леонтьев

СПРАВКА

Дана Рашевской Лилии Васильевне в том, что она с 06.03.2015г. по 09.03.2015г. принимала участие в качестве судьи на Чемпионате Мордовии и Первенстве ГБУ РМ ДОД СДЮШШОР им. П.Г. Болотникова по подводному спорту.

Председатель орг.комитета:



/Потапов И.Б./

СПРАВКА

Дана Рашевской Лилии Васильевне в том, что она с 07.10.2016г. по 10.10.2016г. принимала участие в качестве судьи в Кубке России по подводному спорту (акватлон/борьба в ластах).

Председатель орг.комитета



/Потапов И.Б./

СПРАВКА

Дана Рашевской Лилии Васильевне в том, что она с 10.03.2017 г. по 13.03.2017 г. принимала участие в качестве судьи в Первенстве России по подводному спорту (акватлон/борьба в ластах) среди юношей и девушек до 18 лет.

Председатель орг.комитета



/Потапов И.Б./

12. Профессиональные конкурсы

- *Участие в спортивных соревнованиях по плаванию в личном зачете среди женщин в рамках Спартакиады 2015-2016 учебного года.*
- *В составе творческой группы участие в конкурсе «Ярмарка учебно - методических инноваций»*

12. Профессиональные конкурсы

- <https://nsportal.ru/albom/2019/02/24/rashevskaya-liliya-vasilevna/lichnye-gramoty>

Российская Федерация
Республика Мордовия
Управление образования Департамента по социальной политике
Администрации городского округа Саранск
муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 39»
430005, Республика Мордовия, г. Саранск, ул. Володарского, 5, тел./факс: 8 (8342) 47-33-82
E-mail: Sc39sar@edurm.ru
ИНН 1326137080 КПП 132601001 ОГРН 1021300981624

№ 01/07-12

от «12» 02 2019г.

Справка

Дана, **Рашевской Лилии Васильевне**, учителю физической культуры
МОУ «Средней общеобразовательной школы с углубленным изучением
отдельных предметов №39», в том, что она принимала участие в составе
творческой группы в конкурсе «Ярморка учебно- методических инноваций».

Директор:



А.В. Леонтьев

Теоретический материал и видео к конкурсу «Ярмарка методических инноваций»

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/02/03/razvitie-obrazovatel'nogo-vospitatelnogo-i>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZPB0wd61IQE>

13. Награды и поощрения

- **Образовательный уровень:** благодарность от директора школы №39 от 18.09.2016г.,
- благодарность от директора школы №39 от 15.09.2017г.
- **Муниципальный уровень:** почетная грамота заместителя главы администрации г.о. Саранска директора департамента по социальной политике Пичугиной Ж.В., 2016 г.
- **Республиканский уровень:** благодарственное письмо главы республики Мордовия Волкова Д. В., 2016г.

Благодарности

<https://nsportal.ru/albom/2019/02/24/rashevskaya-liliya-vasilevna/blagodarnosti-i-pooshchreniya>

14. Повышение квалификации

- ГОУ ДПО (ПК) С МРИО «Образовательные тренды в преподавании физической культуры и ОБЖ в формате нового образовательного стандарта» 108ч. 04.02.2019 г.-20.02.2019г.
- ЧОУ ДПО «Саранский Дом науки и техники РСНИИОО» «Обучение приемам оказания первой помощи пострадавшим» – 8 часов -28.11.2018г.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Мордовский республиканский институт образования»
(ГБУ ДПО «МРИО»)

Мордовия Республикаь образования институтц

Мордовия Республикаь образования институтц

430027, г.Саранск, ул. Транспортная, 19 Тел/факс (8342)32-17-35
ИНН/КПП 1328165397/132801001, ОКПО 12946583, ОГРН 1021301115923
e-mail: mrio@edurm.ru, http://www.edurm.ru

20.02.19 № 234

СПРАВКА

Дана Рашевской Лилии Васильевне в том, что она прошла обучение в Государственном бюджетном учреждении дополнительного профессионального образования «Мордовский республиканский институт образования» по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Образовательные тренды в преподавании физической культуры и ОБЖ в формате нового образовательного стандарта» в объеме 108 часов в период с 04.02.2019 г. по 20.02.2019 г. (Приказ № 29 от 04.02.2019 г.).

Справка выдана для предъявления по месту требования.

И.о. ректора



Т.В. Самсонова

Черякина О.Е., руководитель курсов
32-17-35

Частное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Саранский Дом науки и техники Российского
Союза научных и инженерных общественных
объединений»
(ЧОУ ДПО «Саранский Дом науки и техники
РСНИИОО»)



Регистрационный № _122-18

СЕРТИФИКАТ

Выдан Рашевской Лилии Васильевне

в том, что он (а) «28» 11 2018г.
прошел (а) обучение в ЧОУ ДПО «Саранский Дом
науки и техники РСНИИОО» по программе
«Обучение приемам оказания первой помощи
пострадавшим» в объеме 8 академ.часов

Директор  А.М. Зюзин

М.П.



«28» 11 2018 г.

Грамоты учащихся

<https://nsportal.ru/albom/2019/02/24/rashevskaya-liliya-vasilevna/gramoty-uchashchihsya>

<https://nsportal.ru/albom/2019/02/24/rashevskaya-liliya-vasilevna/gramoty-uchashchihsya-vne-shkolnyh-sorevnovaniy>

<https://nsportal.ru/albom/2019/02/24/rashevskaya-liliya-vasilevna/vserossiyskaya-shkolnaya-olimpiada>

Сертификаты

<https://nsportal.ru/albom/2019/02/24/rashevskaya-liliya-vasilevna/sertifikaty>