

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ОЛИМПИЙСКИЙ»
УСМАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2022г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МАУ ДО ООЦ
«Олимпийский»
С.В. Жуликов
С.В. Жуликов
Приказ № 63 от 30.08.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
"Теоретическая подготовка"
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Плавание»
1 года обучения на 2022-2023 учебный год

Составила: педагог дополнительного образования
Смольянинова Татьяна Юрьевна

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного курса теоретическая подготовка рассчитана на 8 часов. В данной программе отражены основные задачи и построение учебно-тренировочного процесса на теоретическом курсе.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие юных спортсменов.
 3. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.
1. Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.
2. **Содержание курса «Теоретическая подготовка».**
Учебный план курса "Теоретическая подготовка".

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Теоретическая подготовка	10	8	2
а)	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.	2	2	-
б)	Состояние и развитие плавания в России		1	
в)	Теория: "Основы техники и тактики спорта".		2	
г)	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена		1	

д)	Спортивный инвентарь и оборудование.		2	
е)	Практическая работа			2
	Итого:	10	8	2

Практические занятия.

Оборудование и инвентарь. Знание названий и принадлежности оборудования и инвентаря при занятиях плаванием.

3. Предметные результаты освоения курса «Теоретическая подготовка»

По окончании курса «Теоретическая подготовка» учащиеся должны знать:

- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;
- анатомо-физиологические особенности развития организма и влияние различных упражнений на развитие организма человека;
- методы и средства ОФП, СФП;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями на суше и в воде..

Учащиеся должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения;
- проводить разминку; подвижные игры, эстафеты;
- выполнять самостоятельно специальные физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

4. Оценочные материалы.

Овладение курсом определяется методом опроса, беседы и анкетирования.

5.Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Наименование раздела и тем учебных занятий	Кол-во часов	Планируемая дата занятия	Фактическая дата занятия
1.	Инструктаж по т/б при проведении занятий плаванием. Физическая культура и спорт в РФ.	1	01.09	
2.	Теория: "Гигиена, закаливание и питание спортсмена".	1	01.10	
3.	Влияние физических упражнений на занимающихся.	1	03.11	
		1	01.12	
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	10.01	
5.	Спортивный инвентарь и оборудование.	1	02.02	
6.	Практическая работа	1	02.03	
		1	01.04	
7.	Итого:	8		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ОЛИМПИЙСКИЙ»
УСМАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
"Практическая подготовка"
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Плавание»
1 года обучения на 2022-2023 учебный год

Составила: педагог дополнительного образования
Смолянинова Татьяна Юрьевна

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного курса практическая подготовка рассчитана на 208 часов. В данной программе отражены основные задачи и построение учебно-тренировочного процесса на этапах: общей физической подготовки и специальной подготовки. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировки.

Основной целью курса является многолетняя подготовка юных спортсменов в ООЦ, воспитание всесторонней развитой личности, профессиональное самоопределение учащихся.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие юных спортсменов.
2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд.

2. Содержание учебного курса.

Основные принципы учебного курса:

- *единства общей и специальной подготовки;*
- *волнообразности и вариативности нагрузок;*
- *единства взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки;*
- *возрастной динамики развития юных спортсменов.*

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на этапе высшего спортивного мастерства.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важно организация досуга юных спортсменов, посещение крупных соревнований.

Квалифицированные юные пловцы должны обладать высокой работоспособностью: следовательно, громадным трудолюбием, которое

следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связано с дальнейшим повышением нагрузок, что каждый тренировочный процесс должен быть под медицинским контролем, не ухудшать здоровье.

Тренер должен постоянно приучать юных пловцов не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связаны тренировка и соревнование. У юных спортсменов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность. Воля к победе - ее воспитание и проявление неразрывно связано со всем моральными и волевыми качествами.

Важную роль в воспитании воли к победе играют соревнования. Однако воля к победе связи с преодолением трудностей может воспитываться и в повседневной жизни.

Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивно мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели заданный промежуток времени при создании ее важности, у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижения. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Выполнение трудовых тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывает у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, даёт уверенность в своих силах.

Восстановительные мероприятия и средства психологического восстановления.

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления.

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений, так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсменов после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Психологические средства восстановления.

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Психологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах: и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Медико-биологические средства восстановления.

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизация массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапии курортотерапию, фармакологические и растительные средства. При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частота участия в соревнованиях.

3 Планируемые результаты.

Воспитанники центра должны:

- выполнить контрольно- переводные нормативы;
- принимать участие в спортивных и массовых соревнованиях
- выполнять нормативы массовых разрядов

4 Оценочные материалы.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований внутри спортивных групп, выполнения упражнений, тестирования.

Контрольные нормативы для СОГ-1

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Челночный бег 3 x 10 м; с	12,5	13,5
Наклон вперед с возвышения	3	5
Выкрут прямых рук вперед-назад	50 см	45 см
Прыжок в длину с места	115	110
<i>Техническая подготовка</i>		
Длина скольжения	6м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	-	-
Проплывание дистанции 25м избранным способом	+	+

Примечание. + норматив считается выполненным при технически верном выполнении.