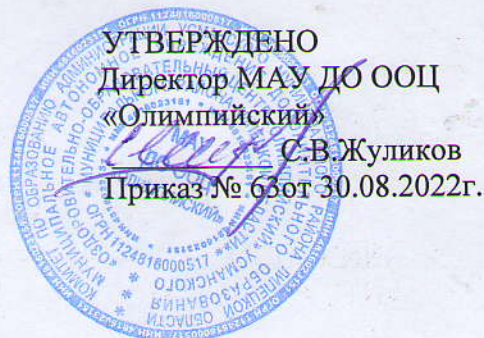


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ОЛИМПИЙСКИЙ»
УСМАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ»

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



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

Составила: педагог дополнительного образования
Смолянинова Светлана Юрьевна

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного курса теоретическая подготовка рассчитана на 10 часов. В данной программе отражены основные задачи теоретической подготовки.

Основной целью является воспитание всесторонней развитой личности, профессиональное самоопределение учащихся.

Основные задачи:

1. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.
2. Совершенствование теоретических знаний участников образовательного процесса.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

2 Содержание учебного 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

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотр спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путем самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

Примерные темы теоретической подготовки для 2 года обучения:

- «Состояние и развитие спортивного плавания в России и за рубежом»,
- «Строение организма человека и влияние спорта на развитие органов и функций»,
- «Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, техника передачи эстафет»,
- «Основы техники спортивного плавания»,
- «Основы методики обучения технике плавания»,
- «Характеристика тренировки на этапе учебно-тренировочной работы и спортивного совершенствования»,
- «Общая и специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде»,
- «Психологическая подготовка»,
- «Врачебный контроль, самоконтроль, основные средства восстановления, первая помощь при травмах и пострадавшим на воде»,
- «Гигиена спортсмена».
- «Планирование тренировки, методика ведения дневника».
- «Правила, организация и проведение соревнований»,
- «Спортивные базы, оборудование, инвентарь, тренажерный зал.

3. Планируемые результаты.

Учащиеся должны знать:

- понятие «физическая культура», ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ, роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
- историю развития плавания в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Права и обязанности спортсмена.
- анатомо-морфологические особенности и основные системы организма: костная система и ее функции; физиологические системы организма; внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека;

- физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц.
- понятие о гигиене и санитарии.

4. Оценочный материал.

Овладение курсом определяется методом опроса, беседы и анкетирования.

5. Календарно-тематический 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. Состояние и развитие плавания в России. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.	1 1		
2.	Теория: "Гигиена, закаливание и питание спортсмена".	1		
3.	Основы техники и тактики спорта	1 1		
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1		
5.	Спортивный инвентарь и оборудование.	2		

6.	Практическая работа	2		
7.	Итого:	10		

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
Приказ № 63 от 30.08.2022г.

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

Составила: педагог дополнительного образования
Смольянинова Светлана Юрьевна

Пояснительная записка.

1. Рабочая программа учебного курса практическая подготовка рассчитана на 206 часов. В данной программе отражены основные задачи и построение учебно-тренировочного процесса на этапах: общей физической подготовки и специальной подготовки.

Задачи:

- овладение и закрепление плавательных навыков выполнения упражнений
- овладение различными дисциплинами плавания
- воспитание ответственности каждого за успех общего дела
- создание комфортной обстановки на занятиях плаванием

Основные средства достижения целей:

- выполнение плавательных упражнений
- участие в спортивно-массовых мероприятиях
- проведение бесед с воспитанниками

2 Содержание учебного курса.

Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с раздельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Игры и развлечения на воде, учебные прыжки: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета», элементы водного пола; элементы синхронного плавания; соскок вниз ногами с одно- и трехметрового трамплина; спада из передней стойки с метрового трамплина и др.

2. Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом. Плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами тремя способами упражнений типа: - 5-6 x 100м, 2-3 по 200м, 400 + 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 с повышенной скоростью на технику тремя способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6x25 со старта различными способами, 4-6x50м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50м каждым способом и др.

3. Эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

Общая физическая подготовка

1. Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полуприседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м.

2. Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

3. Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

4. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

5. Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

6. Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание

прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

7.Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

8.Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

9.Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Бой петуха», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, ручной мяч и др.

Раздел 3. 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.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных пловцов в мир спорта высших достижений.

В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разбором выступлений на соревнованиях, тренировочных занятий, тестирований.

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.

Большие успехи обычно связаны с достижением намеченного результата или с победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена.

Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремление прославить свою страну, область, город. А также чувство долга перед коллективом - идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена.

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.

Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешне средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание. Чтобы в нужной мере развить свою волю, характер, необходимо большое самосознание, чтобы добиться высоких спортивных результатов.

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. В учебно-тренировочном процессе и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний, в связи с необходимостью действовать определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

Выполнение трудовых тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывает у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, даёт уверенность в своих силах.

3. Планируемые результаты.

Учащиеся должны уметь:

- освоить технику стилей: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй
- проплывать короткие и длинные дистанции изученными стилями
- совершенствовать технику плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй
- выполнять имитационные упражнения для изучения техники избранного способа плавания на суше;
- выполнять старт с тумбочки и с бортика для плавания кролем на груди;
- выполнять старт из воды для плавания кролем на спине;
- выполнять повороты в плавании кролем на груди и кролем на спине;
- выполнять специальные технические упражнения для совершенствования техники плавания.

2. Оценочные материалы.

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

Контрольные нормативы для СОГ-2

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Наклон вперед стоя на возвышении	5	7
Прыжок в длину с места	125	120
Выкрут прямых рук вперед-назад	45	40
Челночный бег 3 x 10 м; с	12,0	13,0
<i>Техническая и плавательная подготовка</i>		
Длина скольжения; м	7	7
Оценка техники плавания всеми способами:		
а) 25 м с помощью одних ног	+	+
б) 25 м в полной координации	+	+
Проплывшие дистанции 100 м избранным стилем	Проплыть всю дистанцию технически правильно	