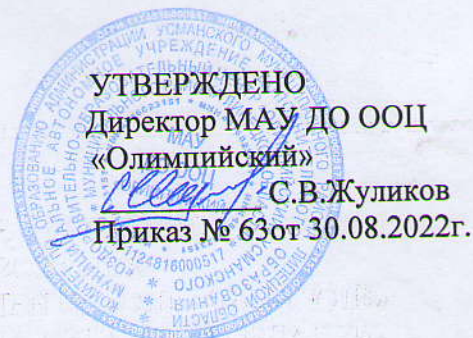


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ОЛИМПИЙСКИЙ»
УСМАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ»

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



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

Составила: педагог дополнительного образования
Калугина Анна Николаевна

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного курса «Теоретическая подготовка» разработана для учащихся 2 года обучения. Количество учебных часов раздела теоретическая подготовка 19.

Цель учебного курса: овладеть основными знаниями и умениями в области аквааэробики и здорового образа жизни;

- сохранение и укрепление здоровья;
- обучить основным терминам и понятиями предмета аквааэробика;

Задачи учебного курса:

1. Оздоровительные:

- создать представление о влиянии физических упражнений на организм
- теоретически обосновать эффективность физических упражнений для укрепления здоровья
- обучить теоретическим основам техники выполнения упражнений

2. Обучающие:

- обучить основам терминологии плавания и аквааэробики;
- обучить методическим основам составления комплексов упражнений и самостоятельных занятий;
- обучить знаниям о строении организма.

3. Воспитательные:

- воспитывать любовь к спорту;
- чувство ответственности;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- профилактика вредных привычек.

2. Содержание курса

Учебный план учебного курса "Теоретическая подготовка" для группы СОГ -2.

Таблица 1.

№	Тема занятия.	часов
1	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)	1
2	Noodles Mix (комплекс с нудлом)	1
3	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)	1
4	Aqua-Circuit (ОФП)	1
5	Изучение художественной композиции	3
6	Прием контрольных нормативов	1
7	Терминология плавания и аквааэробики.	2
8	Основные направления и влияние на организм упражнений в воде.	2
9	Основы анатомии человека. Мышечные группы.	2
10	Гигиена при занятиях физическими упражнениями.	2
11	Составление комплексов для самостоятельных занятий	2
	<i>Всего</i>	<i>19</i>

Терминология аквааэробики. Основные термины и понятия в аквааэробики, жесты тренера.

Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом). Обучение базовым движениям в воде и правильному дыханию. Занятия для начинающих с минимальной нагрузкой. На теоретическом занятии разбираются основные упражнения, техника безопасности и выполнения, инвентарь.

Noodles Mix (комплекс с нудлом) Комплекс состоит из разнообразных упражнений с нудлами, различными по направлению и интенсивности. На теоретическом занятии рассматриваются основные упражнения, техника безопасности, методика обучения.

Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей) Комплекс более сложен, чем комплексы с нудлом, требует большего внимания со стороны техники безопасности. На теоретическом занятии подбирается инвентарь, разбираются технически выполнение упражнений и способы контроля.

Aqua-Circuit (ОФП). Круговая тренировка. На теоретическом занятии разбирается методика тренировки, техника безопасности.

Основные направления и влияние на организм упражнений в воде. Виды и типы физических упражнений. Влияние силовых упражнений, скоростных упражнений, упражнений на гибкость и выносливость на организм в каждом возрасте. Опасность определенных типов нагрузки.

Основы анатомии человека. Мышечные группы. Строение организма. Название основных мышц и их функции. Работы конкретных мышц в конкретных упражнениях. Способы определения работающих мышц.

Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Гигиена спортсмена. правила личной гигиены при занятиях в бассейне.

Составление комплексов для самостоятельных занятий. Подбор упражнений для индивидуальной коррекции физической подготовки.

Изучение художественной композиции Объяснение композиции, разбор, отработка элементов, прослушивание музыки

Совершенствование художественной композиции. Разбор ошибок. Просмотр видеозаписей. Разбор эмоциональной окраски.

4. Планируемые результаты

Планируемый уровень подготовки учащихся по окончании учебного курса «Теоретическая подготовка».

Должны знать:

- Определения стилей плавания и основ техники
- Основы анатомии
- Основные мышцы и органы и влияние упражнений на них
- терминологию избранного вида спорта
- Правила личной гигиены

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм.
- Подготовить место для занятий, самостоятельно выбрать инвентарь.
- Соблюдать технику безопасности на занятиях .
- Подобрать упражнения для развития определенных физических качеств.
- Контролировать нагрузку по ощущениям и пульсу

4. Оценочные материалы

Овладение курсом определяется методом опроса, беседы, анкетирования.

5. Календарно-тематический план.

№	Тема занятия.	часов	Планируемая дата занятия	Фактическая дата
1	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)	1	03.09.2022	
2	Noodles Mix (комплекс с нудлом)	1	13.09.2022	
3	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)	1	29.09.2022	
4	Aqua-Circuit (ОФП)	1	20.09.2022	
5	Изучение художественной композиции	4	06.12.2022 09.02.2023 18.03.2023 25.04.2023	
	Терминология плавания и аквааэробики.	2	20.09.2022 13.05.2023	
7	Основные направления и влияние на организм упражнений в воде.	2	25.02.2023 04.04.2023	
8	Основы анатомии человека. Мышечные группы.	2	06.04.2023 16.05.2023	
9	Гигиена при занятиях физическими упражнениями.	2	01.09.2022 20.12.2022	
10	Составление комплексов для самостоятельных занятий	2	11.05.2023 18.05.2023	
	<i>Всего</i>	<i>19</i>		

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
«Русалочка»
2 года обучения на 2022-2023 учебный год

Составила: педагог дополнительного образования
Калугина Анна Николаевна

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного курса «Практическая подготовка» разработана для учащихся 2 года обучения спортивно-оздоровительной группы. Количество учебных часов раздела - 197.

Цель учебного курса: овладеть основными знаниями и умениями в области техники и тактики плавания;

- сохранение и укрепление здоровья;
- развивать двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координацию, быстроту, реакции);
- обучить основным элементам аквааэробики.

Задачи учебного курса:

1. Оздоровительные:

- закаливание;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
- укрепление основных систем организма.

2. Обучающие:

- обучить основам техники плавания спортивными стилями;
- развивать физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- обучить навыку перемещения в водной среде;
- обучить элементам аквааэробики.

3. Воспитательные:

воспитывать любовь к спорту;

- чувство ответственности;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- профилактика вредных привычек.

2. Содержание учебного курса

Таблица 1

№	Тема занятия.	Часов
I	Комплексы	135
1	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)	35
2	Noodles Mix (комплекс с нудлом)	37
3	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)	49
4	Aqua-Circuit (ОФП)	14
II	Художественные композиции	49
1	Изучение художественной композиции	20
2	Совершенствование художественной композиции	24
3	Зачет художественной композиции	4
III	Игры на воде	6
IV	Прием контрольных нормативов	8
	<i>Всего</i>	<i>197</i>

Занятия аквааэробикой на втором году обучения направлено на ознакомление занимающихся с направлениям аквааэробики и повышения грамотности в области занятий физкультурой и аквааэробикой. Закрепление знаний и умений, полученных на первом году обучения.

Основные движения: ходьба, бег, прыжки, элементы спортивных стилей плавания, махи, выпады, упражнения с нудлами, водными гантелями.

Занятия начинается с плавания в течение 7-10 минут, затем комплекс аквааэробики, состоящий из 3 частей (вводно-подготовительная, основная заключительная), спокойное плавание. Комплекс аквааэробики прорабатывается в течении нескольких занятий.

Содержание программы:

ТЕМА 1. Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом). Обучение базовым движениям в воде и правильному дыханию. Занятия для начинающих с минимальной нагрузкой. Упражнения выполняются в среднем или низком темпе, акцент на дыхание и плавательные элементы.

ТЕМА 2. Noodles Mix (комплекс с нудлом) Комплекс состоит из разнообразных упражнений с нудлами, различными по направлению и интенсивности. Акцент на гибкость и быстроту. Упражнения выполняются в высоком темпе, либо статично и с максимальной амплитудой.

ТЕМА 3. Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей) Комплекс более сложен, чем комплексы с нудлом, требует большего внимания со стороны техники безопасности. Комплекс направлен на развитие выносливости и силы. Упражнения имеют много элементов плавания.

ТЕМА 4. Aqua-Circuit (ОФП). Круговая тренировка. 3-5 станций с инвентарем, направленные на различные физические качества.

ТЕМА 5. Художественные композиции. составление и разучивание танцев на воде. Состоят из базовых упражнений и перестроений.

ТЕМА 6. Игры и развлечения на воде. Данный раздел направлен на снятие умственного и физического напряжения. Форма организации-урок, соревнования.

3. Планируемые результаты

1. Спортивная форма занимающихся улучшена, по сравнению с началом года (определяется нормативами). Тесты на ОФП проводятся в начале и в конце года. Оценивается методом наблюдения.
2. Занимающиеся активные, артистичные, способные выражать положительные эмоции и поддерживать энергетику выступления.
3. Занимающиеся должны уверенно держаться на воде. Проплыть 100 метров вольным стилем.
4. Технически правильно выполнять упражнения для разных частей тела;
5. Участие в показательных выступлениях, веселых стартах;
6. Уметь измерять пульс и контролировать нагрузку по пульсу.

Способы проверки ожидаемых результатов.

Ожидаемые результаты проверяются с помощью методов педагогического контроля с использованием следующих средств: педагогического наблюдения, опроса, прием нормативов ОФП и СФП, открытые занятия, соревнования.

ДОЛЖЕН ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по плаванию,
- технику и тактику в виде спорта;
- методику судейства учебно-тренировочных соревнований; общие рекомендации к созданию комплексов аквааэробики;

ДОЛЖЕН УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для развития и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- владеть терминологией избранного вида спорта и др.
- выполнять индивидуальные тактические действия;
- выполнять технические действия;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

4. Оценочны материалы

Контрольные нормативы для воспитанников СОГ-2

Таблица 2

Контрольные упражнения	Удовлетворительно		Хорошо		Отлично	
	Дев	Мал	Дев	Мал	Дев	Мал
Челночный бег 3 x 10 м; с	11,0	10,5	10,5	10,1	10,5	10,0
Наклон вперед с возвышения	6	4	8	5	11	7
Выкрут прямых рук вперед-назад	45	45	40	40	35	35
Прыжок в длину с места	140	150	155	165	165	175
Длина скольжения	7 м	7	7	7	8	8
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	8	15	10	18	15	20
Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	35	35	40	40	45	45
Подъем туловища за 30 сек	30	35	35	40	40	45
Проплывание дистанции 100м избранным способом	2.12.00	2,00,0	2,03,0	1,51,0	1,55,0	1,45,0

5. Календарно-тематическое планирование

Таблица 2

	Тема занятия	дата	
1	Инструктаж Вводное занятие	01.09	
2	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)	03.09	
3	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)	06.09	
4	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)	08.09	
5	Прием контрольных нормативов	10.09	
6	Noodles Mix (комплекс с нудлсом)	13.09	
7	Noodles Mix (комплекс с нудлсом)	15.09	
8	Noodles Mix (комплекс с нудлсом)	17.09	
9	Aqua-Circuit (ОФП)	20.09	
10	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)	22.09	
11	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)	24.09	
12	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)	27.09	
13	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)	29.09	
14	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)	01.10	
15	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)	04.10	
16	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)	06.10	
17	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)	08.10	
18	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)	11.10	
19	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)	13.10	
20	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)	15.10	
21	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)	18.10	
22	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)	20.10	
23	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)	22.10	
24	Noodles-Beginners (комплекс с нудлсом)	25.10	
25	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)	27.10	
26	Aqua-Resist (комплекс с использованием ласт, водных гантелей)	29.10	