**Учебно-тематический план**

программы повышения квалификации

«Теория и методика подготовки юных и

квалифицированных спортсменов в плавании»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем | Всего,  час | В том числе | | |
| Лекции | Практ.и лаб.  зан. | Сам.  раб. |
| **1.** | **Эволюция спортивного плавания. Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания** | | | | |
| 1.1 | Общая характеристика плавания. Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания | 6 | 2 |  | 4 |
| 1.2 | История возникновения и развития плавания в России и за рубежом | 8 | 4 |  | 4 |
| **2.** | **Основы техники спортивных способов плавания** | | | | |
| 2.1 | Основы техники плавания: гидростатика, гидродинамика. Физические свойства воды. Основные параметры техники плавания: ритм, темп, шаг, цикл движений, фазы и периоды. | 20 | 6 | 6 | 8 |
| 2.2 | Эволюция и современная характеристика техники способа плавания кроль на груди и кроль на спине | 10 | 2 | 2 | 6 |
| 2.3 | Эволюция и современная характеристика техники способа плавания брасс и дельфин | 10 | 2 | 2 | 6 |
| 2.4 | Эволюция и современная характеристика техники способа плавания стартов и поворотов | 10 | 2 | 4 | 4 |
| **3.** | **Методические основы обучения технике спортивных способов плавания** | | | | |
| 3.1. | Формирование двигательных навыков плавания. | 10 | 2 | 4 | 4 |
| 3.2 | Средства и методы обучения технике спортивных способов плавания. | 10 | 2 | 6 | 2 |
| 3.2. | Документация планирования учебного процесса по обучению плаванию. Программа, план-график, конспект занятия. Методические особенности обучения плаванию лиц разного возраста и пола. | 16 | 4 | 8 | 4 |
| **4.** | **Методические основы спортивной тренировки. Система подготовки пловцов** | | | | |
| 4.1 | Факторы, определяющие спортивные достижения пловца. Методы тренировки, их педагогическая и физиологическая характеристика. | 20 | 4 | 8 | 8 |
| 4.2 | Анализ методов по 5-ти компонентным элементам нагрузки. | 20 | 4 | 8 | 8 |
| 4.3 | Методические основы развития физических качеств пловца.  Основные методы и средства развития физических качеств силы, выносливости, скоростных качеств, гибкости, ловкости | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 4.4 | Виды подготовки: теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая. | 6 | 2 | 2 | 2 |
| **5.** | **Основы многолетнего планирования спортивной подготовки пловца** | | | | |
| 5.1 | Структура многолетней подготовки пловца. Факторы её определяющие | 10 | 2 | 2 | 6 |
| 5.2 | Цели, задачи, средства и методы подготовки. Содержание и планирование видов подготовки. | 14 | 4 | 4 | 6 |
| 5.3 | Планирование макроциклов, мезо циклов и микроциклов. | 20 | 6 | 6 | 8 |
| **6.** | **Основы управления спортивной подготовкой пловцов** | | | | |
| 6.1 | Прогнозирование как важнейшее звено процесса управления тренировкой. Отбор и ориентация перспективности в плавании. | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 6.2 | Этапный, текущий, оперативный контроль в подготовке пловцов. Особенности педагогического, медико-биологического и психологического контроля за подготовкой пловца с последующей коррекцией тренировочной нагрузки. | 16 | 2 | 6 | 8 |
| **7.** | **Организация и построение процесса занятий плаванием** | | | | |
| 7.1 | Особенности работы тренером по плаванию в СШ, в общеобразовательных школах, в ВУЗах, оздоровительных лагерях. Безопасность при занятиях плаванием | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 7.2 | Организация и судейство соревнований по плаванию. Устройство и эксплуатация плавательных бассейнов. | 14 | 2 | 6 | 6 |
| **8** | **Основы методической и научно-исследовательской работы в плавании** | | | | |
| 8.1 | Анализ научно – исследовательских работ по спортивному плаванию | 20 | 8 | 2 | 10 |
| 8.2 | Современные педагогические, медико – биологические, статистические и другие научно – исследовательские методики для оценки подготовленности пловцов | 24 | 10 | 4 | 10 |
| Всего, час | | 300 | 76 | 92 | 132 |