

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«Центр спорта и образования «Самбо-70»
Департамента спорта города Москвы
(ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70» Москомспорта)**

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель кафедры
 / Сейтаблаева М.А./
подпись

Протокол № 1 от
« 28 » августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Протокол №1
заседание педсовета
ГБОУ «ЦСиО «Самбо-70»
Москомспорта
«28» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по интегрированному учебному курсу в области физической культуры и
спорта «Теоретическая подготовка»**

УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ

Физическая культура

СОСТАВИТЕЛИ:

**Дацюк Галина Ивановна,
Старший методист**

КЛАССЫ

10-11 классы

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

2 года

Москва
2023

2.18.1.1. Рабочая программа по учебному курсу «Теоретическая подготовка»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса по избранному виду спорта: «Теоретическая подготовка» (далее – рабочая программа) разработана на основании Федеральных государственных стандартов спортивной подготовки по видам спорта (далее – ФГССП).

Настоящая рабочая программа сформирована и отражает цели, задачи и планируемые предметные результаты дополнительных образовательных программ спортивной подготовки *с учетом примерных дополнительных программ спортивной подготовки по виду спорта.*

Содержание учебного курса сформировано в соответствии с разделами учебного плана дополнительных образовательных программ спортивной подготовки: «Теоретическая подготовка» и «Психологическая подготовка».

В рабочей программе в соответствии с ФГОС СОО, помимо предметных результатов, также отражены планируемые личностные и метапредметные результаты освоения ИОП.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Общая цель учебного курса связана с развитием сформированных на образовательном уровне основного общего образования устойчивых мотивов и потребностей обучающихся-спортсменов в бережном отношении к своему здоровью, совершенствовании целостного развития физических, психических и нравственных качеств, дальнейшем творческом применении полученных знаний истории спорта и ценностей физической культуры и спорта в регулярных занятиях избранным видом спорта на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства спортивной подготовки, ведения здорового образа жизни обучающегося-спортсмена.

Основные задачи учебного курса:

- продолжить изучение историю Олимпийского движения;
- продолжить знакомиться с развитием физической культуры и спорта в России и мире;
- продолжить изучение роли физической культуры в гармоничном развитии личности;
- понимать и использовать влияние систематических занятий физическими упражнениями на здоровье обучающегося-спортсмена и владеть реабилитационными навыками;
- знать и применять на практике физические упражнения, естественно-средовые, гигиенические факторы, укрепляющие здоровья человека;
- знать и использовать функции организма, влияющие на физические качества человека;
- применять распорядок дня школьника-спортсмена;
- развивать психологические качества, их устойчивость;

- жить по «Кодексу чести спортсмена» и передавать свой воспитательный опыт юным спортсменам.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА «Теоретическая подготовка» в учебном плане

Общий объём часов, отведённых на изучение учебного курса по выбору в избранном виде спорта: «**Теоретическую подготовку**» в части, формируемой участниками образовательных отношений, составляет **68 часов (по 34 часа в 10-11 классах)**.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Знания о физической культуре и спорте – 10 часов (10 кл.), 8 часов (11 кл.).

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. Олимпийские игры и олимпийское движение в современном мире. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности. Олимпийское движение в СССР и современной России. Спорт в современном мире. Олимпийское движение 2000-х годов.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила). История развития избранного вида спорта; Основы философии избранного вида спорта; Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса; Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке; Требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Мировые и общероссийские антидопинговые правила и ответственность за их нарушения.

Сведения о строении и функциях организма – 10 часов (10 кл.), 12 часов (11 кл.).

Строение человека, скелет, кости, связки. Мышечная система и ее функции. Мышцы, органы движения, работа мышц при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и кровеносные сосуды. Дыхание. Газообмен. Легкие. Значение сердечно-сосудистых и дыхательных систем для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения: обмен веществ в организме, выдыхательная система. Нервная система: центральная, периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Роль нервной системы в управлении движениями человека. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания умения и навыки – 14 часов (10 кл.), 14 часов (11 кл.).
Режим дня, закаливание организма. Основы спортивного питания.

Общее понятие о личной гигиене. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей. Гигиеническое значение водных процедур. Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур. Режим питания. Основы рационального питания. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся спортом. Питание спортсмена в период снижения веса. Контроль состояния здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания и парной бани. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Общий режим спортсмена. Режим труда, отдыха, питания до и после тренировки, во время соревнований. Гигиена сна. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Вред курения и спиртных напитков. Фармакология. Антидопинговая профилактика, ее содержание и вред. Вентиляция, температура воздуха, освещенность и влажность в зале. Уборка зала.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ИОП СОО.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

2. Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

3. Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

4. Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

5. Осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

6. Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных физических нагрузок;

7. Готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- Проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- Осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

- Перерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в другую;

- Рационально распределять своё время в режиме дня;

- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств;

- Наблюдение за показателями своих спортивных показателей.

Универсальные коммуникативные действия:

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером и сверстниками;

- Работать индивидуально и в паре: находить общее решение на тренировке;

- Уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- Технически правильно выполнять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять план решения учебной проблемы совместно с учителем;

- работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;

- в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.

- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной (познавательная рефлексия, саморегуляция).

- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В области теоретических основ физической культуры и спорта обучающийся-спортсмен должен знать:

- историю Олимпийского движения;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по самбо, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта);
- историю развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- мировые, общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовную, административную и дисциплинарную ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Оценка осуществляется в баллах на основе учета теоретических знаний обучающихся-спортсменов по теоретической и психологической подготовке.

