

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», дисциплина плавание

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап НП (мужчины, класс В1)			
Всего на этапе НП до одного года обучения/ свыше одного года обучения: 960/1080			
История возникновения вида спорта «слепых» и его развитие	≈105/110	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта слепых. Дисциплины спорта слепых. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈105/120	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «спорт слепых»	≈105/120	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈105/120	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈105/110	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание солнцем, водой, воздухом. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спорта	≈105/120	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
Теоретические основы обучения по спортивным	≈105/120	май	Понятие о спортивных дисциплинах вида спорта «спорт слепых». Теоретические знания по подготовке в спортивных

дисциплинам по виду спорта «спорт слепых»			дисциплинах вида спорта слепых
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт слепых»	≈105/120	июнь	Классификация спортивных соревнований в спортивных дисциплинах. Команды спортивных судей. Положение о спортивном соревновании по спортивным дисциплинам. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад в спортивных дисциплинах. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях в спортивных дисциплинах по виду спорта "спорт слепых".
Режим дня и питание обучающихся	≈105/110	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Зачет	≈15/30	август	Контрольный срез знаний по изученным темам
Этап НП (мужчины, класс В2, В3)			
Всего на этапе НП до одного года обучения/ свыше одного года обучения:540/780			
История возникновения вида спорта «слепых» и его развитие	≈55/85	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта слепых. Дисциплины спорта слепых. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈60/85	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «спорт слепых»	≈60/85	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈55/85	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Закаливание организма	≈55/85	декабрь	Знания и основные правила закаливания Закаливание солнцем, водой, воздухом. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спорта	≈60/85	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
Теоретические основы обучения по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт слепых»	≈60/85	май	Понятие о спортивных дисциплинах вида спорта «спорт слепых». Теоретические знания по подготовке в спортивных дисциплинах вида спорта слепых
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт слепых»	≈60/85	июнь	Классификация спортивных соревнований в спортивных дисциплинах. Команды спортивных судей. Положение о спортивном соревновании по спортивным дисциплинам. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад в спортивных дисциплинах. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях в спортивных дисциплинах по виду спорта "спорт слепых".
Режим дня и питание обучающихся	≈60/80	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Зачет	≈15/20	август	Контрольный срез знаний по изученным темам
Этап НП (женщины класс В1)			
Всего на этапе НП до одного года обучения/ свыше одного года обучения: 1080/1200			
История возникновения вида спорта «слепых» и его развитие	≈110/127	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта слепых. Дисциплины спорта слепых. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈120/131	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Оборудование и спортивный инвентарь по	≈120/131	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

виду спорта «спорт слепых»			
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈120/131	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈110/131	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание солнцем, водой, воздухом. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спорта	≈120/132	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
Теоретические основы обучения по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт слепых»	≈120/131	май	Понятие о спортивных дисциплинах вида спорта «спорт слепых». Теоретические знания по подготовке в спортивных дисциплинах вида спорта слепых
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт слепых»	≈120/131	июнь	Классификация спортивных соревнований в спортивных дисциплинах. Команды спортивных судей. Положение о спортивном соревновании по спортивным дисциплинам. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад в спортивных дисциплинах. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях в спортивных дисциплинах по виду спорта "спорт слепых".
Режим дня и питание обучающихся	≈110/125	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Зачет	≈30/30	август	Контрольный срез знаний по изученным темам
Этап НП (женщины, класс В2, В3)			
Всего на этапе НП до одного года обучения/ свыше одного года обучения:1200/1560			
История возникновения вида спорта «слепых» и его	≈127/170	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта слепых. Дисциплины спорта слепых. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских

развитие			игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈131/170	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «спорт слепых»	≈131/170	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈131/170	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈131/170	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание солнцем, водой, воздухом. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спорта	≈132/170	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
Теоретические основы обучения по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт слепых»	≈131/170	май	Понятие о спортивных дисциплинах вида спорта «спорт слепых». Теоретические знания по подготовке в спортивных дисциплинах вида спорта слепых
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт слепых»	≈131/170	июнь	Классификация спортивных соревнований в спортивных дисциплинах. Команды спортивных судей. Положение о спортивном соревновании по спортивным дисциплинам. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад в спортивных дисциплинах. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях в спортивных дисциплинах по виду спорта "спорт слепых".

Режим дня и питание обучающихся	≈125/170	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Зачет	≈30/30	август	Контрольный срез знаний по изученным темам
УТ этап (мужчины, класс В1)			
Всего на УТ этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:1500/1920			
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈160/190	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения паралимпийского движения	≈165/190	октябрь	Зарождение паралимпийского движения. Международная федерация спорта слепых (ИБСА).
Психологическая подготовка	≈165/190	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Режим дня и питание обучающихся	≈160/190	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈165/190	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта "спорт слепых"	≈165/190	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта "спорт слепых"	≈160/190	декабрь-май	Характер соревнований. Возрастные группы. Правила соревнований по спортивным дисциплинам. Особенности судейства. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Учет соревновательно й деятельности,	≈165/190	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

самоанализ обучающегося			
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники в спортивных дисциплинах спорта слепых	≈165/190	май	Спортивная техника и тактика в спортивных дисциплинах по виду спорта "спорт слепых". Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Зачет	≈30/	август	Контрольный срез знаний по изученным темам
УТ этап (мужчины, класс В2,В3)			
Всего на УТ этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:960/1140			
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈100/120	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения паралимпийского движения	≈100/120	октябрь	Зарождение паралимпийского движения. Международная федерация спорта слепых (ИБСА).
Психологическая подготовка	≈105/125	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Режим дня и питание обучающихся	≈105/125	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈105/125	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта "спорт слепых"	≈105/125	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта "спорт слепых"	≈105/125	декабрь-май	Характер соревнований. Возрастные группы. Правила соревнований по спортивным дисциплинам. Особенности судейства. Права и обязанности

			участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈105/120	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники в спортивных дисциплинах спорта слепых	≈100/125	май	Спортивная техника и тактика в спортивных дисциплинах по виду спорта "спорт слепых". Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Зачет	≈30/30	август	Контрольный срез знаний по изученным темам
УТ этап (женщины, класс В1)			
Всего на УТ этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:1080/1380			
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈115/150	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения паралимпийского движения	≈110/150	октябрь	Зарождение паралимпийского движения. Международная федерация спорта слепых (ИБСА).
Психологическая подготовка	≈120/150	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Режим дня и питание обучающихся	≈115/150	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈115/150	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по	≈120/150	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к

виду спорта "спорт слепых"			спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта "спорт слепых"	≈120/150	декабрь-май	Характер соревнований. Возрастные группы. Правила соревнований по спортивным дисциплинам. Особенности судейства. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120/150	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники в спортивных дисциплинах спорта слепых	≈115/150	май	Спортивная техника и тактика в спортивных дисциплинах по виду спорта "спорт слепых". Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Зачет	≈30/30	август	Контрольный срез знаний по изученным темам
УТ этап (женщины, класс В2,В3)			
Всего на УТ этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:1380/1620			
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈150/170	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения паралимпийского движения	≈150/170	октябрь	Зарождение паралимпийского движения. Международная федерация спорта слепых (ИБСА).
Психологическая подготовка	≈150/180	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Режим дня и питание обучающихся	≈150/175	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈150/175	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические

			механизмы развития двигательных навыков.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта "спорт слепых"	≈150/180	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта "спорт слепых"	≈150/180	декабрь-май	Характер соревнований. Возрастные группы. Правила соревнований по спортивным дисциплинам. Особенности судейства. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈150/180	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники в спортивных дисциплинах спорта слепых	≈150/180	май	Спортивная техника и тактика в спортивных дисциплинах по виду спорта "спорт слепых". Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Зачет	≈30/30	август	Контрольный срез знаний по изученным темам
Этап ССМ			
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: 2520			
Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈320	сентябрь	Паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈320	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈360	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-

			тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈360	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈360	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈320	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	360	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Зачет	≈40	август	Контрольный срез знаний по изученным темам