

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по спортивной дисциплине «ПОДА – футбол на электроколясках»

Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап III		
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	сентябрь	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.
Техника безопасной эксплуатации инвентаря	октябрь-ноябрь	Техника безопасной эксплуатации инвентаря и оборудования
История развития вида спорта	ноябрь-декабрь	Футбол на электроколясках как спортивная дисциплина. История возникновения и развития. Краткий исторический обзор развития в нашей стране и за рубежом, в области, городе, регионе. Международные турниры.
Правила поведения и техника безопасности на занятиях	январь	Роль соревнований в спортивной подготовке. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	февраль	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий легкой атлетикой. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня спортсмена. Режим дня во время соревнований. Основы спортивного питания.
Основы здорового образа жизни	март-август	Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни. Эмоции и здоровье. Мотивация к занятиям спортом. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышения работоспособности, достижения высоких спортивных результатов. Вредные привычки курение, употребление спиртных напитков, наркомания. Профилактика вредных привычек

Правила вида спорта	апрель	Роль соревнований в спортивной подготовке. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.
Режим дня и питание обучающихся	июнь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Закаливание организма	июль	Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.
Зачет	август	Контрольный срез знаний по изученным темам
УТ этап		
Физическая культура и спорт в России.	сентябрь	Футбол на электроколясках как спортивная дисциплина. История возникновения и развития. Краткий исторический обзор развития в нашей стране и за рубежом, в области, городе, регионе.
Правила безопасности на занятиях	октябрь-ноябрь	Правила движения по улицам и дорогам. Дорожные знаки. Обеспечение безопасности при проведении занятий. Наиболее типичные травмы в спорте
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	ноябрь-декабрь	Тренажерные устройства для обучающихся. Технические средства, применяемые при обучении.
Правила соревнований. Их организация и проведение Учет соревновательно й деятельности	январь	Классификация и типы спортивных соревнований. Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи.
Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	февраль	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена обучающихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Основы спортивного питания.
Краткие сведения о строении и функциях организма	март-август	Физические качества. Строение и функции мышц. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость.
Врачебный	май-июнь	Самоконтроль, дневник самоконтроля, объективные

контроль и самоконтроль		данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям.
Единая Всероссийская спортивная классификация. Разряды и звания	июль-август	Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды и звания. Принципы совершенствования спортивной классификации.
Зачет	август	Контрольный срез знаний по изученным темам
Этап ССМ		
История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	История возникновения вида спорта. Развитие в России. Сведения о выступлениях российских команд за истекший год. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь.
Правила соревнований, их организация и проведение	октябрь-ноябрь	Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.
Физиологические основы спортивной тренировки	ноябрь-декабрь	Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы). Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Краткие сведения о восстановлении физических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.
Врачебный контроль и самоконтроль	январь	Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена.
Основы законодательства в сфере физической культуры и	февраль	Федеральные стандарты спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА. Общероссийские и международные антидопинговые правила и ответственность за их нарушения.

спорта		
Восстановительные средства и мероприятия	март-апрель	Педагогические средства восстановления: рациональное построение 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, прием витаминов и адаптогенов. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочного сбора.
Единая Всероссийская спортивная классификация. Разряды и звания	май	Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды и звания. Принципы совершенствования спортивной классификации.
Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	июнь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности	июль	Индивидуальный план спортивной подготовки. Анализ участия в соревнованиях. Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Коррекция планов подготовки к предстоящим соревнованиям.
Морально-волевая и психологическая подготовка	август	Самоконтроль и саморегуляция двигательных действий. Психологические вопросы овладения тактическими действиями. Психологические аспекты воспитания волевых качеств. Препятствия и трудности. Волевое усилие. Волевые качества. Пути воспитания волевых качеств. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованию. Уровни состояния психической готовности. Уровни эмоционального возбуждения и его регуляция. Динамика предсоревновательного эмоционального возбуждения. Саморегуляция неблагоприятных предсоревновательных состояний. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций. Саморегуляция путем изменения содержания сознания. Внешняя регуляция эмоционального возбуждения.
Зачет	август	Контрольный срез знаний по изученным темам