

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

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

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап НП			
Всего на этапе НП до одного года обучения/ свыше одного года обучения: 360/480			
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈35/50	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.
История развития вида спорта	≈35/50	октябрь-ноябрь	Плавание как вид спорта. История возникновения и развития. Краткий исторический обзор развития в нашей стране и за рубежом, в области, городе, регионе. Международные турниры, Чемпионаты и Первенства мира, Европы, Олимпийские, Паралимпийские и Сурдлимпийские игры.
Правила поведения и техника безопасности на занятиях	≈50/50	ноябрь-декабрь	Места занятий и инвентарь. Оборудование и инвентарь для занятий плаванием в спортивном зале. Уход за инвентарем. Правила поведения в бассейне. Правила безопасности при проведении занятий.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈35/50	январь	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 юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Основы спортивного питания.
Основы техники и тактики	≈35/50	февраль	Основы спортивной техники плавания, стартов и поворотов. Основы спортивной тактики плавания. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику спортсмена - зрительной и двигательной памяти, умения планировать действия, рассчитывать по времени силы и

			т.п.
Основы здорового образа жизни	≈35/50	март-август	Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни. Эмоции и здоровье. Мотивация к занятиям спортом. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. 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	≈35/50	апрель	Роль соревнований в спортивной подготовке юных пловцов. Виды соревнований
Режим дня и питание обучающихся	≈35/50	июнь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Закаливание организма	≈35/50	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	≈30	август	Контрольный срез знаний по изученным темам
УТ этап			
Всего на УТ этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:600/720			
Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития плавания в России	≈60/70	сентябрь	Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины. Адаптивная физическая культура: понятия и термины. Плавание как вид спорта. История возникновения и развития. Краткий исторический обзор развития плавания в нашей стране и за рубежом, в области, городе, регионе. Международные турниры, Чемпионаты и Первенства мира, Европы, Олимпийские, Паралимпийские и Сурдлимпийские игры.
Правила безопасности на занятиях	≈60/70	октябрь-ноябрь	Правила поведения в бассейне. Правила безопасности при проведении занятий. Тренажерные устройства для обучения

			технике пловца. Технические средства, применяемые при обучении.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/70	ноябрь-декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для спортивной дисциплины, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила соревнований. Их организация и проведение	≈60/70	январь	Роль соревнований в спортивной подготовке юных пловцов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.
Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	≈60/70	февраль	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся: 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	≈60/70	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.
Основы техники и тактики	≈60/70	апрель	Основы техники плавания. Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Тактика спортивного плавания. Развитие и совершенствование тактического мышления. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.
Врачебный контроль и самоконтроль	≈60/70	май	Самоконтроль, дневник самоконтроля, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям.
Единая	≈30/40	июнь	Задачи и роль спортивной классификации

Всероссийская спортивная классификация. Разряды и звания			в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды и звания. Принципы совершенствования спортивной классификации.
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании	≈60/70	июль	Направленность общей физической подготовки. ОФП как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика требований к развитию двигательных навыков для совершенствования специальных и силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учет средств и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки различных групп. Разбор контрольных нормативов по ОФП и СФП.
Зачет	≈30	август	Контрольный срез знаний по изученным темам
Этап ССМ			
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: 960			
История возникновения вида спорта и его развитие	≈50	сентябрь	История возникновения плавания. Развитие плавания в России. Международные соревнования по плаванию. Сведения о выступлениях российских пловцов за истекший год. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь.
Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	≈90	октябрь-ноябрь	Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования. Определение результатов и итоговый протокол.
Врачебный контроль и	≈90	ноябрь-декабрь	Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа.

самоконтроль			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. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.
Физиологические основы спортивной тренировки	≈90	январь	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.
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	≈90	февраль	Федеральные стандарты спортивной подготовки по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина плавание). Общероссийские и международные антидопинговые правила и ответственность за их нарушения.
Единая Всероссийская спортивная классификация. Разряды и звания	≈90	март-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.
Восстановительные средства и мероприятия	≈90	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.
Основы техники и тактики игры в плавание	≈90	май	Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет. Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности. Тактика спортивного плавания. Установка пловцам перед соревнованиями и разбор соревнований. Характеристика соперника. Тактический план. Выполнение тактического плана. Общая оценка действий пловца. Выводы по соревнованиям.
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈60	июнь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности	≈90	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	≈90	август	Самоконтроль и саморегуляция двигательных действий. Психологические вопросы овладения тактическими действиями. Психологические аспекты

			<p>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.</p>
Зачет	≈40	август	Контрольный срез знаний по изученным темам