

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», дисциплина баскетбол

| 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: 840/1560 | | | |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈90/170 | сентябрь-декабрь | 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 | ≈90/170 | январь-февраль | Баскетбол 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 игры. |
| Правила поведения и техника безопасности на занятиях | ≈90/170 | январь-май | Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈90/170 | январь-декабрь | 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 игры в баскетбол | ≈90/170 | март-май | Понятие о технике игры. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической |

| | | | |
|--|----------|-------------|--|
| | | | подготовки. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. |
| Основы здорового образа жизни | ≈90/170 | июнь-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 | ≈90/170 | июнь-август | Состав команды. Расстановка игроков. Костюм игроков. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и спорный бросок. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи, ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Судейская терминология. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈90/170 | июнь-август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Закаливание организма | ≈90/170 | июнь-август | 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:1920/2640 | | | |
| Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития баскетбола в России | ≈170/230 | сентябрь | Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины. Адаптивная физическая культура: понятия и термины. Баскетбол как вид спорта. История возникновения и развития. Краткий исторический обзор развития баскетбола в нашей стране и за рубежом, в области, городе, регионе. Международные турниры, Чемпионаты и |

| | | | |
|---|----------|----------------|---|
| | | | Первенства мира, Европы, Олимпийские, Паралимпийские игры. |
| Правила безопасности на занятиях | ≈170/230 | октябрь | Правила движения по улицам и дорогам. Дорожные знаки. Обеспечение безопасности при проведении занятий. Наиболее типичные травмы в велоспорте. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈170/230 | ноябрь | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для спортивной дисциплины велоспорт-шоссе, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила соревнований. Их организация и проведение Учет соревновательной деятельности | ≈170/230 | декабрь-январь | Классификация и типы спортивных соревнований. Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. |
| Правила вида спорта | ≈170/250 | февраль | Состав команды. Расстановка игроков. Костюм игроков. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и спорный бросок. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи, ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Судейская терминология. |
| Основы техники и тактики | ≈190/260 | в течение года | Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в баскетбол. |
| Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена | ≈170/230 | март-май | 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 | ≈170/230 | июнь | Физические качества. Строение и функции мышц. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Изменения в |

| | | | |
|---|----------|-------------|---|
| организма | | | строении и функциях мышц под влиянием занятий. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость. |
| Врачебный контроль и самоконтроль | ≈170/230 | июнь-август | Самоконтроль, дневник самоконтроля, объективные 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 | ≈170/230 | октябрь | Задачи и роль спортивной классификации 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 | ≈170/260 | июнь-август | 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: 1680 | | | |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈140 | сентябрь | История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России. Международные соревнования по баскетболу. Сведения о выступлениях российских баскетболистов за истекший год. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь. |
| Правила поведения и техника | ≈160 | октябрь | Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения |

| | | | |
|---|-------------|----------------|---|
| <p>безопасности на занятиях и соревнованиях</p> | | | <p>соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования. Определение результатов и итоговый протокол.</p> |
| <p>Физиологические основы спортивной тренировки</p> | <p>≈140</p> | <p>ноябрь</p> | <p>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.</p> |
| <p>Врачебный контроль и самоконтроль</p> | <p>≈140</p> | <p>декабрь</p> | <p>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. 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.</p> |

| | | | |
|--|------|----------------|---|
| Основы техники и тактики игры в баскетбол | ≈180 | январь-март | Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в баскетбол. |
| Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | ≈140 | июнь | Федеральные стандарты спортивной подготовки по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина баскетбол). Общероссийские и международные антидопинговые правила, и ответственность за их нарушения. |
| Восстановительные средства и мероприятия | ≈140 | июль | 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 | ≈140 | октябрь | 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 | ≈140 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности | ≈180 | в течение года | Индивидуальный план спортивной подготовки. Анализ участия в соревнованиях. Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Коррекция планов подготовки к предстоящим соревнованиям. |

| | | | |
|--|-------------|-----------------------|---|
| <p>Морально-волевая и психологическая подготовка</p> | <p>≈140</p> | <p>в течение года</p> | <p>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.</p> |
| <p>Зачет</p> | <p>≈40</p> | <p>август</p> | <p>Контрольный срез знаний по изученным темам</p> |