

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

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

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап НП</b>			
<b>Всего на этапе НП до одного года обучения/ свыше одного года обучения: 420/600</b>			
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈40/60	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 дзюдо	≈40/60	октябрь	Дзюдо как вид спорта. История возникновения и развития. Краткий исторический обзор развития дзюдо 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 и соревнованиях	≈40/60	ноябрь	Правила поведения на спортивных площадках во время тренировки. Обеспечение безопасности во время тренировки. Поведение спортсменов и зрителей во время соревнований.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈60/80	декабрь 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.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида	≈40/60	февраль-март	Основы техники и тактики борьбы. Понятия о технике и тактике, их взаимосвязь. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства борца. Основные положения борца. Основные технические действия борца.

спорта			
Основы здорового образа жизни	≈40/60	март-май	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	≈40/60	июнь-июль	Весовые категории борцов. Продолжительность схватки, оценка приемов, запрещенные приемы, результат схватки. Борьба в зоне пассивности. Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
Режим дня и питание обучающихся	≈40/60	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Закаливание организма	≈40/60	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
<b>УТ этап</b>			
<b>Всего на УТ этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: 720/960</b>			
Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития дзюдо в России	≈40/60	сентябрь	Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины. Адаптивная физическая культура: понятия и термины. Дзюдо как вид спорта. История возникновения и развития. Краткий исторический обзор развития дзюдо в нашей стране и за рубежом, в области, городе, регионе. Международные турниры, Чемпионаты и Первенства мира, Европы, Олимпийские,

			Паралимпийские и Сурдлимпийские игры.
Морально-волевая и психологическая подготовка	≈80/120	сентябрь-октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Врачебный контроль и самоконтроль	≈40/60	октябрь	Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.
Единая Всероссийская спортивная классификация. Разряды и звания в дзюдо	≈40/60	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 ее роль в спортивном совершенствовании	≈60/80	ноябрь-декабрь	Направленность общей физической подготовки. ОФП как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения общей физической подготовленности и развития двигательных качеств дзюдоиста на различных этапах подготовки. Характеристика требований к развитию двигательных навыков для совершенствования специальных и силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.
Специальная физическая подготовка и ее роль в спортивном совершенствовании	≈60/80	ноябрь-декабрь	Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке дзюдоиста. Ведущие качества дзюдоиста: быстрота, сила, гибкость, выносливость др. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании дзюдоиста, и повышении их спортивного мастерства. 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.
Оборудование,	≈80/100	январь-май	Классификация спортивного инвентаря и

спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта			экипировки для спортивной дисциплины вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила соревнований. Их организация и проведение Учет соревновательно й деятельности	≈80/100	февраль-май	Классификация и типы спортивных соревнований. Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.
Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	≈40/60	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 легкой атлетикой. 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	≈40/60	июнь	Физические качества. Строение и функции мышц. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятиями легкой атлетикой. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость.
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	≈40/60	июль	Методика тренировки. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Основы техники: Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контрактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.
Правила вида спорта	≈40/60	август	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Зачет	≈30	август	Контрольный срез знаний по изученным темам

<b>Этап ССМ</b>			
<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: 2520</b>			
История возникновения дзюдо и его развитие	≈160	сентябрь	Сведения о выступлениях российских дзюдоистов за истекший год. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь.
Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства	≈200	сентябрь	Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности. Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контрактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности	≈200	январь-декабрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Анализ участия в соревнованиях. Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Коррекция планов подготовки к предстоящим соревнованиям.
Морально-волевая и психологическая подготовка	≈400	январь-декабрь	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.
Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	≈300	февраль-апрель	Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка, проведение соревнований. Судейские бригады, их состав и функции. Место проведения соревнования. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования. Определение результатов и итоговый протокол.
Физиологические основы спортивной тренировки	≈200	март	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	≈200	апрель	Дневник спортсмена. Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.
Единая Всероссийская спортивная классификация. Разряды и звания в дзюдо	≈200	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.
Основы законодательства	≈200	июнь	Федеральные стандарты спортивной подготовки по спорту лиц с

в сфере физической культуры и спорта			интеллектуальными нарушениями (дисциплина дзюдо). Общероссийские и международные антидопинговые правила и ответственность за их нарушения.
Восстановительные средства и мероприятия	≈220	июль-август	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.
Зачет	≈40	август	Контрольный срез знаний по изученным темам