

Аннотация

к «Рабочей программе по плаванию спорт глухих для группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)»
на 2023-2024 учебно-тренировочный год

Рабочая программа по плаванию спорт глухих для группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1051.

Цель Программы: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, способствование личностному развитию занимающихся, укреплению здоровья и всестороннего удовлетворения образовательных потребностей в области физической культуры и спорта.

Основные задачи:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт глухих» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Информация о количестве часов: 12 часов в неделю, 624 часа в год.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СУРДЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Принято на заседании
педагогического совета
(протокол № 3 от 30.06.2023г.)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШСР
_____ А.Г. Богачева
Приказ от 30.06.2023г. № 30 –

од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПЛАВАНИЮ СПОРТ ГЛУХИХ
для группы учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации)

Разработчик:
Мудряк О.А. –
тренер-преподаватель МБУДО СШСР

г.Смоленск,
2023г.

I. Общие положения

Рабочая программа по плаванию спорт глухих на этапе учебно-тренировочном.

Разработана в соответствии с:

- федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1051¹ (далее – ФССП).

- Учебным планом МБУДО СШСР.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, способствование личностному развитию занимающихся, укреплению здоровья и всестороннего удовлетворения образовательных потребностей в области физической культуры и спорта.

¹

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-

3. Срок реализации этапов спортивной подготовки не ограничивается.
Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с 9 лет;

Количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого, второго и третьего года – 10 человек, четвертый и последующий годы – 4 человека;

4. Объем Программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- до трех лет количество часов в неделю – 12, общее количество часов – 624;

- свыше трех лет количество часов в неделю – 14, общее количество часов – 728;

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные и смешанные.

Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| | | Учебно-тренировочный этап | этап спортивной специализации |
| 1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | |
| 1.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | |
| 1.2 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | 14 | |
| 1.3 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | 14 | |
| 1.4 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъектам Российской Федерации | 14 | |
| 2. | Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | |
| 2.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | 14 | |
| 2.2 | Восстановительные мероприятия | - | |
| 2.3 | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | |
| 2.4 | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | |
| 2.5 | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | До 60 суток | |

Объем соревновательной деятельности

| № п/п | Виды спортивных соревнований | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | |
|-------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | До трех лет | Свыше трех лет |
| 1. | Контрольные | 4 | 6 |
| 2. | Отборочные | 2 | 2 |
| 3. | Основные | 2 | 4 |

6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|
| | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | до трех лет | свыше трех лет |
| | | Недельная нагрузка в часах | |
| | | 12 | 14 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | |
| | | 2 | 2 |
| | | Наполняемость групп (человек) | |
| | | 5 | 4 |
| | Теоретическая подготовка | | |
| 1. | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 1 | 1 |
| 2. | История возникновения олимпийского и паралимпийского движения | 1 | 1 |
| 3. | Режим дня и питание обучающихся | 1 | 1 |
| 4. | Физиологические основы физической культуры | 1 | 1 |
| 5. | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 1 | 2 |
| 6. | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | 1 | 2 |
| 7. | Психологическая подготовка | 1 | 2 |
| 8. | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 1 | 1 |
| 9. | Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. | 1 | 2 |
| 10. | Организация и проведение соревнований. | 1 | 1 |

| | | | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|
| | Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам | | |
| | Всего: | 10 | 14 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 188 | 218 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 180 | 218 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 16 | 16 |
| 4. | Техническая подготовка | 156 | 182 |
| 5. | Тактическая подготовка | 10 | 14 |
| 6. | Интегральная подготовка | 18 | 18 |
| 7. | Психологическая подготовка | 10 | 14 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 7 |
| 9. | Инструкторская практика | 6 | 7 |
| 10. | Судейская практика | 6 | 7 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 10 | 7 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 10 | 6 |
| | Общее количество часов в год | 624 | 728 |

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| 2. | Здоровье сбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после | В течение года |

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| | | тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

| Спортсмены | Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тренировочный этап спортивной специализации | 1.Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год | Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| | 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ² | | Спортсмен | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на Образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |
| Тренировочный этап спортивной специализации | 3.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| | 4.Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| | 5.Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводятся с целью получения спортсменами звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у спортсменов, воспитывается мотивация к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважения к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче.

План инструкторской практики

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки | В течение года |

План судейской практики

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | ТЕОРИЯ Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа Соревнований. | В течение года |
| | ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Практика судейства на контрольных тестированиях по ОФП, СФП. | В течение года |

10. Планы медицинских, медико- биологических мероприятий и применения восстановительных средств

План медицинских, медико- биологических мероприятий и применения восстановительных средств

| Этап спортивной подготовки | Года спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | До трех лет | Периодические медосмотры | |
| | Свыше трех лет | УМО | 2 раза в год |

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих

восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт глухих» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены в Таблицах 1

Таблица 1 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации)

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1 | Плавание всеми способами с учетом техники выполнения | количество раз | не менее 1 | не менее 1 |
| 2 | Плавание 400 м | Мин, с | без учета времени | |
| 3 | Сгибание-разгибание рук с отягощением 1 кг в положении лежа на спине | количество раз | не менее 14 | не менее 10 |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 170 | не менее 140 |
| 5 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи | количество раз | не менее 6 | не менее 4 |
| Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Не устанавливается | | |
| 2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд», | | |

IV. Рабочая программа по плаванию спорт глухих

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

| Разделы подготовки | Всего | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь |
|---------------------------------------------------|-------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|
| Общая физическая подготовка | 188 | 16 | 12 | 15 | 14 | 20 | 18 | 18 | 17 | 15 | 15 | 16 | 12 |
| Специальная физическая подготовка | 180 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 16 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | | | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Техническая подготовка | 156 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Тактическая подготовка | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Теоретическая подготовка | 10 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 |
| Интегральная подготовка | 18 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Психологическая подготовка | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | 1 |
| Инструкторская практика | 6 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 |
| Судейская практика | 6 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 10 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 |
| Восстановительные мероприятия | 10 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Всего | 624 | 54 | 48 | 54 | 48 | 57 | 51 | 51 | 54 | 51 | 54 | 51 | 51 |

15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈ 600/960 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | 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 олимпийского и паралимпийского движения | ≈ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |

| | | | | |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | обучающегося | | | |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май | Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам | ≈ 60/106 | декабрь-май | Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных спортивных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

Печатные ресурсы

1 Афанасьев В.З., Спортивное плавание, Учебник для вузов физической культуры / В.З. Афанасьев, Н.Ж. Булгакова, А.Р. Воронцов, Л.П. Макаренко, С.Н. Морозов, В.Р. Соломатин, Е.А. Ширковец// - М.: ФОН, 1996. – 430 с., ил.

2 Бородич Л.А., Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков: Кн. для учителя; из опыта работы / Л.А. Бородич, Р.Д. Назарова // - М.; Просвещение, 1988.-77 с.: ил.

3 Булгакова Н.Ж., Плавание: Учебник для вузов / Н.Ж. Булгакова [и др.]; под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой// - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 400 с., ил.

4 Кашин А.А., Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.А. Кашин, О.И. Попов, В.В. Смирнов //– М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.

5 Кашников В.С., Основы физической реабилитации при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата: Учебно-методическое пособие / В.С. Кашников, С.А. Егорова // - Ставрополь: Изд., 2007 - 52 с., 7 ил.

6 Платонов В.Н., Сильнейшие пловцы мира. (Методика спортивной тренировки.)/ В.Н. Платонов, С.Л. Фесенко// – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 304 о., ил.

7 Протченко Т.А., Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практическое пособие / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов// - М.: Айрис-пресс, 2003. – 80 с.

8 Сладкова Н.А., Типовая программа спортивной подготовки спортсменов с ОВЗ и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию Параолимпийский комитет России /Н.А. Сладкова// – М. : Советский спорт, 2012. – 120 с.

9 Смоленская Т.Б., Спорт в школе и здоровье детей / Т.Б. Смоленская, Т.А. Анохина.// – М.: Первое сентября, 2007. – 127 с.

10 Шебеко В.Н., Физическое воспитание дошкольника / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина// Москва.: Просвещение, – 2000. – 125 с.

Электронные образовательные и информационные ресурсы

<http://www.russwimming.ru/> - официальный сайт Всероссийской Федерации плавания;

<http://www.swimming.ru/> - крупнейший Российский сайт, посвященный плаванию;

<https://osfsg.ru/> - Федерация спорта глухих ОСФСГ;

<http://www.swim-video.ru> - подборка видеофайлов по технике плавания;

<http://www.sport.pi.stedu.ru> - научно-образовательный центр инновационных технологий и научно-методическое обеспечение системы физического воспитания и спорта;

<https://smolvog.ru/> общественная региональная организация спорта глухих Смоленской области ;

<http://www.dissercat.com> - Электронная библиотека диссертаций;

<http://www.netedu.ru> - Сетевое образование, экспертиза, учебники;

<http://www.lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ;

<http://www.apkppro.ru> - Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ;

<https://sport.admin-smolensk.ru/> - официальный сайт Управления спорта Смоленской области.