

Приложение №1

Приказ

№ 5/2024-ср

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ГАОУ ДПО ЦОИ "Ленинградец"

И. В. Наумов



Учебно-тематический план на 2024 год по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	1В. Здоровье и спорт.		Январь-сентябрь	
	1-1В История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	1-2В. Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	май - июнь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	1-3В. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	январь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

1-4В. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	февраль	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.
2В. Режим дня, формирование навыков самоподготовки.		январь-март	
2-1В. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
2-2В. Закаливание организма	≈ 13/20	февраль - апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
2-3В. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь - март	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
3В. Обучение техники и тактики (теория). Судейство. Правила вида спорта		Май-сентябрь	
3-1В. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-2В. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	сентябрь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	1В. Здоровье и спорт.		Январь-сентябрь	
	1-1В. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	январь	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.
	1-2В. История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	1-3В. Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	январь - октябрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организм при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	2В. Режим дня, формирование навыков самоподготовки.		Январь-октябрь	
	2-1В. Режим дня и питание	≈ 70/107	февраль	Расписание учебно-тренировочного и учебного

	обучающихся			процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	2-2В. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь - октябрь	Структура и содержание Дневника самоподготовки обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	3В. Обучение техники и тактики (теория). Психологическая подготовка. Судейство. Правила вида спорта		январь-декабрь	
	3-1В. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	январь - октябрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	3-2В. Психологическая подготовка	≈ 60/106	январь - октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	3-3В. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	январь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	3-4В. Правила вида спорта	≈ 60/106	январь - декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	1В. Здоровье и спорт. Поведение спортсменов и болельщиков.		Январь-сентябрь	
	1-1В. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	1-2В. Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	март	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	2В. Режим дня, самоподготовка, самоанализ. Судейство. Инструкторская практика.,		Январь-октябрь	
	2-1В. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	январь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника самоконтроля обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	2-2В. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль - сентябрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

3В. Обучение техники и тактики (теория). Проведение занятий (практика). Психологическая подготовка положения соревнований.. Правила вида спорта		январь-декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	3-1В. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200 июнь	
	3-2В. Психологическая подготовка	≈ 200 февраль	
	4В. Медико-биологическое сопровождение. Восстановительные мероприятия.	январь-октябрь	
4-1В. Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организации активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и

				физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витаминны. Особенности применения восстановительных средств.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	1В. Здоровье и спорт. Поведение спортсменов и болельщиков.		Январь-сентябрь	
	1-1В. Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	январь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Этап высшего спортивного мастерства	2В. Режим дня, самоподготовка, самоанализ. Судейство. Инструкторская практика.,		Январь-октябрь	
	2-1В. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника самоконтроля обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	3В. Обучение техники и тактики (теория). Проведение занятий (практика). Психологическая подготовка положений соревнований.. Правила вида спорта		январь-декабрь	

	3-1В. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	3-2В. Социальные функции спорта	≈ 120	февраль	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	2-2В Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	4В. Медико-биологическое сопровождение. Восстановительные мероприятия.		Январь-октябрь	
	4-1В. Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-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; бани; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	--