



*Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»*

456784 Челябинская область г. Озёрск ул. Победы 15а, Челябинск 8(35139) 25148, ИНН №7422023168, e-mail: dash.ozersk@yandex.ru

приложение № 1



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО «ДЮСШ»  
С.В. Косурников  
приказ № 01-01-14/080 от 10.07.2018

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**на 2018–2019 учебный год**

г. Озёрск

## **Пояснительная записка**

Учебный план по видам спорта Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа» составлен в соответствии с от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в РФ», на основе Типового плана-проспекта учебной программы для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР, утвержденного приказом Госкомспорта России № 390 от 28 июня 2001г., Положения о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ), утвержденного приказом Госкомспорта России и Минздравом России, регламентирующего работу спортивных школ, а также на основе «Нормативно-правового обеспечения деятельности спортивных школ в Российской Федерации»: методические рекомендации под редакцией И.И. Столова.- 2-е изд., дополн. – М.: Советский спорт, 2008 г.

Актуальность разработки учебного плана связана с активным развитием и ростом популярности спорта в стране, в городе, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки.

Учебный план содержит рекомендации по организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки, построению годичного цикла, содержанию типовых тренировочных занятий, контрольным и переводным нормативам и системе медико-биологического обеспечения и врачебного контроля.

### **Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки**

**и предлагает решение следующих основных задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- подготовка спортсменов массовых разрядов, спортсменов I спортивного разряда, КМС, МС;
- подготовка членов сборных команд России, сборных команд Федеральных округов РФ;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- организация и обеспечение безопасности во время учебно-тренировочного процесса, соревнованиях различного ранга и спортивных мероприятиях.

### **Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся является:**

- в спортивно-оздоровительных группах: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке;
- в группах начальной подготовки: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, в группах начальной подготовки второго и третьего года обучения овладение знаниями теории и практическими навыками участия в соревнованиях на первенство города (группа НП – 3 г.о.);
- в учебно-тренировочных группах: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории и практическими

навыками участия в соревнованиях, выполнение норм массовых разрядов (юношеских, второго, третьего спортивных разрядов);

-овладение навыками и умениями в организации и проведения соревнований на первенство города;

### **Основными направлениями деятельности МБУДО «ДЮСШ » являются:**

-спортивно-оздоровительное: организация в каникулярное время оздоровления воспитанников в городском спортивно-оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей; работа со спортивно-оздоровительными группами, группами начальной подготовки в течение учебного года.

-массовый спорт: организация и проведение соревнований, учебно-тренировочных сборов, спортивных мероприятий, выполнение массовых разрядов, работа с учебно-тренировочными группами в течение года.

-спорт высших достижений: участие в соревнованиях российского ранга, подготовка членов сборных команд области, России, ФО.

-выявление в процессе занятий в спортивно-оздоровительных группах способных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом и достижения высоких спортивных результатов.

-взаимодействие с родителями (законными представителями): оказание всесторонней помощи родителям в организации рационального режима совмещения занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе.

-взаимодействие с общеобразовательными школами, клубами по месту жительства: оказание всесторонней учебно-методической помощи в организации спортивно-массовой работы по видам спорта, соревнований.

### **Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

-групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

-работа по индивидуальным планам на учебно-тренировочном этапе;

-индивидуальные занятия по заданию тренера-преподавателя;

-медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль в период УТЗ и соревнований.

-организация и проведение соревнований, участие в соревнованиях различного ранга от первенства ДЮСШ и первенства города до соревнований на первенство России;

-организация и проведение учебно-тренировочных сборов, летние оздоровительные учебно-тренировочные сборы;

-сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП – текущих и контрольно-переводных;

-инструкторская и судейская практика учащихся (в ходе занятий);

-открытые уроки.

Предлагаемый учебный план является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до спортсмена самого высокого ранга (КМС, МС). Учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования.

Количество учебных часов (академических) в год планируется из расчета **46** недель учебно-тренировочной работы и **6** недель самостоятельных занятия воспитанников (по заданию тренера-преподавателя, в течение отпуска на период 42 календарных дня), **всего 52 недели.**

Учебный план включает теоретические и практические занятия по общефизической, специальной, технической и тактической подготовке, сдачу текущих и контрольно-переводных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику (в ходе занятий), восстановительные мероприятия и рассчитан на 12-летнее обучение.

Основной формой проведения учебно-тренировочной работы является учебно-тренировочное занятие, кроме того, учащиеся выполняют индивидуальные задания тренера по совершенствованию техники, тактики и развитию физических качеств.

Наполняемость учебных групп, нагрузка, минимальный возраст и требования для зачисления на очередной этап подготовки приводятся в таблице № 1.

Учебно-тренировочная работа ведется на основе Программ по видам спорта, Учебного плана МБУДО «ДЮСШ» и расписания учебно-тренировочных занятий. Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу на этапах многолетней подготовки. Для зачисления на очередной этап подготовки учащиеся сдают контрольно-переводные нормативы. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для повторного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе учащегося принимает тренерский (педагогический) совет.

Для обеспечения круглогодичности учебно-тренировочного процесса, спортивной подготовки, активного отдыха и оздоровления учащихся, в период летних каникул организуется отдых и учебно-тренировочная работа воспитанников в спортивно-оздоровительном лагере (летние оздоровительные учебно-тренировочные сборы).

### **Продолжительность одного занятия:**

-в группах спортивно-оздоровительной направленности и начальной подготовки не превышает двух академических часов;

-в учебно-тренировочных группах – трех академических часов при менее чем четырехразовых тренировочных занятий в неделю;

На протяжении периода обучения в спортивной школе спортсмены проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

### **Задачи на спортивно – оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки:**

-привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;

-пропаганда здорового образа жизни;

-укрепление состояния здоровья, включая физическое развитие;

-овладение основами техники выполнения физических упражнений;

-воспитание черт спортивного характера.

## **Задачи на учебно-тренировочном этапе подготовки:**

- укрепление состояния здоровья;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта;
- уточнение спортивной специализации;
- профилактика вредных привычек.

## **Общая направленность на этапах многолетней подготовки учащихся:**

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств, к специализированным средствам подготовки;
- увеличение соревновательной нагрузки и опыта участия в соревнованиях;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности тренировок и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, сохранения здоровья юных спортсменов.

С учетом изложенных выше задач, представлен учебный план с расчетом на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы, спортивно-оздоровительного лагеря, с дополнительными шестью неделями для тренировок в условиях самостоятельных занятий учащихся по заданию тренера-преподавателя и индивидуальным планам учащихся (в период отпуска тренера).

Распределение времени в учебном плане на основе этапов подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки

В учебный план входят часы для проведения контрольных тестов и судейской практики.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, специально-технической спортивной подготовке в процессе освоения образовательных программ по видам спорта  
МБУ ДО «ДЮСШ »**

**ОТДЕЛЕНИЕ АЭРОБИКИ**

| Наименование этапа | Год обучения | Минимальный возраст зачисления | Минимальное число обучающихся в группе | Минимальное количество часов в учебную неделю | Максимальное количество учебных часов в год | Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года |
|--------------------|--------------|--------------------------------|--|---|---|---|
| СОГ                | Весь период  | 6 лет                          | 15 чел                                 | 6 час   | 312 часов                                   | Выполнение нормативов ОФП   |
| НП                 | До 1года     | 8 лет                          | 15чел                                  | 6 час   | 312 часов                                   | Выполнение нормативов ОФП   |
|                    | Свыше года   | 9 лет                          | 13чел                                  | 8 час   | 416 часов                                   |   |

**ОТДЕЛЕНИЕ БАСКЕТБОЛА**

| Наименование этапа | Год обучения  | Минимальный возраст зачисления | Минимальное число обучающихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Максимальное количество учебных часов в год | Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года |
|--------------------|---------------|--------------------------------|--|--|---|---|
| НП                 | До 1года      | 8 лет                          | 15 чел                                 | 6 час  | 312 часов                                   | Выполнение нормативов ОФП   |
| УТГ                | Свыше 2-х лет | 13 лет                         | 12 чел                                 | 14 час   | 728 часов                                   | Выполнение нормативов ОФП   |

## ОТДЕЛЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛА

| Наименование этапа | Год обучения                | Минимальный возраст зачисления | Минимальное число обучающихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Максимальное количество учебных часов в год | Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года |
|--------------------|-----------------------------|--------------------------------|--|--|---|---|
| СОГ                | Весь период                 | 8 лет                          | 15 чел                                 | 6 часов  | 312 часов                                   | Выполнение нормативов ОФП   |
| НП                 | До года<br>Свыше года       | 9 лет                          | 15 чел                                 | 6 часов  | 312 часов                                   | Выполнение нормативов ОФП   |
| УТГ                | До 2-х лет<br>Свыше 2-х лет | 12 лет                         | 12 чел                                 | 12 часов                                       | 624 часа                                    | Выполнение Нормативов ОФП, СФП, ТТП                                     |
|                    |                             | 14 лет                         | 10 чел                                 | 18 часов                                       | 936 часов                                   |   |

## ОТДЕЛЕНИЕ ДЗЮДО

| Наименование этапа | Год обучения            | Минимальный возраст зачисления | Минимальное число обучающихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Максимальное количество учебных часов в год | Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года |
|--------------------|-------------------------|--------------------------------|--|--|---|---|
| НП                 | До 1 года<br>Свыше года | 10 лет<br>11 лет               | 15 чел<br>12 чел                       | 6 часов<br>8 часов                             | 312 часов<br>416 часов                      | Выполнение нормативов ОФП   |
| УТГ                | Свыше 2-х лет           | 14 лет                         | 8 чел                                  | 16 часов                                       | 832 часа                                    | Выполнение нормативов, СФП, ТТП ОФП                                     |

## ОТДЕЛЕНИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

| Наименование этапа | Год обучения  | Минимальный возраст зачисления | Минимальное число обучающихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Максимальное количество учебных часов в год | Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года |
|--------------------|---------------|--------------------------------|--|--|---|---|
| НП                 | До 1 года     | 9 лет                          | 15 чел                                 | 6 часов  | 312 часов                                   | Выполнение нормативов ОФП   |
| УТГ                | До 2-х лет    | 12 лет                         | 10 чел                                 | 12 часов                                       | 624 часа                                    | Выполнение нормативов, СФП, ТПП ОФП                                     |
|                    | Свыше 2-х лет | 14 лет                         | 8 чел                                  | 18 часов                                       | 936 часов                                   |   |

## ОТДЕЛЕНИЕ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

| Наименование этапа | Год обучения  | Минимальный возраст зачисления | Минимальное число обучающихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Максимальное количество учебных часов в год | Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года |
|--------------------|---------------|--------------------------------|--|--|---|---|
| НП                 | До 1года      | 9 лет                          | 15 чел                                 | 6 часов  | 312 часов                                   | Выполнение нормативов ОФП   |
|                    | Свыше года    | 10 лет                         | 13 чел                                 | 8 часов  | 416 часов                                   |   |
| УТГ                | До 2-х лет    | 14 лет                         | 10 чел                                 | 12 часов                                       | 624 часа                                    | Выполнение Нормативов ОФП, СФП, ТПП                                     |
|                    | Свыше 2-х лет | 13 лет                         | 6 чел                                  | 16 часов                                       | 832 часа                                    |   |

## ОТДЕЛЕНИЕ ПЛАВАНИЯ

| Наименование этапа | Год обучения  | Минимальный возраст зачисления | Минимальное число обучающихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Максимальное количество учебных часов в год | Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года |
|--------------------|---------------|--------------------------------|--|--|---|---|
| СОГ                | Весь период   | 6 лет                          | 15 чел                                 | 6 часов  | 312 часов                                   | Выполнение нормативов ОФП   |
| НП                 | До 1года      | 6 лет                          | 15 чел                                 | 6 часов  | 312 часов                                   | Выполнение нормативов ОФП   |
|                    | Свыше года    | 8 лет                          | 13 чел                                 | 8 часов  | 416 часов                                   |   |
| УТГ                | До 2-х лет    | 10 лет                         | 12 чел                                 | 12 часов                                       | 624 часа                                    | Выполнение Нормативов ОФП, СФП, ТТП                                     |
|                    |               | 11 лет                         | 12 чел                                 | 14 часов                                       | 728 часов                                   |   |
|                    | Свыше 2-х лет | 12 лет                         | 10 чел                                 | 16 часов                                       | 832 часа                                    |   |

## ОТДЕЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ

| Наименование этапа | Год обучения            | Минимальный возраст зачисления | Минимальное число обучающихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Максимальное количество учебных часов в год | Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года |
|--------------------|-------------------------|--------------------------------|--|--|---|---|
| СОГ                | Весь период             | 6-15 лет                       | 15 чел                                 | 6 часов  | 312 часов                                   | Выполнение нормативов ОФП   |
| НП                 | До 1 года<br>Свыше года | 6 лет                          | 15 чел                                 | 6 часов  | 312 часов                                   | Выполнение нормативов ОФП   |
|                    |                         | 7 лет                          | 13 чел                                 | 8 часов  | 416 часов                                   |   |
| УТГ                | До 2-х лет              | 8 лет                          | 10 чел                                 | 12 часов                                       | 624 часа                                    | Выполнение нормативов, СФП, ТТП ОФП                                     |
|                    |                         | 9 лет                          | 10 чел                                 | 14 часов                                       | 728 часов                                   |   |
|                    |                         | 10 лет                         | 10 чел                                 | 16 часов                                       | 832 часа                                    |   |
|                    | Свыше 2-х лет           | 11 лет                         | 8 чел                                  | 18 часов                                       | 936 часов                                   |   |

## ОТДЕЛЕНИЕ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

| Наименование этапа | Год обучения  | Минимальный возраст зачисления | Минимальное число обучающихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Максимальное количество учебных часов в год | Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года |
|--------------------|---------------|--------------------------------|--|--|---|---|
| НП                 | До 1 года     | 8 лет                          | 15 чел                                 | 6 часов  | 312 часов                                   | Выполнение нормативов ОФП   |
|                    | Свыше года    | 9 лет                          | 13 чел                                 | 8 часов  | 416 часов                                   |   |
| УТГ                | Свыше 2-х лет | 13 лет                         | 6 чел                                  | 16 часов                                       | 832 часа                                    | Выполнение нормативов, СФП, ТТП ОФП                                     |

## ОТДЕЛЕНИЕ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ

| Наименование этапа | Год обучения  | Минимальный возраст зачисления | Минимальное число обучающихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Максимальное количество учебных часов в год | Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года |
|--------------------|---------------|--------------------------------|--|--|---|---|
| НП                 | До 1 года     | 10 лет                         | 15 чел                                 | 6 часов  | 312 часов                                   | Выполнение нормативов ОФП   |
| УТГ                | До 2-х лет    | 13 лет                         | 10 чел                                 | 12 часов                                       | 624 часа                                    | Выполнение нормативов, СФП, ТТП ОФП                                     |
|                    | Свыше 2-х лет | 15 лет                         | 8 чел                                  | 18 часов                                       | 936 часов                                   |   |

## ОТДЕЛЕНИЕ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ

| Наименование этапа | Год обучения | Минимальный возраст зачисления | Минимальное число обучающихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Максимальное количество учебных часов в год | Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года |
|--------------------|--------------|--------------------------------|--|--|---|---|
| СОГ                | Весь период  | 6 лет                          | 15 чел                                 | 6 часов  | 312 часов                                   | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП                                     |
| НП                 | До 1года     | 8 лет                          | 15чел                                  | 6 часов  | 312 часов                                   | Выполнение нормативов ОФП   |
|                    | Свыше года   | 9 лет                          | 13чел                                  | 8 часов  | 416 часов                                   |   |

## ОТДЕЛЕНИЕ ФУТБОЛА

| Наименование этапа | Год обучения | Минимальный возраст зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Максимальное количество учебных часов в год | Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года |
|--------------------|--------------|--------------------------------|-------------------------------------|--|---|---|
| СОГ                | Весь период  | 6 лет                          | 15 чел                              | 6 часов  | 312 часов                                   | Выполнение нормативов ОФП   |
| НП                 | До 1года     | 8 лет                          | 15чел                               | 6 часов  | 312 часов                                   | Выполнение нормативов ОФП   |
|                    | Свыше года   | 9 лет                          | 13чел                               | 8 часов  | 416 часов                                   |   |
| УТГ                | До 2-х лет   | 11 лет                         | 12 чел                              | 12 часов                                       | 624 часа                                    | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП                                     |

## ОТДЕЛЕНИЕ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ

| Наименование этапа | Год обучения  | Минимальный возраст зачисления | Минимальное число обучающихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Максимальное количество учебных часов в год | Требования по Физической и спортивной подготовке На конец учебного года |
|--------------------|---------------|--------------------------------|--|--|---|---|
| СОГ                | Весь период   | 6 лет                          | 15 чел                                 | 6 часов  | 312 часов                                   | Выполнение нормативов ОФП   |
| НП                 | До 1года      | 6 лет                          | 15 чел                                 | 6 часов  | 312 часов                                   | Выполнение нормативов ОФП   |
|                    | Свыше года    | 10 лет                         | 13 чел                                 | 8 часов  | 416 часов                                   |   |
| УТГ                | Свыше 2-х лет | 12 лет                         | 12 чел                                 | 16 часов                                       | 832 часа                                    | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТП                                      |

## Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

| Морфо-функциональные показатели и физические качества | Возраст (лет) |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|---|---------------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
|   | 4             | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |  |
| Рост  | +             |   | + |   |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    | +  | +  |    |    |  |
| Мышечная масса  |               |   |   |   |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |    | +  | +  |  |
| Сила  |               |   |   |   |   |   |    |    |    | +  | +  | +  |    |    |    | +  | +  |  |
| Быстрота  |               |   | + |   |   | + | +  | +  |    |    | +  | +  | +  |    |    |    |    |  |
| Скоростно-силовые качества                            |               |   |   |   |   |   | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |    | +  | +  |  |
| Выносливость (аэробные возможности)                   |               |   |   |   | + | + | +  |    |    |    |    | +  | +  | +  |    | +  | +  |  |
| Скоростная выносливость                               |               |   |   |   |   |   |    |    |    |    | +  | +  | +  |    |    |    | +  |  |
| Анаэробные возможности                                |               |   |   |   | + | + | +  | +  |    |    |    | +  | +  | +  |    |    | +  |  |
| Гибкость  | +             | + | + | + | + | + | +  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| Координационные способности                           | +             | + | + | + | + | + | +  | +  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| Равновесие  | +             | + | + | + | + | + |    | +  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |

## Примерные соотношения средств общей и специальной подготовки в процессе многолетней тренировки

| ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ                   | Объемы средств подготовки в % |       |
|------------------------------------|-------------------------------|-------|
|                                    | ОФП                           | СФП   |
| Спортивно-оздоровительный          | 70-80                         | 20-30 |
| Начальной подготовки               | 60-70                         | 30-40 |
| Учебно-тренировочный до 2-х лет    | 40-50                         | 50-60 |
| Учебно-тренировочный свыше 2-х лет | 30-20                         | 70-80 |
| Спортивного совершенствования      | 30-20                         | 70-80 |
| Высшего спортивного мастерства     | 30-20                         | 70-80 |

### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино- и видеоматериалов, публикаций в прессе, средствах

массовой информации, специализированных журналах, а также бесед и обсуждений непосредственно на занятиях.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

### **Темы теоретической подготовки**

1. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека
2. Личная и общественная гигиена
3. Закаливание организма
4. Рождение и развитие избранного вида спорта
5. Выдающиеся отечественные спортсмены в избранном виде спорта
6. Самоконтроль в процессе занятий спортом
7. Общая характеристика спортивной тренировки
8. Основные средства спортивной тренировки
9. Физическая подготовка
10. Единая всероссийская спортивная классификация

### **Физическая подготовка**

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

#### ***Общая физическая подготовка***

Задачами общей физической подготовки являются:

1. Всестороннее развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок.
3. Улучшение морально-волевой подготовки, «воспитание боевых качеств» в период больших физических нагрузок, на фоне физической усталости.
4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

#### ***Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовки***

Задачи специальной физической подготовки:

1. Совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта.
2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в избранном виде спорта.
3. Избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

### **Техническая и тактическая подготовка**

Специально-техническая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.

Специально-техническая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки и имеет свои формы и методы.

Спортивная техника – основа спортивного мастерства в избранном виде спорта. Развитие техники выполнения упражнений тренируется на протяжении всех этапов подготовки и доводится до автоматизма на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальные особенности спортивной техники, связаны с анатомическим строением тела спортсмена, его антропометрическими данными.

Специально-техническая подготовка в учебно-тренировочном процессе осуществляется через объяснение, показ, многократное выполнение. Методы обучения: целостный и разделенный на отдельные элементы. Важнейшее правило обучения спортивной технике – не допускать закрепления ошибок, требовать качественного выполнения упражнений. В обучении используются подводящие, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства.

### **Тактическая подготовка, ее содержание, приемы.**

Тактика спортсмена, его взаимодействие с соперником в процессе соревнований имеет важное значение для достижения поставленной цели.

Тактическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов, команды в целом и играет важную роль в повышении спортивного мастерства, влияет непосредственно на итоговый результат в соревнованиях.

Тактическая подготовка осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, начиная с групп начальной подготовки второго - третьего года обучения (учащиеся начинают участвовать в соревнованиях).

### **Педагогический и врачебный контроль**

Этот раздел учебного плана включает:

- Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся;
- Организацию и методические указания по проведению тестирования;
- Задачи, методы и организацию медицинских обследований.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале учебного года (в сентябре) и в конце спортивного сезона в мае, занимающиеся проходят медицинское обследование. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки, углубленные медицинские обследования проводятся два раза в год (октябрь и апреле). Медицинское обследование позволяет следить за динамикой состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленностью учащихся, а текущие обследования, позволяют осуществлять контроль за переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Текущее тестирование проводится 2 раза в год. В конце учебного года проводятся контрольно-переводное тестирование. По итогам контрольно-переводных экзаменов (в конце учебного года) учащиеся зачисляются на следующий этап подготовки. Переводные экзамены проводятся по СФП и СФП (в конце марта – апрель).

Педагогический контроль включает в себя показатели тренировочной и соревновательной деятельности: количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, индивидуальные показатели каждого учащегося УТ групп по итогам участия в соревнованиях.

Исходный уровень состояния здоровья, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей на этапах обучения вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Психологическая и морально-волевая подготовка, осуществляется в процессе соревнований, учебно-тренировочных занятий, направлена на приобретение современного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений в соревнованиях.

## **Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач МБУДО «ДЮСШ» является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора, участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач начинается на учебно-тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Для инструкторской деятельности учащиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в избранном виде спорта терминологией, командами для построения, отдачи рапорта, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, овладения судейской терминологией и жестами, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

## **Восстановительные средства и мероприятия**

Данный раздел учебной программы включает в себя широкий круг средств и мероприятий: педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических для восстановления работоспособности учащихся, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем – с чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным возрастанием объема и интенсивности

тренировочных занятий, проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня, питания, проведение витаминизации.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки, соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо соблюдать оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства используются те же, что и для учебно-тренировочных групп 1 и 2 годов обучения.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, парная и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

### **Психологическая подготовка**

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности спортсмена путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый.

Психологическая подготовка в продолжительном тренировочном процессе осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного и соревновательного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика любого вида спорта способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

-вербальные (словесные средства) – лекции, беседы, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

-комплексные средства – всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

-Сопряженные методы включают общие психологические методы. Методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

-Специальными методами психологической подготовки являются стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психологической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренинги.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы спортсмена определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

### **Воспитательная работа**

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования, к которым относятся детские спортивные школы. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни гармоничной личности.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися осуществляется директором школы, зам. директора по учебно-воспитательной работе, тренерско-преподавательским составом, воспитателями и родителями в соответствии с требованиями Типового положения о детско-юношеской спортивной школе.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, соревнований, на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у юных спортсменов, прежде всего патриотизм, нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм в сочетании с волевыми качествами: настойчивость, смелость, упорство, аккуратность, трудолюбие, серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность, бережное отношение и любовь к природе.

Воспитательные средства:

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный и сплоченный коллектив;
- система морального стимулирования;
- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественное посвящение в спортсмены;
- проводы выпускников;
- проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;
- совместный просмотр соревнований (видео, телепередач);
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- трудовые сборы и субботники;
- привлечение учащихся к посильной помощи в проведении соревнований;
- совместные экскурсии, культпоходы на выставки, в театры и кино;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, следует серьезно обратить внимание на этику спортивной борьбы во время соревнований. Перед соревнованиям необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения учащихся, высказываний и оценками соперников во время соревнований, тренер может сделать выводы о формировании у них необходимых качеств.

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МБУДО «ДЮСШ»  
 \_\_\_\_\_ С.В. Кошурников

**Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий  
 в МБУДО «ДЮСШ» на 2017-2018 учебный год**

| № | Разделы подготовки                  | Этапы подготовки  |            |            |            |            |            |            |               |            |
|---|-------------------------------------|-------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|---------------|------------|
|   |                                     | СОГ (весь период) |            |            | НП         |            |            |            | УТ            |            |
|   |                                     |                   |            |            | До 1 года  | Свыше года |            | До 2-х лет | Свыше 2-х лет |            |
| 2 | 4                                   | 6                 | 6          | 8          | 9          | 12         | 14         | 16         |               |            |
|   | <b>Количество часов в неделю</b>    | <b>2</b>          | <b>4</b>   | <b>6</b>   | <b>6</b>   | <b>8</b>   | <b>9</b>   | <b>12</b>  | <b>14</b>     | <b>16</b>  |
| 1 | Общая физическая подготовка         | 40                | 80         | 160        | 150        | 196        | 250        | 338        | 320           | 300        |
| 2 | Специальная физическая подготовка   | 10                | 20         | 60         | 70         | 92         | 100        | 140        | 200           | 280        |
| 3 | Технико-тактическая подготовка      | 10                | 20         | 40         | 40         | 60         | 60         | 80         | 100           | 120        |
| 4 | Теоретическая подготовка            | 10                | 20         | 20         | 20         | 20         | 10         | 10         | 10            | 16         |
| 5 | Контрольно-переводные испытания     | 6                 | 10         | 10         | 10         | 16         | 14         | 14         | 14            | 16         |
| 6 | Контрольные соревнования            | +                 | 2          | 2          | 2          | 6          | 8          | 16         | 20            | 30         |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | +                 | +          | 6          | 6          | 12         | 12         | 12         | 20            | 30         |
| 8 | Восстановительные мероприятия       | 2                 | 4          | 10         | 10         | 10         | 10         | 10         | 20            | 30         |
| 9 | Медицинское обследование            | 2                 | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 6             | 10         |
|   | <b>Общее количество часов</b>       | <b>80</b>         | <b>160</b> | <b>312</b> | <b>312</b> | <b>416</b> | <b>468</b> | <b>624</b> | <b>728</b>    | <b>832</b> |