Принята:
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2021г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ДЮСШ
_____ А.М. Иорин
Приказ № 097/01-06 от 31.08.2021г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
на 2021-2022 учебный год

Михайловск
2021

Учебный план муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» является нормативным документом, определяющим требования к организации и регламентирующий образовательный процесс МБУ ДО ДЮСШ. Учебный план разработан на основе Закона «Об образовании» и Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказов и постановлений Министерства образования и Министерства спорта России, приказов и распоряжений отдела образования администрации Шпаковского муниципального района, Устава МБУ ДО ДЮСШ, локальных документов МБУ ДО ДЮСШ и направлен на реализацию целей и задач учреждения.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа», являясь частью системы дополнительного образования, организует учебно-воспитательную и спортивно-массовую деятельность. Учебный план отражает специфику детско-юношеской спортивной школы, как учреждения дополнительного образования детей, образовательная деятельность в котором строится на основе социального заказа родителей, интересов и индивидуальных особенностей детей, а также кадровых, методических и экономических возможностей по дополнительным образовательным программам физкультурно-спортивной направленности следующих видов:

- Бокс;
- Дзюдо;
- Легкая атлетика;
- Настольный теннис;
- Прыжки на батуте;
- Рукопашный бой;
- Спортивная радиопеленгация;
- Художественная гимнастика;
- Футбол;
- Волейбол;
- Пауэрлифтинг.

Учебная нагрузка, режим учебно-тренировочных занятий, наполняемость и возраст определяется в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

Организация занятий осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап базовый уровень - до 6 лет.

- углубленный уровень - до 4 лет.

МБУ ДО ДЮСШ устанавливается следующий режим занятий:

занятия проводятся с 8.00 до 20.00 часов с продолжительностью одного занятия 40 минут, 40х2 (80 минут), 40х3 (120 минут).

Между занятиями имеется перерыв для отдыха и влажной уборки помещений.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Возрастной диапазон, количество занимающихся в группах и режим учебно-тренировочной работы определен санитарно-эпидемиологическими требованиями СанПиН к учреждениям дополнительного образования детей (Постановление № 27 от 03.04.2003 г.).

Продолжительность учебного года составляет для тренеров-преподавателей штатных 46 недель учебно-тренировочных занятий (42 недели учебно-тренировочных занятий в условиях МБУ ДО ДЮСШ и 4 недели в условиях летних оздоровительных лагерей), для тренеров-преподавателей по совместительству 46 недель учебно-тренировочных занятий в условиях МБУ ДО ДЮСШ.

Учебный год начинается с 1 сентября.

Периодичность контрольных испытаний:

- приемные – август-сентябрь;
- контрольные - промежуточные – январь-февраль;
- контрольные - переводные – май.

Спортивно-массовые мероприятия проводятся согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий на календарный год.

Внутришкольные, городские, районные, краевые, региональные, международные, всероссийские спортивные мероприятия проводятся согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий по видам спорта.

Летний оздоровительный период начинается с 1 июня.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- соревнования;
- учебно-тренировочные сборы;
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация.

Объем учебно-тренировочной нагрузки

Наименование группы	Период обучения	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Общее количество часов за 46 недели учебно-тренировочных занятий

БУ	1 год	4	184
БУ	2 год	4	184
БУ	3 год	6	276
БУ	4 год	6	276
БУ	5 год	8	368
БУ	6 год	8	368
УУ	1 год	10	460
УУ	2 год	10	460
УУ	3 год	12	552
УУ	4 год	12	552

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	БУ-1	БУ-2	БУ-3	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2	УУ-3	УУ-4
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	17	17	31	31	36	36	46	46	50	50
2	Общая физическая подготовка.	55	55	82	82	110	110				
3	Общая и специальная физическая подготовка.							92	92	106	106
4	Технико-тактическая подготовка.				60	113	235	176	268	398	332
6	Инструкторская и судейская практика.				-	-	-	4	14	10	6
8	Зачетные требования				4	6	4	8	8	8	8
9	Восстанови тельные мероприятия.				-	-	-	8	24	36	10
10	Медицинское обследование.				4	4	4	4	4	4	4
	Общее количество часов.				312	468	520	624	728	832	936

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	БУ-1	БУ-2	БУ-3	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2	УУ-3	УУ-4
Физическая подготовка	60	55	50	50	45	45	37	37	40	40

Технико-тактическая подготовка.	40	45	50	50	55	55	63	63	60	60

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	БУ-1	БУ-2	БУ-3	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2	УУ-3	УУ-4
Общая физическая подготовка	70	60	53	53	43	43	37	37	40	40
Специальная физическая подготовка	30	40	47	47	57	57	63	63	60	60

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Нормативная наполняемость групп на этапах спортивной подготовки по видам спорта

№ п/п	Вид спорта	Этапы спортивной подготовки							
		спортивно-оздорови-тельный	Базовый уровень			Углубленный уровень			
			по годам подготовки						
			до2хлет	свыше 2х лет	свыше 4 лет	1	2	3	4
1.	Волейбол	10-30	12-25	12-20	8-20	8-18	8-18	8-15	8-15
2.	Дзюдо	15	15	14	12	12	10	10	10
3.	Бокс	20	16	14	12	12	10	8	-
4.	Легкая атлетика	15	15	15	15	12	12	10	8
5.	Настольный теннис	15	15	14	12	12	12	12	12
6.	Спортивное ориентирование	15	15	14	12	12	10	10	8
7.	Футбол	15	15	15	15	12	12	10	8
8.	Прыжки на батуте	15	15	14	10	8	8	8	8
9.	Рукопашный бой	20	15	12	10	10	9	8	7
10.	Художественная гимнастика	15	12	12	9	9	9	9	9

Учебный план включает в себя этапы обучения: спортивно-оздоровительный (весь период), базовый уровень (6 лет), углубленный уровень (2 года).

Спортивная подготовка многолетняя, круглогодичная. Учебный план разрабатывается на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы. С увеличением общего годового объема часов изменяются по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по

годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

СПОРТИВНО–ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП – тренировочный процесс осуществляется при нагрузке до 4 часов в неделю, направлен на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще, овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и воспитание трудолюбия, развитие физических качеств, достижение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности. Занятия в группах СОГ позволяют решать вопросы массовости, набора и отбора обучающихся, популяризировать здоровый образ жизни.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ – тренировочный процесс осуществляется при нагрузке в группах начальной подготовки первого года обучения 4 часов недельной нагрузки, в группах начальной подготовки второго года обучения – 6 часов. Задачами данного этапа являются: отбор детей для систематических занятий спортом, с учетом возраста и выявления задатков и способностей детей. Начального освоение техники и тактики выбранного вида спорта. Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение детей к здоровому образу жизни. Этап начальной подготовки характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение техникой.

Основные задачи*:*

- овладение знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития:
- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- формирование понятие физического и психического здоровья;
- развитие физических качеств;
- освоение навыков и умений технико-тактических приемов;
- приобретение опыта соревновательной деятельности;
- приобретение устойчивого интереса к занятиям;
- приобретение определенных положительных морально-волевых, нравственных качеств;
- научиться самостоятельно работать.
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2) возрастные особенности физического развития;
3) недостаточный объем двигательных умений.

Основные средства:

1) подвижные игры и игровые упражнения;
2) общеразвивающие упражнения;
3) элементы акробатики и самостраховки;
4) прыжки и прыжковые упражнения;
5) метание;
6) скоростно-силовые упражнения;
7) школа техники по избранному виду и изучения технико-тактических комплексов;
8) комплекс упражнений заданных на дом.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта.

Овладевая техникой на данном этапе, процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме, способствует успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

Методика контроля:

На конец этапа базового уровня занимающиеся должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития:
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- освоение навыков и умения технико-тактических приемов;
- приобрести опыт соревновательной деятельности;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать.
- сдать контрольно-переводную аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
2) медицинское обследование перед соревнованиями;

3) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам. Программа соревнований их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, смелости, инициативы, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ. Этот этап содержит две отдельные составляющие начальной (до 6 лет занятий) и углубленной специализации (2 года). На данном этапе тренировочный процесс осуществляется при нагрузке: тренировочный этап первого года обучения 12 час, третьего – пятого года обучения 18 час. Характерным является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок. Целенаправленно осуществляется работа по совершенствованию техники и тактики. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях. Совершенствованием техники и развитием специальных физических качеств.

Учебно-тренировочные группы формируются из учащихся прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Основная цель тренировки - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом в избранном виде спорта.

Основные задачи:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности;
-достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;.
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- уточнение спортивной специализации;
- совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

2) диспропорции в развитии тела и сердечно - сосудистой системы; неравномерность в росте и развития силы.

Основные средства тренировки:

1) общеразвивающие упражнения;
2) комплексы специально-подготовленных упражнений;
3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
4) комплексы специальных упражнений своего вида;
5) упражнения со штангой;
6) подвижные и спортивные игры;
7) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки.

Физическая подготовка на этом этапе становится целенаправленной. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализацией. На данном этапе увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости.

Совершенствование техники в избранном виде спорта. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появится в обучении и как их исправлять.

Примерный план-график распределения учебных часов в учебно-тренировочных группах 1 года обучения

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	2	-	1	-	1	1	1	-	-	1	-	-	7
2	Общая физическая	14	14	14	15	16	13	14	14	14	12	13	15	168
3	Специальная физическая	7	8	7	6	8	6	14	10	10	8	9	9	102
4	Технико-тактическая	16	21	21	22	23	20	14	19	19	17	21	21	235
5	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Инструкторская судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

7	Зачетные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
8	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
	Всего	43	43	43	43	48	40	43	43	43	43	43	45	520

Примерный план-график распределения учебных часов в учебно-тренировочных группах 2 года обучения

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	22
2	Общая физическая	22	23	18	16	19	19	20	19	23	18	28	27	252
3	Специальная физическая	8	14	14	15	15	11	11	12	14	12	12	12	150
4	Технико-тактическая	13	15	16	18	16	15	16	16	14	12	12	13	176
5	Восстановительные мероприятия	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	8
6	Инструкторская судейская практика	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-	4
7	Зачетные требования	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	8
8	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
	Всего	51	54	51	51	54	48	51	51	54	51	54	54	624

Примерный план-график распределения учебных часов в учебно-тренировочных группах 3 года обучения

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	2	2	4	4	3	3	3	3	3	2	-	-	29
2	Общая физическая	12	13	11	11	14	15	14	13	16	10	20	24	173
3	Специальная физическая	20	20	15	15	21	16	17	18	19	14	15	18	208
4	Технико-тактическая	18	26	26	26	20	19	24	24	20	24	23	18	268
5	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6	Инструкторская судейская практика	-	-	2	2	2	2	-	-	2	2	2	-	14
7	Зачетные требования	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	8
8	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
	Всего	60	63	60	60	62	57	60	60	62	60	62	62	728

Примерный план-график распределения учебных часов в учебно-тренировочных группах 4 года обучения

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	3	3	2	2	3	2	2	2	3	4	-	-	26
2	Общая физическая	15	17	10	10	13	13	15	17	20	18	18	16	182
3	Специальная физическая	14	15	12	14	17	10	13	13	16	11	15	18	168
4	Технико-тактическая	27	34	39	39	34	34	33	33	28	26	36	35	398

5	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
6	Инструкторская судейская практика	-	-	2	-	2	2	2	-	2	-	-	-	10
7	Зачетные требования	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	8
8	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
	Всего	68	72	68	68	72	64	68	68	72	68	72	72	832

Примерный план-график распределения учебных часов в учебно-тренировочных группах 5 года обучения

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	4	3	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	24
2	Общая физическая	21	19	16	16	16	16	16	20	21	34	29	28	252
3	Специальная физическая	20	25	26	26	37	24	26	26	26	18	22	24	300
4	Технико-тактическая	27	31	33	33	23	29	36	25	29	18	25	23	332
5	Восстановительные мероприятия	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6	Инструкторская судейская практика	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	4	6
7	Зачетные требования	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	8
8	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
	Всего	78	78	78	78	81	72	81	75	78	78	78	81	936

Примерный план-график распределения учебных часов в учебно-тренировочных группах 6 года обучения

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	4	3	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	24
2	Общая физическая	21	19	16	16	16	16	16	20	21	34	29	28	252
3	Специальная физическая	20	25	26	26	37	24	26	26	26	18	22	24	300
4	Технико-тактическая	27	31	33	33	23	29	36	25	29	18	25	23	332
5	Восстановительные мероприятия	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6	Инструкторская судейская практика	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	4	6
7	Зачетные требования	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	8
8	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
	Всего	78	78	78	78	81	72	81	75	78	78	78	81	936

На конец учебно-тренировочного этапа занимающиеся должны:

- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;
- развить специальные физические качества;
- выполнить объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

- достигнуть мастерства технико-тактической подготовки;
- достигнуть спортивных результатов;
- обрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести положительные морально-волевые, нравственные качества;
- приобщиться к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП.
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

В процесс тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качества сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль нужен для профилактики и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнение разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует учитывать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке юных спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих воспитанников необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями спортсменов на соревнованиях, просматривать видеоматериал по и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Любой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы.	Учебные группы.
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуре. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	БУ1,2,3,4,5,6
2	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	БУ,УУ
3	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	БУ,УУ
4	Зарождение и развитие избранного вида спорта.	История развития избранного вида спорта.	БУ,УУ
5	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по избранному виду спорта.	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.	УУ1,2,3,4,
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.	БУ,УУ
7	Общая характеристика спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	УУ1,2,3,4
8	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	УУ1,2,3,4
9	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	УУ1,2,3,4
10	Единая всероссийская спортивная классификация.	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	УУ1,2,3,4

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений» и т.д.;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

ИНСТРУКТОРСКАЯ СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение 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.
Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Учебно-тренировочный этап (до 2 лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

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

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

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

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия, К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур, Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных спортсменов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных спортсменов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди спортсменов младшего возраста по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоровью спортсменов, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших воспитанников - это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. Поэтому соревновательную деятельность юного спортсмена следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

По мере роста квалификации спортсменов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая

возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста спортсменов. Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных и групп выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

Этап учебно-тренировочный – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы;

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Рациональность и эффективность тренировочных воздействий

Основными условиями рационального построение учебно-тренировочного процесса спортсменов являются: соответствие тренировочных заданий (нагрузок) состоянию (возможностям) организма; методически оправданное сочетание упражнений различной направленности;

оптимальное чередование соревновательных, тренировочных и восстановительных воздействий.

Отделение волейбол.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Базовый уровень	6	6	30
Углубленный уровень (этап спортивной специализации)	4	14	25

Отделение дзюдо.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Базовый уровень	6	7	30
Углубленный уровень (этап спортивной специализации)	4	11	15

Отделение бокс.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Базовый уровень	6	10	12-15

Углубленный уровень (этап спортивной специализации)	4	12	10-12

Отделение легкая атлетика.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Базовый уровень	6	9	10-12
Углубленный уровень (этап спортивной специализации)	4	12	8-10

Отделение художественная гимнастика.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Базовый уровень	6	6	18
Углубленный уровень (этап спортивной специализации)	4	8	12

Отделение футбола.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Базовый уровень	6	9	12 - 14
Углубленный уровень (этап спортивной специализации)	4	12	12 - 14

Отделение пауэрлифтинга.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Базовый уровень	6	10	10
Углубленный уровень (этап спортивной специализации)	4	12	6

Отделение настольного тенниса.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Базовый уровень	6	7	10 - 16
Углубленный уровень (этап спортивной специализации)	4	8	8 - 10

Отделение спортивной радиопеленгации.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная радиопеленгация.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Базовый уровень	6	9	8
Углубленный уровень (этап спортивной специализации)	4	11	5

Отделение прыжки на батуте.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Базовый уровень	6	7	8
Углубленный уровень (этап спортивной специализации)	4	9	8