

СОГЛАСОВАНО:  
Начальник управления  
по физической культуре и спорту  
администрации Старооскольского  
городского округа  
Р.П.Микулянич



УТВЕРЖДЕНО:  
Приказ № 01.07/13  
от 01 сентября 2013г.  
Директор МБОУ ДОД  
СДЮСШОР «Юность»  
М.Ю.Деров



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального бюджетного образовательного учреждения  
дополнительного образования детей  
«Специализированная  
детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Юность»  
на 2013-2014 учебный год

Старый Оскол

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К УЧЕБНЫМ ПЛАНАМ

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования детей, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям каждого учащегося.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Обучение в СДЮСШОР «Юность» рассчитано на 12 лет и осуществляется в период с 6 до 18 лет, а затем дальнейшее совершенствование в группах высшего спортивного мастерства до 25 лет.

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

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов и элементов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и следовательно использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья учащихся школы.

В группах начальной подготовки - 3 года обучения (возраст уч-ся 6-8 лет), в учебно-тренировочных - 5 лет (9-13 лет); в группах спортивного совершенствования - 3 года (14-17 лет) и группах высшего спортивного мастерства - 5 лет максимум (до 25 лет).

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель - уровень подготовленности учащихся. Поэтому спортсмены с учетом выполнения установленных требований переводятся на следующий этап и в более раннем возрасте.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

табл. 1.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП. Ориентировочное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (в %) по годам обучения в различных видах спорта табл. 2.

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

#### **Спортивно-оздоровительный этап**

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей;
- проведение занятий для достижения физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности;
- ориентация детей на дальнейшие занятия спортом.

#### **Этап начальной подготовки (предварительной подготовки)**

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- систематические занятия спортом;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

#### **Тренировочный этап (до 2-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации)**

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в различных видах спорта;
- уточнение спортивной специализации.

#### **Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения - этап углубленной специализации)**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей, перспективных спортсменов;
- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта, для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в составы сборных команд РФ.

При планировании  
обучения:

### **План-схема годичного цикла подготовки**

План-схема годичного цикла показывает:

- содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам;
- объемы основных параметров подготовки;
- виды контроля за общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовкой по этапам годичного цикла.

План-схема годичного цикла включает:

- структуру годичного цикла;
- основные задачи по этапам подготовки;
- распределение объемов основных средств тренировки по неделям (46 недель);
- сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные);
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки;
- сроки проведения углубленного медицинского обследования;
- виды восстановительных средств, их направленность в отдельные недели и этапы подготовки.

Планирование годичного цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

План-схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе календарной линейки с делением учебного года на месяцы. (Приложение по отделениям №1, №2, №3)

Ее значение - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема отражает конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

#### ***Этап начальной подготовки***

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

#### ***Учебно-тренировочный этап***

На учебно-тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на учебно-тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

#### *Этап спортивного совершенствования*

Структура годового цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке учащихся на учебно-тренировочном этапе. Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Годичный цикл подготовки учащихся спортивных школ должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности юных спортсменов следует применять и физиотерапевтические.

Таблица 1

*Периоды учебно-тренировочной работы , наполняемость учебных групп,  
количество учебных часов  
МБОУ ДОД СДИУСШОР «Юность»*

Этап подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость группы	Оптимальный состав группы	Максимальный состав группы	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (час)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	10	12-15	20	6
Начальной подготовки	Первый год	10-12	14	20	6
	Второй год	10-12	15	20	9
	Третий год	10-12	15	20	9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Первый год	10	12-15	15	12
	Второй год	10	12-14	15	14
	Третий год	10-12	11-13	15	16
	Четвёртый год	10	10-12	14	18
	Пятый год	10	10-12	13	20
Совершенствование спортивного мастерства	до одного года	2	6-8	10	24
	свыше одного года	1	4-6	8	28
Высшего спортивного мастерства	постоянно	1	3-4	8	32

Утверждаю  
 Директор МБОУ ДОД  
 СДЮСШОР "Юность"  
 А.Е.Б. М.Ю.Деров

**Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий отделения Баскетбола в СДЮСШОР "Юность"**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный						Этап спортивного совершенствования			Этап Высшего спортивного мастера
	до года	свыше года		до 2-х лет	свыше 2-х лет			до года	свыше года		до года	свыше года	
		1-й	2-й		3-й	4-й	5-й		1-й	2-й			
Теоретическая	6	6	10	10	12	12	20	20	64	30	30	34	44
Общая физическая	90	98	94	82	75	65	50	64	90	90	90	102	112
Специальная физическая	48	54	47	65	80	128	132	142	128	128	128	138	148
Техническая	48	88	88	96	106	116	148	178	240	235	235	304	324
Тактическая	16	24	30	57	82	103	132	144	240	228	228	256	348
Игровая	20	50	50	60	70	70	98	126	160	175	175	230	240
Контрольные и календарные игры		28	28	32	32	60	74	84	108	108	108	108	146
Восстановительные мероприятия				35	52	54	56	56	38	38	38	42	52
Инструкторская и судейская практика				45	51	54	56	56	28	28	28	28	52
Контрольные испытания	12	12	9	16	18	20	20	20	26	26	26	32	36
Медицинское обследование			4	6	6	6	6	6	8	10	10	10	10
В спортивном лагере	72	108	108	120	144	144	144	144	152	152	152	152	152
Всего часов за 52 недели	312	468	468	624	728	832	936	1040	1248	1248	1248	1436	1664



Утверждено  
 Директор МБОУ ДОД  
 СДЮСШОР "Юность"  
 М.Ю.Деров

Учебный план на 52 недели отделения прыжков на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе

Виды подготовки	Этап начальной подготовки						Тренировочные						Этап спортивного совершенствования			Этап высшего спортивного мастерства	
	до года		свыше года		до 2-х лет		свыше 2-х лет						до года		свыше года		
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й			
	12	120	120	120	120	120	96	72	60	48	48	144	180	180			
Теоретическая	84	120	120	120	96	96	72	60	48	48	144	180	180	60	60	12	12
Общая физическая	96	144	144	144	120	120	96	96	120	120	96	120	180	180	180	180	180
Специальная физическая	120	192	192	192	396	396	552	660	756	1044	1044	1200	1200	1200	1200	1404	1404
Техническая хореография	40	60	60	60	96	96	120	132	144	180	144	180	240	240	240	264	264
Специальная двигательная	40	72	72	72	96	96	120	132	144	144	144	180	180	180	180	216	216
Изучение и контрольные нормативы	40	60	60	60	204	204	312	396	468	720	720	780	780	780	780	926	926
Инструкторская и судейская практика					По плану	работы	работы	школы									
Участие в соревнованиях					По плану	работы	работы	школы									
Всего часов за 52 недели	312	468	468	468	624	624	732	828	936	1248	1452	1452	1452	1452	1656	1656	1656

Таблица 3

*Соотношение средств общей и специальной физической подготовки по годам обучения отделение прыжков на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе (%)*

Средства	Этапы подготовки			
	Начальной подготовки	Тренировочный		Спортивного совершенствования
		1-2 й год	3-4 й год	
ОФП	55	45	40	40
СФП	45	55	60	60

Таблица 2

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

Средства подготовки	Этапы подготовки									
	НП			УТ			СС ВСМ			
	До 1 года	Свыше года		До 2-х лет	Свыше 2-х лет		До 1 года	Свыше года		
Общая физическая	30	25	25	21	20	18	18	15	13	11
Специальная физическая	15	26	16	18	18	19	19	20	22	18
Технико-тактическая	35	36	36	36	36	33	33	33	31	31

Таблица 4

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле  
(количество соревнований/ количество игр)**

Виды соревнований	Этапы подготовки											
	НП			УТ					СС			ВС
	До года	Свыше года		До 2-х лет	Свыше 2-х лет				До года	Свыше 2-х лет		
<b>Контрольные</b>	1-3/12	1-3/12	1-3/12	3-5/18	3-5/18	3-5/18	3-5/22	3-5/22	5-7/22	5-7/22	5-7/22	5-7/22
<b>Отборочные</b>	-	-	-	1-3/8	-	1-3/8	-	1-3/8	-	1-3/10	1-3/10	1-3/10
<b>Основные</b>	1/8	1/8	2/14	2/16	2/16	2/16	2/16	2/16	2/16	2/16	2/16	2КР.ПР
<b>Главные</b>	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/15	1/15	1/15	1/15

Таблица 3

**ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ПЕРЕВОДНОЙ (ИТОГОВОЙ)  
АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ СДЮСШОР «Юность»**

Отделения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ	Сроки проведения приёмных нормативов	Сроки проведения переводных и выпускных нормативов	Сроки проведения контрольных нормативов определяются приказом по школе и Положением «О промежуточной итоговой аттестации»
Баскетбол	Начальная подготовка	15 сентября-15 октября ОФП	15 апреля-15 мая ОФП	
	Учебно-тренировочная	15 сентября-15 октября ОФП СФП	15 апреля-15 мая ОФП СФП	
	Спортивного совершенствования	15 сентября-15 октября ОФП СФП	15 апреля-15 мая ОФП СФП	
Прыжки на батуте акробатической дорожке и двойном мини-трампе	Начальная подготовка	15 сентября-15 октября ОФП СФП	15 апреля-15 мая ОФП СФП	
	Учебно-тренировочная	15 сентября-15 октября ОФП СФП	15 апреля-15 мая ОФП СФП	
	Спортивного совершенствования	15 сентября-15 октября ОФП СФП	15 апреля-15 мая ОФП СФП	
	Высшего спортивного мастерства	15 сентября-15 октября ОФП СФП	15 апреля-15 мая ОФП СФП	

Учащиеся групп начальной подготовки первого года обучения сдают только переводные нормативы по общефизической подготовке.



10.	Шпагат	7-16 более	НП 1 - ВСМ	Два шпагата, тул. вертикально, руки в стороны, ноги прямые	Один шпагат, тул. вертикал руки в сторон, ноги прямые	То же, ноги почти полностью касаются пола	То же, ноги лодыжками касаются пола	Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу					
11.	10 «качей» (с) по секундомеру (7-10 лет)	9 10	УТГ 1,2 УТГ 3	15.5 15.0 16.0 15.5	15.3 14.8 15.8 15.3	15.1 14.6 15.6 15.1	14.8 14.3 15.3 14.8	14.5 14.0 15.0 14.5					
	По синхронному аппарату	11-12	УТГ 4-5	15.5 15.0	15.3 14.8	15.1 14.6	14.8 14.3	14.5 14.0					
12.	Удержание «угла» в упоре 90 на руках (сек)	9	УТГ 1	15 15	13 13	11 11	9 9	Не менее 7 Не менее 7.					
	«Спичаг» из положения ноги врозь	10 11-12	УТГ 2,3 УТГ 4-5	5 5 6 6	4 4 5 5	3 3 4 4	2 2 3 3	1 1 2 2					

Утверждаю  
  
 М.Ю. Деров

Директор МБОУ ДОД СДЮСШОР «Юность»

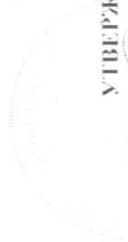
**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

для учащихся групп начальной подготовки 1 и 2 года обучения  
 отделения прыжков на батуте, АКД и ДМТ

№ п/п	Содержание	Возраст (лет)	Группа	Оценка (балл)											
				5		4		3		2		1			
				М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1.	Челночный бег (с) (3 x 10 м.)	7	НП-1	9,0	9,0	9,5	9,5	10,0	10,0	10,5	10,5	11,0	11,0		
		8	НП-2	8,5	8,5	9,0	9,0	9,5	9,5	10,0	10,0	Больше 10,0	Больше 10,0		
2.	Подъём прямых ног из виса до виса углом	7	НП-1	15	15	10	10	5	5	3	3	1	1		
		8	НП-2	20	20	15	15	10	10	5	5	3	3		
3.	Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (дев. - от скамейки)	7	НП-1	20	20	15	15	10	10	5	5	1	1		
		8	НП-2	30	30	20	20	15	15	10	10	5	5		
4.	Подтягивание в висе: дев. – в висе лёжа (кол-во раз)	7	НП-1	4	4	3	3	2	2	1	1				
		8	НП-2	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1		
5.	Напрыгивание на возвышение 50 см (7-10 лет - 30 см) за 30 сек. (кол-во раз)	7	НП-1	20	20	15	15	10	10	5	5	1	1		
		8	НП-2	25	25	20	20	15	15	10	10	5	5		
6.	Прыжок в длину с места (см)	7	НП-1	130	120	125	115	120	110	115	105	110	100		
		8	НП-2	140	125	135	120	130	115	125	110	120	105		
7.	Разгибание и сгибание туловища выше горизонтали (опора бедрами, руки за головой, кол-во раз)	7	НП-1	8	5	6	4	5	3	4	2	3	1		
		8	НП-2	10	7	8	5	7	4	6	3	5	2		
8.	Мост	7	НП-1	Наклон назад, руки перпенд. опоры, ноги выпрямлены	Руки перпен. опоры, ноги выпрямлены	Руки откл. от вертикали до 60°, ноги немого согнуты	Руки откл. от вертикали до 60°, ноги немого согнуты	Руки откл. от вертикали до 60°, ноги немого согнуты	Руки откл. от вертикали до 60°, ноги немого согнуты	Руки откл. от вертикали до 60°, ноги немого согнуты	Руки откл. от вертикали до 60°, ноги немого согнуты	Руки откл. от вертикали до 60°, ноги немого согнуты	Руки откл. от вертикали до 60°, ноги немого согнуты	Руки откл. от вертикали до 60°, ноги немого согнуты	Руки откл. от вертикали до 60°, ноги немого согнуты
		8	НП-2	То же, но с ударом, руками без ударов, руками	То же, но с ударом, руками без ударов, руками	То же, но с ударом, руками без ударов, руками	То же, но с ударом, руками без ударов, руками	То же, но с ударом, руками без ударов, руками	То же, но с ударом, руками без ударов, руками	То же, но с ударом, руками без ударов, руками	То же, но с ударом, руками без ударов, руками	То же, но с ударом, руками без ударов, руками	То же, но с ударом, руками без ударов, руками	То же, но с ударом, руками без ударов, руками	То же, но с ударом, руками без ударов, руками
9.	Наклон вперёд из положения стоя	7	НП-1	Два шпалга, тул. вертикально, руки в стороны, ноги прямые	Один шпалга, тул. вертикально, руки в сторон. ноги прямые	То же, но почти полностью касаются пола	То же, но почти полностью касаются пола	То же, но почти полностью касаются пола	То же, но почти полностью касаются пола	То же, но почти полностью касаются пола	То же, но почти полностью касаются пола	То же, но почти полностью касаются пола	То же, но почти полностью касаются пола	То же, но почти полностью касаются пола	То же, но почти полностью касаются пола
		8	НП-2	То же, но с ударом, руками без ударов, руками	То же, но с ударом, руками без ударов, руками	То же, но с ударом, руками без ударов, руками	То же, но с ударом, руками без ударов, руками	То же, но с ударом, руками без ударов, руками	То же, но с ударом, руками без ударов, руками	То же, но с ударом, руками без ударов, руками	То же, но с ударом, руками без ударов, руками	То же, но с ударом, руками без ударов, руками	То же, но с ударом, руками без ударов, руками	То же, но с ударом, руками без ударов, руками	То же, но с ударом, руками без ударов, руками
10.	Шпагат	7	НП-1	Два шпалга, тул. вертикально, руки в стороны, ноги прямые	Один шпалга, тул. вертикально, руки в сторон. ноги прямые	То же, но почти полностью касаются пола	То же, но почти полностью касаются пола	То же, но почти полностью касаются пола	То же, но почти полностью касаются пола	То же, но почти полностью касаются пола	То же, но почти полностью касаются пола	То же, но почти полностью касаются пола	То же, но почти полностью касаются пола	То же, но почти полностью касаются пола	То же, но почти полностью касаются пола
		8	НП-2	То же, но с ударом, руками без ударов, руками	То же, но с ударом, руками без ударов, руками	То же, но с ударом, руками без ударов, руками	То же, но с ударом, руками без ударов, руками	То же, но с ударом, руками без ударов, руками	То же, но с ударом, руками без ударов, руками	То же, но с ударом, руками без ударов, руками	То же, но с ударом, руками без ударов, руками	То же, но с ударом, руками без ударов, руками	То же, но с ударом, руками без ударов, руками	То же, но с ударом, руками без ударов, руками	То же, но с ударом, руками без ударов, руками
11.	10 «качел» (с) по секундомеру	7	НП-1	14,0	13,0	13,8	12,8	13,6	12,6	13,3	12,3	13,0	12,0		
		8	НП-2	15,0	14,0	14,8	13,8	14,6	13,6	14,3	13,3	14,0	13,0		
12.	Удержание «угла» в упоре 90 на руках (сек)	7	НП-1	10	10	8	8	6	6	4	4	Не менее 2	Не менее 2		
		8	НП-2	12	12	10	10	8	8	6	6	Не менее 4	Не менее 4		



	более	ВСМ	ту.л. вертикально. руки в стороны. ноги прямые		ту.л. вертикал руки в сторон. ноги прямые		полностью касаются пола		лодыжками касаются пола		пола, руки на полу	
			ноги прямые	ноги прямые	ноги прямые	ноги прямые	ноги прямые	ноги прямые	ноги прямые	ноги прямые	ноги прямые	ноги прямые
11. 10 «качей» (с) по секундомеру	13-15	СС 1,2	17.0	16.0	16.8	15.8	16.6	15.6	16.3	15.3	16.0	15.0
	16 более	ВСМ	18.5	17.5	18.3	17.3	18.1	17.1	17.8	16.8	17.5	16.5
12. «Спичкаг» из положения ноги врозь	13-15	СС 1,2	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3
	16 более	ВСМ	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДОД СДЮСШОР «Юность»

М.Ю. Дерев

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СДЮСШОР «Юность»  
(отделение баскетбола)**

Группы	Прыжок в длину с места (см)	Высота подскока (см) (по Абалакову)	Бег 20 м (с)	Бег 40с (м)	Бег 300 м для ГПП Бег 600 м для УТГ Тест Купера для ГСС
ГПП	1-й год	30	4.2	4 п 15	1.16
	2-й год	32	4.0	5 п	1.07
	3-й год	35	3.9	5 п 20	5.5
УТГ	1-й год	38	3.9	6 п 15	1.55
	2-й год	41	3.8	7 п	1.45
	3-й год	43	3.6	8 п	1.35
	4-й год	44	3.6	8 п 10	1.32
ГСС	1-й год	220	3.5	8 п 20	4.10
	2-й год	230	3.3	9 п	4.00
	3-й год	240	3.2	9 п 20	3.50

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ ДОД СДЮСШОР «Юность»  
 М.Ю.Деров

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СДЮСШОР «Юность»**  
 (отделение баскетбола)

Группы	Передвижение в защитной стойке (с)	Скоростное ведение (с, попадания)	Передача мяча (с, попадания)	Дистанционные броски (%)	Штрафные броски (%)
ГНП	1-й год	10.1	14.2	28	-
	2-й год	10.0	14.0	30	-
	3-й год	9.8	14.7	35	
УТГ	1-й год	9.0	14.2	40	48
	2-й год	8.7	14.0	45	50
	3-й год	8.5	13.9	58	60
	4-й год	8.3	13.5	50	70
ГСС	1-й год	8.1	13.0	55	80
	2-й год	7.9	12.0	56	85
	3-й год	7.7	11.8	62	90

## Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

#### **Воспитательные средства:**

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

**Основные воспитательные мероприятия:**

- торжественный приём вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (видео, ТВ);
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы, выставки;
- тематические диспуты, беседы;
- трудовые сборы и субботники.

### *Теоретическая подготовка*

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения начального этапа, учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. План теоретической подготовки учащихся ГНП, УТ и СС, который содержит минимум необходимых знаний.

### План теоретической подготовки учащихся СДЮСШОР «Юность»

№ п/п	Группа	Название темы
1.	НП 1 и 2 УТГ 1,3,4,5.	Физическая культура и спорт в России
2.	Все этапы	Состояние и развитие (баскетбола, прыжков на батуте, АКД и ДМТ) в России
3.	Все этапы	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4.	Все этапы	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5.	НП 1 и 2 УТГ 1-5	Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6.	Все этапы	Профилактика травматизма в спорте.
7.	НП 2 и 3 УТГ 1-3	Общая характеристика спортивной подготовки.
8.	НП, УТГ, ГСС	Планирование и контроль подготовки
9.	Все этапы	Основы техники и тактическая подготовка (баскетбол)
10.	НП 3, все этапы	Основы тактики и техническая подготовка (баскетбол)
11.	Все этапы	Физические качества и физическая подготовка
12.	Все этапы	Спортивные соревнования
13.	Все этапы б/б	Правила по мини-баскетболу, баскетболу
14.	Все этапы	Установка на результат (АКД, батут) на игру (б/б). Разбор результатов игры.

### *Психологическая подготовка*

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, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: 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.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

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 корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.



## *Врачебный контроль*

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

В медицинский контроль входит:

- углублённое медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками или врачебно-физкультурным диспансером.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углублённый медицинский осмотр перед поступлением (приёмом) в учреждение по месту жительства или в врачебно-физкультурном диспансере.

## *Восстановительные средства и мероприятия*

**Учебно-тренировочный этап** - 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 питания. Витаминизация.

**Этап совершенствования спортивного мастерства** - 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 УТГ.

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.

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 (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. 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 др.) 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 (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и 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