ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И ТУРИЗМУ

ПРИКАЗ

от 28 июня 2001 г. N 390

ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ТИПОВОГО ПЛАНА - ПРОСПЕКТА

УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ

(ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ И УОР)

В целях организации работы по созданию учебных программ для спортивных школ приказываю:

1. Утвердить Типовой план - проспект учебной программы для спортивных школ. Прилагается.

2. Управлению оргработы, региональной политики и информации (Б.Д. Жаворонков) опубликовать типовой план - проспект учебной программы в Сборнике официальных документов и материалов Госкомспорта России.

3. Контроль за исполнением настоящего Приказа возложить на заместителя Председателя Балахничева В.В.

Председатель

П.А.РОЖКОВ

**ТИПОВОЙ ПЛАН - ПРОСПЕКТ**

**УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЮСШ И СДЮШОР**

Эффективность работы спортивных школ во многом зависит от учебных программ. В последний раз учебные программы в нашей стране издавались более 10 лет назад, поэтому возникла необходимость в их совершенствовании. Для этого был разработан типовой план - проспект, отвечающий современным требованиям подготовки спортивного резерва, учебных программ по видам спорта для учащихся ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР.

В основу типового плана - проспекта учебной программы были положены нормативно - правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принципы комплексности предусматривают тесную взаимосвязь всех сторон учебно - тренировочного процесса (физической, технико - тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно - тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико - тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующегося разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно - правовых документов функционирования спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно - методические указания; учебный план; план - схема годичного цикла; контрольно - нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; врачебный контроль; инструкторская и судейская практика.

Предлагаемый план - проспект построения учебных программ для учащихся спортивных школ включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно - тренировочного процесса.

I. Нормативная часть учебной программы

Программа для детско - юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и училищ олимпийского резерва (УОР) разрабатывается на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача - педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно - оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно - тренировочный этап подготовки.

Учебно - тренировочный этап (УТ) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно - переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этап спортивного совершенствования (СС) формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Таблица 1

РЕЖИМЫ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ

И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

-------T-----------T--------T--------T-------T-------------------¬

¦Наиме-¦ Год ¦Мини- ¦Мини- ¦Макси- ¦Требования по физи-¦

¦нова- ¦ обучения ¦мальный ¦мальное ¦мальное¦ческой, технической¦

¦ние ¦ ¦возраст ¦число ¦кол-во ¦и спортивной подго-¦

¦этапа ¦ ¦для за- ¦учащихся¦учебных¦товке на конец ¦

¦ ¦ ¦числения¦в группе¦часов в¦учебного года ¦

¦ ¦ ¦<\*> ¦ ¦неделю ¦ ¦

+------+-----------+--------+--------+-------+-------------------+

¦НП ¦До 1 года ¦ ¦ ¦ ¦Выполнение нормати-¦

¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦вов ОФП ¦

¦ ¦Свыше года ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

+------+-----------+--------+--------+-------+-------------------+

¦УТ ¦До 2-х лет ¦ ¦ ¦ ¦Выполнение нормати-¦

¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦вов ОФП, СФП, ТТП ¦

¦ ¦Свыше 2-х ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦ ¦лет ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

+------+-----------+--------+--------+-------+-------------------+

¦СС ¦До 1 года ¦ ¦ ¦ ¦ КМС ¦

¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦Выполнение нормати-¦

¦ ¦Свыше года ¦ ¦ ¦ ¦вов СФП, ТТП, спор-¦

¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦тивных результатов ¦

L------+-----------+--------+--------+-------+--------------------

--------------------------------

<\*> Указывается только минимальный возраст зачисления в спортивную школу.

Таблица 2

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

НА 52 НЕДЕЛИ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

В ДЮСШ И СДЮШОР

----T------------------T-----------------------------------------¬

¦ N ¦Разделы подготовки¦ Этапы подготовки ¦

¦п/п¦ +-----------T------------------T----------+

¦ ¦ ¦ НП ¦ УТ ¦ СС ¦

¦ ¦ +----T------+------T-----------+----T-----+

¦ ¦ ¦до 1¦свыше ¦до 2-х¦ свыше 2-х ¦до 1¦свыше¦

¦ ¦ ¦года¦ года ¦ лет ¦ лет ¦года¦года ¦

+---+------------------+----+--T---+------+---T---T---+----+--T--+

¦1. ¦Общая физическая ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦ ¦подготовка ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

+---+------------------+----+--+---+------+---+---+---+----+--+--+

¦2. ¦Специальная физи- ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦ ¦ческая подготовка ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

+---+------------------+----+--+---+------+---+---+---+----+--+--+

¦3. ¦Технико - такти- ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦ ¦ческая подготовка ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

+---+------------------+----+--+---+------+---+---+---+----+--+--+

¦4. ¦Теоретическая под-¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦ ¦готовка ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

+---+------------------+----+--+---+------+---+---+---+----+--+--+

¦5. ¦Контрольно - пере-¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦ ¦водные испытания ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

+---+------------------+----+--+---+------+---+---+---+----+--+--+

¦6. ¦Контрольные сорев-¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦ ¦нования ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

+---+------------------+----+--+---+------+---+---+---+----+--+--+

¦7. ¦Инструкторская и ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦ ¦судейская практика¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦ ¦<\*> ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

+---+------------------+----+--+---+------+---+---+---+----+--+--+

¦8. ¦Восстановительные ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦ ¦мероприятия <\*> ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

+---+------------------+----+--+---+------+---+---+---+----+--+--+

¦9. ¦Медицинское обсле-¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦ ¦дование ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

+---+------------------+----+--+---+------+---+---+---+----+--+--+

¦Общее количество часов¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

L----------------------+----+--+---+------+---+---+---+----+--+---

--------------------------------

<\*> На этапе начальной подготовки не проводятся.

Таблица 3

СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ

И ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ (%)

--------------------T--------------------------------------------¬

¦Средства подготовки¦ Этапы подготовки ¦

¦ +----------T---------------------T-----------+

¦ ¦ НП ¦ УТ ¦ СС ¦

¦ +----T-----+------T--------------+----T------+

¦ ¦до 1¦свыше¦до 2-х¦свыше 2-х лет ¦до 1¦свыше ¦

¦ ¦года¦ года¦ лет ¦ ¦года¦ года ¦

+-------------------+----+--T--+------+----T----T----+----+---T--+

¦Общая физическая ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

+-------------------+----+--+--+------+----+----+----+----+---+--+

¦Специальная физи- ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦ческая ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

+-------------------+----+--+--+------+----+----+----+----+---+--+

¦Технико - такти- ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦ческая ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

L-------------------+----+--+--+------+----+----+----+----+---+---

Таблица 4

ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ

НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ (КОЛ-ВО СОРЕВНОВАНИЙ,

ВСТРЕЧ, БОЕВ, СХВАТОК И Т.Д.)

--------------------T--------------------------------------------¬

¦ Виды соревнований ¦ Этапы подготовки ¦

¦ +-----------T--------------------T-----------+

¦ ¦ НП ¦ УТ ¦ СС ¦

¦ +----T------+------T-------------+----T------+

¦ ¦до 1¦свыше ¦до 2-х¦свыше 2-х лет¦до 1¦свыше ¦

¦ ¦года¦ года ¦ лет ¦ ¦года¦ года ¦

+-------------------+----+--T---+------+---T----T----+----+---T--+

¦Контрольные ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

+-------------------+----+--+---+------+---+----+----+----+---+--+

¦Отборочные ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

+-------------------+----+--+---+------+---+----+----+----+---+--+

¦Основные ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

+-------------------+----+--+---+------+---+----+----+----+---+--+

¦Главные ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

L-------------------+----+--+---+------+---+----+----+----+---+---

Таблица 5

ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

-----------------------------------T-----------------------------¬

¦ Контрольные упражнения ¦ Возраст (лет) ¦

¦ +--------------T--------------+

¦ ¦ Мальчики ¦ Девочки ¦

+----------------------------------+--------------+--------------+

¦Общая физическая подготовка ¦ ¦ ¦

+----------------------------------+--------------+--------------+

¦Техническая подготовка ¦ ¦ ¦

L----------------------------------+--------------+---------------

Таблица 6

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ НА УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

---------------------------T------------------T------------------¬

¦ Контрольные упражнения ¦ Юноши ¦ Девушки ¦

¦ +------------------+------------------+

¦ ¦ год обучения ¦ год обучения ¦

¦ +----T-------------+----T-------------+

¦ ¦до 1¦свыше 2-х лет¦до 1¦свыше 2-х лет¦

¦ ¦года¦ ¦года¦ ¦

+--------------------------+----+----T----T---+----+---T----T----+

¦Общая физическая подготов-¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦ка ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

+--------------------------+----+----+----+---+----+---+----+----+

¦Специальная физическая ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦подготовка ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

+--------------------------+----+----+----+---+----+---+----+----+

¦Технико - тактическая ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦подготовка ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

+--------------------------+----+----+----+---+----+---+----+----+

¦Спортивные результаты ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

L--------------------------+----+----+----+---+----+---+----+-----

Таблица 7

ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ

НА ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

-----------------------------------T--------------T--------------¬

¦ Контрольные упражнения ¦ Юноши ¦ Девушки ¦

+----------------------------------+--------------+--------------+

¦Общая физическая подготовка ¦ ¦ ¦

+----------------------------------+--------------+--------------+

¦Специальная физическая подготовка ¦ ¦ ¦

+----------------------------------+--------------+--------------+

¦Технико - тактическая подготовка ¦ ¦ ¦

+----------------------------------+--------------+--------------+

¦Спортивные результаты ¦ ¦ ¦

L----------------------------------+--------------+---------------

Таблица 8

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА СПОРТСМЕНА

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата и место рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Год, месяц начала занятия спортом \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, избранным видом спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спортивная школа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Спортивное общество \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Город, республика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

----------T------T------------------------------------------T----¬

¦ Учебные ¦Дата ¦ Физическое развитие ¦За- ¦

¦ группы, ¦обсле-+-----T----T----T-----T---T----------------+клю-¦

¦ год ¦дова- ¦рост,¦мас-¦дли-¦сила ¦ЖЕЛ¦ МПК ¦че- ¦

¦обучения ¦ния ¦ см ¦са ¦на ¦сги- ¦ +------T---------+ние ¦

¦ ¦ ¦ ¦те- ¦сто-¦бате-¦ ¦мл / ¦мл/мин. /¦вра-¦

¦ ¦ ¦ ¦ла, ¦пы, ¦лей ¦ ¦мин. ¦кг ¦ча ¦

¦ ¦ ¦ ¦кг ¦см ¦кис- ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ти, ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦кг ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

+---------+------+-----+----+----+-----+---+------+---------+----+

¦Исходные ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦данные ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦при за- ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦числении ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦в ДЮСШ, ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦СДЮШОР ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

+---------+------+-----+----+----+-----+---+------+---------+----+

¦Этап на- ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦чальной ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦подготов-¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦ки: ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦1-й ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦2-й ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦3-й ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

+---------+------+-----+----+----+-----+---+------+---------+----+

¦Учебно - ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦трениро- ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦вочный ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦этап: ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦1-й ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦2-й ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦3-й ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦4(5)-й ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

+---------+------+-----+----+----+-----+---+------+---------+----+

¦Этап ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦спортив- ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦ного со- ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦вершенст-¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦вования: ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦1-й ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦2-й ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦3-й ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

L---------+------+-----+----+----+-----+---+------+---------+-----

Продолжение табл. 8

---------T----T-------------------------------T------------T-----¬

¦Этапы и ¦Дата¦ Физическая подготовленность ¦Тренировоч- ¦Луч- ¦

¦ годы ¦об- +-------------------------T-----+ная и сорев-¦шие ¦

¦обучения¦сле-¦ общая ¦спе- ¦новательная ¦спор-¦

¦ ¦до- ¦ ¦ци- ¦деятельность¦тив- ¦

¦ ¦ва- ¦ ¦аль- ¦ ¦ные ¦

¦ ¦ния ¦ ¦ная ¦ ¦ре- ¦

¦ ¦ +---T----T----T------T----+-----+------------+зуль-¦

¦ ¦ ¦бег¦пры-¦чел-¦сги- ¦бег ¦ ¦ количество ¦таты ¦

¦ ¦ ¦на ¦жок ¦ноч-¦бание ¦на ¦ +-----T------+ ¦

¦ ¦ ¦30 ¦в ¦ный ¦и раз-¦1000¦ ¦тре- ¦со- ¦ ¦

¦ ¦ ¦м, ¦дли-¦бег ¦гиба- ¦м, с¦ ¦нир. ¦ревно-¦ ¦

¦ ¦ ¦с ¦ну с¦3 x ¦ние ¦ ¦ ¦дней/¦ват. ¦ ¦

¦ ¦ ¦ ¦мес-¦10 ¦рук в ¦ ¦ ¦заня-¦дней/ ¦ ¦

¦ ¦ ¦ ¦та ¦м, ¦висе, ¦ ¦ ¦тий ¦стар- ¦ ¦

¦ ¦ ¦ ¦ ¦с ¦кол-во¦ ¦ ¦ ¦тов ¦ ¦

¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦повто-¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦рений ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦(юно- ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ши) ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

+--------+----+---+----+----+------+----+-----+-----+------+-----+

¦Исходные¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦данные ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦при за- ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦числении¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦в ДЮСШ, ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦СДЮШОР ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

+--------+----+---+----+----+------+----+-----+-----+------+-----+

¦НП: ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦1-й ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦2-й ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦3-й ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

+--------+----+---+----+----+------+----+-----+-----+------+-----+

¦УТ: ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦1-й ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦2-й ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦3-й ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦4(5)-й ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

+--------+----+---+----+----+------+----+-----+-----+------+-----+

¦СС: ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦1-й ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦2-й ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦3-й ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

L--------+----+---+----+----+------+----+-----+-----+------+------

II. Методическая часть учебной программы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико - биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно - тренировочных занятий.

2.1. Объяснительная записка

В разделе указываются:

- нормативно - правовые документы, на основе которых строится программа;

- значение и место программы в учебно - тренировочном процессе;

- период обучения, на который рассчитана программа и соответствующие учебные группы;

- существенные изменения по отношению к действующей программе.

Рекомендации. Для этапов начальной подготовки и учебно - тренировочного (до 2-х лет обучения) программный материал для практических занятий рекомендуется представлять в форме тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на совершенствование спортивно - технического и тактического мастерства (см. табл. 12). В отдельных видах спорта может быть использован вариант, при котором изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для соответствующих этапов обучения.

С учетом "Нормативно - правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ" (1995) и возросших требований к подготовке спортивных резервов вносятся изменения в такие разделы, как учебный план, план - схема годичного цикла (распределение материала в годичном цикле по годам обучения), контрольно - нормативные требования по годам обучения.

Разделы программы по психологической подготовке, восстановительным мероприятиям, воспитательной работе должны содержать доступные в условиях спортивной школы практические материалы.

2.2. Организационно - методические указания

В данном разделе программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов на этапах начальной (предварительной) подготовки (НП), учебно - тренировочном (начальной спортивной специализации и углубленной тренировки) (УТ) и спортивного совершенствования (СС) и включают:

- возраст и стаж занятий для достижения первых больших успехов (выполнение норматива кмс, мс);

- возраст и стаж занятий для достижения зоны максимальных спортивных результатов (выполнение норматива мастера спорта России международного класса);

- краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков;

- основные методические положения многолетней подготовки;

- этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения;

- преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов;

- минимальный возраст начала занятий избранным видом спорта, количество занимающихся в группах, режим учебно - тренировочной работы, нормативные требования по годам обучения (табл. 1).

Рекомендации. При построении многолетнего учебно - тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в избранном виде спорта. Такими ориентирами являются данные о возрасте финалистов олимпийских игр, которые в подавляющем большинстве видов спорта - величина довольно стабильная. Кроме того, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в определенном виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4 - 6 лет, а высших достижений - через 7 - 9 лет специализированной подготовки. При планировании спортивных результатов по годам обучения в ДЮСШ и СДЮШОР следует соблюдать известную меру: во-первых, установить "верхнюю" границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую "нижнюю" границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2 - 3 года специализированной тренировки.

При написании программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений: 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов; 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП; 3) непрерывное совершенствование спортивной техники; 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов; 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания; 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Основываясь на обобщении многих материалов, можно выделить сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества (табл. 9).

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Таблица 9

ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ

(БЛАГОПРИЯТНЫЕ) ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

---------------------T-------------------------------------------¬

¦Морфофункциональные ¦ Возраст, лет ¦

¦показатели, физичес-+---T---T---T---T---T---T---T---T---T---T---+

¦кие качества ¦ 7 ¦ 8 ¦ 9 ¦10 ¦11 ¦12 ¦13 ¦14 ¦15 ¦16 ¦17 ¦

+--------------------+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+

¦Рост ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ + ¦ + ¦ + ¦ + ¦ ¦ ¦

+--------------------+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+

¦Мышечная масса ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ + ¦ + ¦ + ¦ + ¦ ¦ ¦

+--------------------+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+

¦Быстрота ¦ ¦ ¦ + ¦ + ¦ + ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

+--------------------+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+

¦Скоростно - силовые ¦ ¦ ¦ ¦ + ¦ + ¦ + ¦ + ¦ + ¦ ¦ ¦ ¦

¦качества ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

+--------------------+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+

¦Сила ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ + ¦ + ¦ + ¦ ¦ ¦ ¦

+--------------------+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+

¦Выносливость ¦ ¦ + ¦ + ¦ + ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ + ¦ + ¦ + ¦

¦(аэробные возмож- ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦ности) ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

+--------------------+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+

¦Анаэробные возмож- ¦ ¦ ¦ + ¦ + ¦ + ¦ ¦ ¦ ¦ + ¦ + ¦ + ¦

¦ности ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

+--------------------+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+

¦Гибкость ¦ + ¦ + ¦ + ¦ + ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

+--------------------+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+

¦Координационные ¦ ¦ ¦ + ¦ + ¦ + ¦ + ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

¦способности ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦

+--------------------+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+

¦Равновесие ¦ + ¦ + ¦ ¦ + ¦ + ¦ + ¦ + ¦ + ¦ ¦ ¦ ¦

L--------------------+---+---+---+---+---+---+---+---+---+---+----

В программе необходимо представить широкий круг средств и методов разносторонней физической и технической подготовки, особенно для этапа начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, упражнения и виды спорта, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств).

Обучение двигательным действиям является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повышается, если тренер будет уметь сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение любому движению начинается с создания представления о нем. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, а продолжается на всем протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, т.к. в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправлять всегда труднее, чем предупреждать.

В технической подготовке используют два методических подхода: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности надо учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

2.3. Учебный план

В данном разделе раскрываются:

- распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения;

- схема учебного плана.

Рекомендации. При составлении учебного плана (табл. 2) 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. 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 представлено в монографии <\*>. Эти данные можно использовать при составлении табл. 3.

--------------------------------

<\*> Система подготовки спортивного резерва. - М., 1994. - С. 253 - 258.

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

Этап начальной подготовки (предварительной подготовки)

Задачи и преимущественная направленность учебно - тренировочного процесса:

- 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.

Учебно - 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 соревнованиях по различным видам спорта;

- уточнение спортивной специализации.

Учебно - тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения - этап углубленной тренировки)

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 спортивного совершенствования

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- 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.

2.4. План - схема годичного цикла подготовки

В данном разделе раскрывается:

- 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 (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);

- 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 и сроки проведения педагогического контроля;

- сроки проведения углубленного обследования;

- виды восстановительных средств, их направленность в отдельные недели и этапы подготовки.

Рекомендации. 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 (табл. 10) разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Ее значение - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно - тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План - схема должна представлять собой 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 годичного 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.

В процессе многолетней подготовки учащихся спортивных школ могут быть использованы разработанные для определенных этапов годичной тренировки недельные циклы (например: втягивающий, объемных тренировок, скоростно - силовой подготовки, технической подготовки, подводящие к соревнованиям, разгрузочный и др.).

2.5. Педагогический и врачебный контроль

Этот раздел программы 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 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.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся спортивных школ рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: бег на 30 м; прыжок в длину с места; челночный бег 3 x 10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание - разгибание рук в упоре лежа (девушки); бег на 1000 м.

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической и технико - тактической подготовленности определяется видом спорта.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся (табл. 8).

Методические рекомендации

Тестирования по ОФП учащихся спортивных школ осуществляются два раза в год: в начале и конце учебного года.

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка;

- прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

- челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка;

- подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;

- бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Комплекс контрольных упражнений для контроля за уровнем специальной физической и технико - тактической подготовленности определяется в зависимости от вида спорта. Следует дать описание этих тестов и рекомендации по организации тестирования.

2.6. Теоретическая подготовка

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки учащихся этапов УТ и СС, который должен содержать минимум необходимых знаний.

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 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 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. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

В плане теоретических занятий следует отразить и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом и др.

Таблица 10

ПЛАН - СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

УЧАЩИХСЯ ДЮСШ И СДЮШОР

----T-----------------------------------T------------------------¬

¦ N ¦ Содержание ¦ Сентябрь - июль ¦

¦п/п¦ +------------------------+

¦ ¦ ¦ 1 - 46 недели ¦

+---+-----------------------------------+------------------------+

¦ ¦Физическая подготовка: ¦ ¦

¦ ¦ОФП ¦ ¦

¦ ¦СФП ¦ ¦

+---+-----------------------------------+------------------------+

¦ ¦Технико - тактическая подготовка ¦ ¦

+---+-----------------------------------+------------------------+

¦ ¦Теоретическая подготовка ¦ ¦

+---+-----------------------------------+------------------------+

¦ ¦Контрольные испытания ¦ ¦

+---+-----------------------------------+------------------------+

¦ ¦Медико - биологический контроль ¦ ¦

+---+-----------------------------------+------------------------+

¦ ¦Восстановительные мероприятия ¦ ¦

+---+-----------------------------------+------------------------+

¦ ¦Инструкторская и судейская практика¦ ¦

+---+-----------------------------------+------------------------+

¦ ¦Соревнования: ¦ ¦

¦ ¦- учебные ¦ ¦

¦ ¦- контрольные ¦ ¦

¦ ¦- основные ¦ ¦

L---+-----------------------------------+-------------------------

Таблица 11

ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

----T-----------------T---------------------------------T--------¬

¦ N ¦ Название темы ¦ Краткое содержание темы ¦Учебные ¦

¦п/п¦ ¦ ¦группы, ¦

¦ ¦ ¦ ¦год обу-¦

¦ ¦ ¦ ¦чения. ¦

¦ ¦ ¦ ¦Сроки ¦

¦ ¦ ¦ ¦проведе-¦

¦ ¦ ¦ ¦ния ¦

+---+-----------------+---------------------------------+--------+

¦1. ¦Физическая куль- ¦Понятие о физической культуре и ¦ ¦

¦ ¦тура - важное ¦спорте. Формы физической культу- ¦ ¦

¦ ¦средство физичес-¦ры. Физическая культура как сред-¦ ¦

¦ ¦кого развития и ¦ство воспитания трудолюбия, орга-¦ ¦

¦ ¦укрепления здо- ¦низованности, воли и жизненно ¦ ¦

¦ ¦ровья человека ¦важных умений и навыков ¦ ¦

+---+-----------------+---------------------------------+--------+

¦2. ¦Личная и общест- ¦Понятие о гигиене и санитарии. ¦ ¦

¦ ¦венная гигиена ¦Уход за телом. Гигиенические тре-¦ ¦

¦ ¦ ¦бования к одежде и обуви. Гигиена¦ ¦

¦ ¦ ¦спортивных сооружений ¦ ¦

+---+-----------------+---------------------------------+--------+

¦3. ¦Закаливание орга-¦Значение и основные правила зака-¦ ¦

¦ ¦низма ¦ливания. Закаливание воздухом, ¦ ¦

¦ ¦ ¦водой, солнцем ¦ ¦

+---+-----------------+---------------------------------+--------+

¦4. ¦Рождение и разви-¦История вида спорта ¦ ¦

¦ ¦тие избранного ¦ ¦ ¦

¦ ¦вида спорта ¦ ¦ ¦

+---+-----------------+---------------------------------+--------+

¦5. ¦Выдающиеся оте- ¦Чемпионы и призеры Олимпийских ¦ ¦

¦ ¦чественные спорт-¦игр, чемпионатов мира и Европы, ¦ ¦

¦ ¦смены в избранном¦рекордсмены мира и Европы ¦ ¦

¦ ¦виде спорта ¦ ¦ ¦

+---+-----------------+---------------------------------+--------+

¦6. ¦Самоконтроль в ¦Сущность самоконтроля и его роль ¦ ¦

¦ ¦процессе занятий ¦в занятиях спортом. Дневник само-¦ ¦

¦ ¦спортом ¦контроля. Его форма и содержание ¦ ¦

+---+-----------------+---------------------------------+--------+

¦7. ¦Общая характерис-¦Понятие о спортивной тренировке. ¦ ¦

¦ ¦тика спортивной ¦Ее цель, задачи и основное содер-¦ ¦

¦ ¦тренировки ¦жание. Общая и специальная физи- ¦ ¦

¦ ¦ ¦ческая подготовка. Технико - так-¦ ¦

¦ ¦ ¦тическая подготовка. Роль спор- ¦ ¦

¦ ¦ ¦тивного режима и питания ¦ ¦

+---+-----------------+---------------------------------+--------+

¦8. ¦Основные средства¦Физические упражнения. Подготови-¦ ¦

¦ ¦спортивной трени-¦тельные, общеразвивающие и специ-¦ ¦

¦ ¦ровки ¦альные упражнения. Средства раз- ¦ ¦

¦ ¦ ¦носторонней подготовки ¦ ¦

+---+-----------------+---------------------------------+--------+

¦9. ¦Физическая подго-¦Понятие о физической подготовке. ¦ ¦

¦ ¦товка ¦Основные сведения о ее содержании¦ ¦

¦ ¦ ¦и видах. Краткая характеристика ¦ ¦

¦ ¦ ¦основных физических качеств, осо-¦ ¦

¦ ¦ ¦бенности их развития ¦ ¦

+---+-----------------+---------------------------------+--------+

¦10.¦Единая Всероссий-¦Основные сведения о ЕВСК. Условия¦ ¦

¦ ¦ская спортивная ¦выполнения требований и норм ЕВСК¦ ¦

¦ ¦классификация ¦ ¦ ¦

L---+-----------------+---------------------------------+---------

2.7. Воспитательная работа и психологическая подготовка

В данном разделе программы должны быть отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных учебных групп. Ниже приводится примерный программный материал по воспитательной работе и психологической подготовке учащихся ДЮСШ и СДЮШОР.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обусловливает 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 ощутимого 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.

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 являются 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.

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.

2.8. Восстановительные средства и мероприятия

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

Учебно - тренировочный этап (до 2-х 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 питания. Витаминизация.

Учебно - тренировочный этап (свыше 2-х 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 УТГ 1 и 2 годов 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.

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.

Методические рекомендации

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 в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение