

Отдел образования Администрации Матвеево-Курганского района

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Матвеево-Курганская детско-юношеская спортивная школа**

(МБУ ДО Матвеево-Курганская ДЮСШ)



Утверждаю  
Директор МБУ ДО  
Матвеево-Курганской ДЮСШ  
В.Н. Кузьменко

Принята Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 30 августа 2021 г.

**Образовательная программа  
муниципального бюджетного учреждения дополнительного  
образования Матвеево-Курганской детско-юношеской  
спортивной школы  
на 2021/2022 – 2025/2026 учебные годы**

**Составители:**

Кузьменко В.Н., директор МБУ ДО  
Матвеево-Курганской ДЮСШ,  
Ким Н.И., зам. директора по УВР  
МБУ ДО Матвеево-Курганской ДЮСШ  
Дребезова Е.М., методист МБУ ДО  
Матвеево-Курганской ДЮСШ

п. Матвеев Курган  
2021 год

<b>Содержание</b>	<b>стр.</b>
Пояснительная записка	3
1. Нормативная часть	4
1.1.Цели и задачи программы	4
1.2.Комплектование, продолжительность обучения и формы проведения занятий, ожидаемые результаты	7
Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий по видам спорта	9
План-график спортивно-оздоровительный этап	10
План-график этап начальной подготовки до одного года обучения	10
План-график этап начальной подготовки свыше одного года обучения	11
План-график учебно-тренировочного этапа до двух лет обучения	11
1.3.Контрольно-переводные нормативы для различных этапов подготовки по видам спорта	12
Волейбол	13
Дзюдо	16
Настольный теннис	18
Футбол	23
Баскетбол	24
Спортивная аэробика	25
Легкая атлетика	26
2. Методическая часть	29
2.1.Организация учебно-тренировочного процесса, организационно-методические указания	29
2.2.Основы многолетней подготовки спортсменов	30
2.3.Основные термины и понятия	31
2.4.Теоретическая подготовка	31
2.5.Воспитательная работа и психологическая подготовка	35
2.5.1.Воспитательная работа	35
2.5.2.Психологическая подготовка	40
2.6.Восстановительные средства и мероприятия	44
2.7.Врачебный контроль	49
2.8.Инструкторская и судейская практика	49
Литература	51

### **Пояснительная записка**

Программа разработана и адаптирована к условиям МБУ ДО Матвеево-Курганской ДЮСШ:

Программа МБУ ДО Матвеево-Курганской ДЮСШ разработана в соответствии с действующим законодательством в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и примерными программами спортивной подготовки детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, а так же с учетом многолетнего опыта работы школы по подготовке высококвалифицированных спортсменов по волейболу, дзюдо, баскетболу, спортивной аэробике, легкой атлетике, настольному теннису и футболу.

#### **Нормативная и правовая база для составления данной программы:**

- Конвенция о правах ребенка: принята Генеральной Ассамблеей Организации Объединенных Наций, 20 ноября 1989 г.
- Конституция РФ;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации,
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Концепция развития дополнительного образования детей на период до 2020 года включительно (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
- Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
- Устав МБУ ДО Матвеево-Курганской ДЮСШ.

Данная программа предназначена для подготовки спортсменов по

дополнительным общеобразовательным общеразвивающим и предпрофессиональным программам в спортивно-оздоровительных группах (СО), группах начальной подготовки (НП), учебно-тренировочных (УТ) группах, которые организуются в МБУ ДО Матвеево-Курганской ДЮСШ.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва и спортсменов высокой квалификации, осуществляемой в соответствии с Уставом МБУ ДО Матвеево-Курганской ДЮСШ.

Нормативная часть программы определяет цели и задачи деятельности спортивной школы, продолжительность обучения на этапах многолетней подготовки, максимальный объем учебно-тренировочной работы, примерные учебный план и планы-графики, контрольно переводные нормативы для различных этапов подготовки основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода обучающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

Методическая часть программы включает в себя организацию учебно-тренировочного процесса, организационно-методические указания, основы многолетней подготовки спортсменов, основные термины и понятия, теоретическую подготовку, воспитательную работу и психологическую подготовку, восстановительные средства и мероприятия, врачебный контроль, инструкторскую и судейскую практику.

Нормативные показатели деятельности спортивной школы и методические рекомендации разработаны с учетом предыдущих программ для спортивных школ и являются итогом многолетних наблюдений за обучающимися МБУ ДО Матвеево-Курганской ДЮСШ, анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов.

Ожидаемыми результатами реализации Программы являются укрепление здоровья подрастающего поколения, сохранение и развитие дополнительного образования детей спортивной направленности, совершенствование физкультурно-оздоровительной работы, содержания, форм и методов организации учебного процесса, формирования здорового образа жизни обучающихся, профилактика антисоциальных явлений в молодежной среде; подготовка спортсменов массовых разрядов и высокой спортивной подготовки.

В образовательную программу могут вноситься изменения и дополнения.

Приложениями к образовательной программе могут быть примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва по культивируемым видам спорта, методический и дидактический материал.

## **1. Нормативная часть**

### **1.1. Цели и задачи программы**

Главная цель Программы – формирование духовно богатой, физически

здоровой, социально активной творческой личности ребенка. Программа ориентирована на повышение качества учебно-тренировочного процесса, обновление его содержания на основе отечественных и зарубежных достижений и современного опыта.

Целями настоящей Программы являются:

- демократизация образовательного процесса;
- поддержка развития и саморазвития личности ребенка;
- воспитание культуры здорового образа жизни;
- создание условий для педагогического творчества;
- совершенствование содержания, форм, методов и организации учебно-тренировочной, воспитательной работы и массовой физкультурно-оздоровительной работы спортивной школы;
- улучшение взаимодействия спортивной школы и других образовательных учреждений района;
- обеспечение формирования здорового образа жизни детей и учащихся, профилактика антисоциальных явлений в молодежной среде;
- подготовка спортсменов высокого класса и спортсменов массовых разрядов;
- формирование системы непрерывного физического воспитания детей и учащихся в образовательных учреждениях района.

При этом считается необходимым решение следующих задач:

- повышение качества содержания дополнительного образования детей, его организационных форм, методов и технологий;
- обновление и разработка программно-методического обеспечения учебно-тренировочного и воспитательного процесса;
- внедрение в практику физического воспитания новых педагогических идей и технологий;
- повышение профессиональной квалификации и компетентности тренерских и педагогических кадров спортивной школы;
- повышение эффективности и достижение высокого качества учебно-тренировочного процесса;
- совершенствование условий для расширения внеклассной работы спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности;

**Основными целями и задачами образовательной программы на этапах подготовки являются:**

- гармоничное развитие личности, физическая подготовка, укрепление здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- развитие способностей в избранном виде спорта;
- подготовка спортсменов олимпийского резерва и членов сборных команд района, области и РФ.

Задачи деятельности различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке.

**Спортивно-оздоровительный этап (СО).** На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте. Основанием для зачисления в первую очередь является заявление ребенка, заверенное родителем (законным представителем), медицинская справка, и копия свидетельства о рождении. Зачисление происходит согласно Правилам приема в ДЮСШ.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья и компенсация дефицита двигательной активности;
- расширение двигательных возможностей;
- общая физическая подготовка;
- формирование широкого круга двигательных умений;
- формирование интереса к занятиям спортом;
- овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

**Этап начальной подготовки (НП).** На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте. Основанием для зачисления в первую очередь является заявление ребенка, заверенное родителем (законным представителем), медицинская справка, и копия свидетельства о рождении. Зачисление происходит согласно Правилам приема в ДЮСШ. При невозможности зачисления в группы начальной подготовки всех желающих, отбор производится по результатам контрольных нормативов. Продолжительность этапа не менее 3 лет.

На этапе начальной подготовки:

- формируется устойчивый интерес к занятиям спортом, широкий круг двигательных умений и навыков;
- проводится обучение основам техники двигательных действий выбранного вида спорта, всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья.

Основная задача этапа подготовки:

- базовая подготовка и определение вида спорта для дальнейшей специализации.

**Учебно-тренировочный этап (УТ).** На этап зачисляются обучающиеся прошедшие обучение не менее одного года на этапе начальной подготовки, при условии выполнения ими требований по общефизической и специальной подготовке или достигшие определенных спортивных результатов. Продолжительность этапа не менее 2 лет.

Основная задача этапа подготовки:

- специализация и углубленная тренировка в выбранном виде спорта.

Перевод обучающихся по годам обучения на всех этапах многолетней подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и способностей к усвоению программы соответствующего года и этапа подготовки. По решению педагогического

совета разрешается перевод обучающихся на следующий (высший) этап подготовки при условии выполнения ими требований по общефизической и специальной подготовке.

Обучающиеся, не прошедшие конкурсный отбор на этапах многолетней подготовки, могут продолжать занятия в спортивно-оздоровительных группах.

Выпускниками спортивной школы являются обучающиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам МБУ ДО Матвеево-Курганской ДЮСШ выдается зачетная книжка спортсмена с указанием уровня развития физических качеств, спортивных результатов и рекомендаций по дальнейшему физическому совершенствованию (при достижении соответствующих результатов).

### **1.2. Комплектование, продолжительность обучения и формы проведения занятий**

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Продолжительность обучения на этапах многолетней подготовки, максимальный объем учебно-тренировочной работы, наполняемость групп:

Этапы подготовки	Период подготовки	Год обучения	Максимальный объем учебно-тренировоч. нагрузки (акад.часов) в неделю.	Наполняемость групп
				минимальная
Спортивно-оздоровительный	весь период	До 2 лет	6	18
Начальной подготовки	Не менее 3	до года	6	18
		свыше года	9	16
Учебно-тренировочный	Не менее 2	до 2 лет	12	12

Минимальный возраст зачисления детей в МБУ ДО Матвеево-Курганскую ДЮСШ зависит от вида спорта и составляет:

- волейбол – 6 лет;
- настольный теннис – 6 лет;
- футбол – 6 лет;
- дзюдо – 6 лет;
- баскетбол- 6 лет;
- спортивная аэробика – 6 лет;

- легкая атлетика – 6 лет.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий исчисляется в академических часах. (1 академический час равен 45 минутам). Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать: на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки до года - 2; свыше года - 3; учебно-тренировочном – 3 академических часов.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным. Недельный объем нагрузки, начиная с учебно-тренировочного этапа, может быть сокращен, не более чем на 25%, по усмотрению администрации ДЮСШ.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Спортсмены старших возрастных групп могут участвовать в судействе соревнований и привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

### ***Ожидаемые результаты.***

Учитывая анатомо-физиологические особенности организма обучающихся, занятия физической культурой и спортом должны обеспечить:

- укрепление здоровья, закаливание;
- рост уровня физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей и дальнейшее развитие их способностей;
- профилактика вредных привычек и правонарушений

В программе даны учебный план и планы-графики по годам обучения и этапам подготовки.

Каждый тренер-преподаватель разрабатывает учебный план-график на учебный год и вносит его в соответствующие графы журнала учета работы учебных групп или при отсутствии таких разделов в журнале оформляет в виде таблицы и после утверждения директором прикладывает их к журналу.

В каждом из последующих годов обучения в учебном плане

уменьшается количество часов на ОФП и СФП и растет количество часов, отведенных на техническую и тактическую подготовку, учебные игры, также из года в год увеличивается объём и интенсивность физической нагрузки.

***Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий по видам спорта:***

№ пп	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		СО весь период	НП		УТ до двух лет
			до года	свыше года	
1	Теоретическая подготовка	10	10	24	24
2	Общая физическая подготовка	90	87	130	110
3	Специальная физическая подготовка	65	58	86	110
4	Техническая подготовка	72	73	108	138
5	Тактическая подготовка	25	29	43	86
6	Игровая подготовка	26	29	43	55
7	Соревнования	12	14	22	55
8	Контрольно-переводные нормативы	8	8	8	12
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6
10	Восстановительные мероприятия	-	-	-	24
11	Медицинское обследование	4	4	4	4
12	<b>Всего</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>

***План-график спортивно-оздоровительный этап***

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
Теоретическая подготовка	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	-	-	10
Общая физическая	4	6	4	8	8	6	8	8	6	12	10	10	90
Специальная физическая	6	6	4	6	6	4	8	5	4	6	6	4	65
Техническая	8	8	6	8	6	6	4	6	4	6	6	4	72
Тактическая	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	25
Игровая	2	2	3	2	2	3	2	3	3		2	2	26
Соревнования	2	-	3	-	-	3	-	-	2	-	-	2	12
Контрольные испытания	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	8
Медицинское обследование	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
<b>Всего, ч.</b>	<b>26</b>	<b>312</b>											

***План-график этап начальной подготовки до одного года обучения***

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
Теоретическая подготовка	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	-	-	10
Общая физическая	6	4	6	7	4	8	8	6	6	12	10	10	87
Специальная физическая	5	4	6	4	5	5	4	5	6	6	6	4	58
Техническая	8	6	7	8	5	6	6	4	7	4	8	4	73
Тактическая	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	29
Игровая	2	4	2	2	5	2	2	4	2	2		2	29
Соревнования	-	4	-	-	4	-	-	4	-	-	-	2	14
Контрольные испытания	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	8
Медицинское обследование	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
<b>Всего, ч.</b>	<b>26</b>	<b>312</b>											

**План-график этап начальной подготовки свыше одного года обучения**

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Общая физическая	8	6	8	8	6	10	10	10	10	12	12	12	112
Специальная физическая	7	7	8	8	8	10	10	10	10	10	12	10	110
Техническая	10	10	10	12	10	10	10	5	10	10	10	7	114
Тактическая	6	4	5	6	4	3	5	2	3	3	3	2	46
Игровая	4	4	4	3	5	2	2	4	2	2		2	34
Соревнования	-	4	-	-	4	-	-	4	-	-	-	2	14
Контрольные испытания	2	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	10
Медицинское обследование	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
<b>Всего, ч.</b>	<b>39</b>	<b>468</b>											

**План-график учебно-тренировочного этапа до двух лет обучения**

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Общая физическая	6	9	6	10	6	10	4	8	5	16	16	12	108
Специальная физическая	6	10	6	11	6	11	6	11	7	14	14	15	117
Техническая	10	15	8	15	10	15	10	15	10	10	10	8	136
Тактическая	10	6	10	6	10	6	10	6	10	4	4	4	86
Игровая	6	4	6	4	6	4	6	4	6	2	2	2	52
Соревнования	10		10		10		10		10			5	55
Контрольные испытания	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	12
Инструкторская практика	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	6
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Медицинское обследование	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
<b>Всего, ч.</b>	<b>52</b>	<b>624</b>											

На основании этих учебных планов и планов-графиков по годам обучения и этапам подготовки каждый тренер-преподаватель разрабатывает планы для конкретной учебно-тренировочной группы, учитывая подготовленность обучающихся.

### **1.3. Контрольно-переводные нормативы для различных этапов подготовки по видам спорта**

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Нормативы носят главным образом контролирующий характер групп начального обучения и учебно-тренировочных групп. Выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Основными критериями оценки обучающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Нормативы для групп 2-го года обучения являются приемными для зачисления в учебно-тренировочные группы. Зачисление в учебно-тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

Критериями оценки обучающихся на учебно-тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

## Волейбол

### Примерные приемные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1.	Длина тела, см	168	170
2.	Становая сила, кг	75	95
3.	Бег 30 м, с	5,7	5,1
4.	Бег 30м (5х6), с	11,5	11,0
5.	Прыжок в длину с места, см	187	208
6.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см	44	54
7.	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками: -сидя, м -стоя, м	5,4 10,0	7,0 12,5
Техническая подготовка			
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3	3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

### Примерные контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)			Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год
1.	Длина тела, см	160	164	170	175	180
2.	Бег 30 м, с	5,5	5,3	5,1	5,0	4,8
3.	Бег 30м (5х6), с	12,0	11,5	11,0	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-	-	-	26,0	25,5
5.	Прыжок в длину с места, см	185	200	208	216	230
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	54	58	63

7.	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками: -сидя, м -стоя, м	5,8 11,0	6,6 11,5	7,0 12,5	7,7 13,0	8,2 13,8
8.	Становая сила, кг	70	86	95	106	117

### Примерные контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)			Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год
1.	Длина тела, см	157	162	168	174	176
2.	Бег 30 м, с	5,9	5,8	5,7	5,7	5,6
3.	Бег 30м (5x6), с	12,2	11,9	11,5	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-	-	-	28,7	28,0
5.	Прыжок в длину с места, см	165	175	187	200	210
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38	44	46	50
7.	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками: -сидя, м -стоя, м	4,0 8,0	5,0 9,0	5,4 10,0	5,7 10,8	6,5 13,5
8.	Становая сила, кг	55	61	75	84	94

### Примерные контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)			Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год
<b>Техническая подготовка</b>						
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	5	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4				3	4
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)				3	4
4.	Подача на точность: 10-12 лет –верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке	3	3	4	3	4

5.	Нападающий удар из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)				3	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону, из зоны 4 в зону 1 (в 16-17 лет с передачи за голову)				2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность				2	3
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3	4	
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4(2) по диагонали					2
<b>Тактическая подготовка</b>						
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				3	3
2.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет				3	4
3.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)				3	4
4.	Блокирование одиночных нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное				4	5
5.	Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников		4	4	5	6
<b>Интегральная подготовка</b>						
1.	Прием снизу – верхняя передача					
2.	Нападающий удар – блокирование					4
3.	Блокирование – вторая передача					5
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных – у нападению				3	3
<b>Спортивный результат</b>						
1.	Потери подач в игре (%)	40	35	30	25	20
2.	Эффективность нападения в игре (%)					
	-выигрыш				30	40
	-проигрыш				25	25
3.	Полезное блокирование в игре (%)				25	30
4.	Ошибки при приеме подачи в игре (%)		30	26	22	20

## Дзюдо

### Примерные контрольные нормативы для групп начальной подготовки до 1-го года обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.	Бег 30 м с ходу (с)	5,6	5,7	5,8	5,8	5,9	6,0
2.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	175	165	175	170	165
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	6	5	-	-	-
5.	Прыжок в высоту с места (см)	46	44	42	42	40	38
6.	Бег 6 минут (м)	1250	900-1050	850	1050	750-950	650
7.	Подтягивание в висе лежа (раз)	-	-	-	15	12	10
8.	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	20	15	12	14	10	8
9.	Сгибание туловища лежа на спине (раз)	18	16	14	15	12	10
10.	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы (м)	3,2	3,0	2,8	2,8	2,6	2,4

### Примерные нормативы для зачисления в учебно-тренировочные группы

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.	Бег 30 м с ходу (с)	5,2	5,4	5,6	5,5	5,7	5,9
2.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,0	7,5	7,9	7,5	8,0	8,5
3.	Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	185	180	175
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	10	8	6	-	-	-
5.	Прыжок в высоту с места (см)	48	46	44	45	43	41
6.	Бег 1500 м (мин,с)	6,55	7,0	7,1	7,05	7,15	7,25
7.	Бег 400м (мин, с)	1,15	1,17	1,19	1,14	1,16	1,18
8.	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	48	42	38	35	30	25
9.	Подтягивание в висе лежа (раз)	-	-	-	20	18	16
10.	Подтягивание на перекладине за 20 с (раз)	7	6	5	-	-	-
11.	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз)	14	12	10	12	10	8
12.	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (раз)	12	10	8	10	8	6
13.	10 кувырков вперед (с)	17,5	18,0	18,5	18,0	18,5	19,0
14.	Перевороты на мосту 10 раз (с)	18	20	22	22	26	30

15.	10 бросков партнера своего веса через бедро (с)	24	28	32	28	32	36
16.	Вставание на мост из стойки 5 раз (с)	14	16	18	18	20	22

### Примерные контрольно-переводные нормативы по годам обучения для учебно-тренировочных групп (юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Год обучения					
		1			2		
		до 50 кг	до 66 кг	св. 66 кг	до 50 кг	до 66 кг	св. 66 кг
1.	Бег 30 м с ходу (с)	5,1	5,2	5,4	5,0	5,1	5,2
2.	Челночный бег 3х10 м (с)	6,85	6,9	6,95	6,75	6,8	6,85
3.	Прыжок в длину с места (см)	215	210	205	220	215	210
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	12	10	8	14	12	10
5.	Прыжок в высоту с места (см)	50	48	46	51	49	47
6.	Бег 1500 м (мин,с)	6,4	6,42	6,45	6,38	6,4	6,43
7.	10 кувырков вперед (с)	17,5	18,0	18,5	17,3	17,8	18,3
8.	Подтягивание на перекладине за 20 с (раз)	8	7	6	10	9	7
9.	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз)	15	14	12	16	15	13
10.	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (раз)	13	12	10	14	13	12
11.	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	18,0	19,0	20,0	17,0	18,0	19,0
12.	Перевороты на мосту 10 раз (с)	16	18	20	15	16	17
13.	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	5,5	6,0	6,6	6,0	6,6	7,0
14.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	6,0	6,5	7,0	6,5	7,0	7,5

### Примерные контрольно-переводные нормативы по годам обучения для учебно-тренировочных групп (девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Год обучения					
		1			2		
		до 48 кг	до 63 кг	св. 63 кг	до 48 кг	до 63 кг	св. 63 кг
1.	Бег 30 м с ходу (с)	5,3	5,4	5,45	5,25	5,3	5,35
2.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,2	7,3	7,6	7,1	7,2	7,5
3.	Прыжок в длину с места (см)	190	195	195	195	200	200
4.	Прыжок в высоту с места (см)	45,5	46	46,5	46,5	47	47,5
5.	Бег 1500 м (мин,с)	6,8	7,0	7,2	6,6	6,8	7,0
6.	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз)	12	11	9	13	12	10
7.	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (раз)	12	11	10	13	12	11

8.	Подтягивание в висе лежа (раз)	23	24	22	25	26	24
9.	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	19	20	21	18	19	20
10.	Переворот на мосту 10 раз (с)	20	21	27	19	20	26
11.	10 бросков партнера через бедро (с)	26	28	30	25	26	28
12.	Вставание на мост из стойки 5 раз (с)	16	17	19	15	16	18

## Настольный теннис

### Примерные контрольно-переводные нормативы по настольному теннису техническая подготовка (юноши, девушки)

№ пп	Контрольные нормативы	Этапы подготовки				
		НП			УТ	
		Годы обучения				
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	1 г.о.	2 г.о.
1	Накат справа и слева по диагонали (кол-во раз)	10	15	20	25	30
2	«Подрезка» мяча слева и справа (кол-во раз)	5	10	15	20	25
3	Контрнакат справа и слева по диагонали (кол-во раз)	-	-	-	15	25
4	Накат «треугольник» (кол-во раз)	7	10	15	-	-
5	Контрнакат «треугольник» (кол-во раз)	-	-	-	15	20
6	Контрнакат справа и слева по прямой (кол-во раз)	-	-	-	15	20
7	«Топспин» слева против подрезки подставки (кол-во раз)	-	-	-	3	3
8	«Топспин» справа против подрезки подставки (кол-во раз)	-	-	-	3	4
9	Подача мяча ударом справа (слева) в заданную зону (кол-во раз)	7	8	8	-	-
10	Сложные подачи в заданную зону стола – 3 типа (каждый из 10 подач) (кол-во раз)	-	-	-	7	8

### Примерные нормативы специальной физической подготовленности по настольному теннису (юноши)

№ пп	Тесты	Возрастные группы									
		6-8 лет		9-10 лет		11-12 лет		13-14 лет		15 лет и старше	
		Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
1	Бег по «восьмерке», сек.	43-32,6	1-11	32,7-27	12-31	26,7-21	32-51	20,8-16,2	52-75	16-11,2	76-100
2	Отжимание от стола, раз/мин.	25-35	1-11	36-45	12-31	45,5-55	31-50	55,5-67,5	51-75	68-80	76-100
3	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин.	15-20	1-12	21-27	13-31	28-34	32-50	35-47	51-75	48-60	76-100
4	Со скакалкой одинарные за	65-75	1-11	76-94	12-30	95-114	31-50	115-127	51-75	128-140	76-100

	45 сек.										
5	Прыжок в длину с места, см	103-113	1-11	114-152	12-31	154-190	32-50	191-215	51-75	216-240	76-100
6	Бег 60 м, сек.	13,8-12	1-10	11,9-10,95	11-30	10,9-10,14	31-50	10,1-9,14	51-75	9,1-8,5	76-100

### Примерные нормативы специальной физической подготовленности по настольному теннису (девушки)

№ пп	Тесты	Возрастные группы									
		6-8 лет		9-10 лет		11-12 лет		13-14 лет		15 лет и старше	
		Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
1	Бег по «восьмерке», сек.	47-37	1-11	36,7-31	12-31	30,7-25	32-51	24,7-17,8	52-75	17,6-12,8	76-100
2	Отжимание от стола, раз/мин.	10-20	1-11	21-30	12-30	31,5-40	31-50	40,5-52,5	51-75	53-65	76-100
3	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин.	15-20	1-12	21-27	13-31	28-34	32-50	35-47	51-75	48-60	76-100
4	Со скакалкой одинарные за 45 сек.	65-75	1-11	76-94	12-30	95-114	31-50	115-127	51-75	128-140	76-100
5	Прыжок в длину с места, см	106-116	1-11	117-136	12-31	137-155	32-50	156-180	51-75	181-205	76-100
6	Бег 60 м, сек.	14,0-13,1	1-10	13,0-11,5	11-31	11,45-10,55	32-50	10,5-9,9	51-75	9,85-9,25	76-100

### Примерные нормативы по специальной физической подготовке настольный теннис (юноши, девушки 6-8 лет)

<b>Бег по «восьмерке» (сек.)</b>											
Результат, юноши	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Результат, девушки	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37
<b>Отжимание от стола (раз/мин)</b>											
Результат, юноши	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Результат, девушки	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Подъем в сед из положения лежа, (раз/мин.) для юношей и девушек (одинаково)</b>											
Результат		15		16		17		18		19	20
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Прыжки со скакалкой одинарные за 45 сек. для юношей и девушек (одинаково)</b>											
Результат	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75

Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Прыжки в длину с места (см)</b>											
Результат, юноши	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Результат, девушки	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116
<b>Бег 60 метров (сек.)</b>											
Результат, юноши	13,8	13,6	13,4	13,2	13	12,8	12,6	12,4	12,2	12	
Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Результат, девушки	14	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	

**Примерные нормативы по специальной физической подготовке настольный теннис (юноши, девушки 9-10 лет)**

<b>Бег по «восьмерке» (сек.)</b>																				
Результат, юноши	32,7	32,4	32,1	31,8	31,5	31,2	30,9	30,6	30,3	30	29,7	29,4	29,1	28,8	28,5	28,2	27,9	27,6	27,3	27
Очки	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Результат, девушки	36,7	36,4	36,1	35,8	35,5	35,2	34,9	34,6	34,3	34	33,7	33,4	33,1	32,8	32,5	32,2	31,9	31,6	31,3	31
<b>Отжимание от стола, (раз/мин.)</b>																				
Результат, юноши	36	36,5	37	37,5	38	38,5	39	39,5	40	40,5	41	41,5	42	42,5	43	43,5	44	44,5	45	
Очки	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Результат, девушки	21	21,5	22	22,5	23	23,5	24	24,5	25	25,5	26	26,5	27	27,5	28	28,5	29	29,5	30	
<b>Подъем в сед из положения лежа, (раз/мин.) для юношей и девушек (одинаково)</b>																				
Результат	21			22			23			24			25			26			27	
Очки	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
<b>Прыжки со скакалкой одинарные за 45 сек. для юношей и девушек (одинаково)</b>																				
Результат	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	
Очки	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
<b>Прыжки в длину с места (см)</b>																				
Результат, юноши	114	116	118	120	122	124	126	128	130	132	134	136	138	140	142	144	146	148	150	152
Очки	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Результат, девушки	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136
<b>Бег 60 метров, (сек.)</b>																				

Результат, юноши	11,9	11,85	11,8	11,75	11,7	11,65	11,6	11,55	11,5	11,45	11,4	11,35	11,3	11,25	11,2	11,15	11,1	11,05	11	10,95	
Очки	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			29	30
Результат, девушки	13		12,85		12,7		12,35		12,4		12,25		12,1		11,95		11,8			11,65	

### Примерные нормативы по специальной физической подготовке настольный теннис (юноши, девушки 11-12 лет)

<b>Бег по «восьмерке» (сек.)</b>																				
Результат, юноши	26,7	26,4	26,1	25,8	25,5	25,2	24,9	24,6	24,3	24	23,7	23,4	23,1	22,8	22,5	22,2	21,9	21,6	21,3	
Очки	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	
Результат, девушки	30,7	30,4	30,1	29,8	29,5	29,2	28,9	28,6	28,3	28	27,7	27,4	27,1	26,8	26,5	26,2	25,9	25,6	25,3	
<b>Отжимание от стола, (раз/мин.)</b>																				
Результат, юноши	45,5	46	46,5	47	47,5	48	48,5	49	49,5	50	50,5	51	51,5	52	52,5	53	53,5	54	54,5	55
Очки	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Результат, девушки	30,5	31	31,5	32	32,5	33	33,5	34	34,5	35	35,5	36	36,5	37	37,5	38	38,5	39	39,5	40
<b>Подъем в сед из положения лежа, (раз/мин.) для юношей и девушек (одинаково)</b>																				
Результат	28			29			30			31			32			33				34
Очки	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49		50
<b>Прыжки со скакалкой одинарные за 45 сек. для юношей и девушек (одинаково)</b>																				
Результат	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114
Очки	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
<b>Прыжки в длину с места (см)</b>																				
Результат, юноши	154	156	158	160	162	164	166	168	170	172	174	176	178	180	182	184	186	188	190	
Очки	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	
Результат, девушки	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	
<b>Бег 60 метров, (сек.)</b>																				
Результат, юноши	10,9	10,86	10,82	10,78	10,74	10,7	10,66	10,62	10,58	10,54	10,5	10,46	10,42	10,38	10,34	10,3	10,26	10,22	10,18	10,14
Очки	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Результат, девушки	11,5	11,45	11,4	11,35	11,3	11,25	11,2	11,15	11,1	10,05	11	10,95	10,9	10,85	10,8	10,75	10,7	10,65	10,6	10,55

### Примерные нормативы по специальной физической подготовке настольный теннис (юноши, девушки 13-14 лет)

<b>Бег по «восьмерке» (сек.)</b>																				
----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Результат, юноши	20,8	20,6	20,4	20,2	19,8	19,6	19,4	19,2	19	18,6	18,4	18,2	18	17,8	17,6	17,2	17	16,8	16,4	16,2
Очки	52	53	54	55	57	58	59	60	61	63	64	65	66	67	68	70	71	72	74	75
Результат, девушки	24,7	24,4	24,1	23,8	23,3	22,9	22,6	22,3	22	21,4	21,1	20,8	20,5	20,2	19,9	19,3	19	18,7	18,1	17,8
<b>Отжимание от стола, (раз/мин.)</b>																				
Результат, юноши	55,5	56,5	57	57,5	58,5	59	59,5	60	61	61,5	62	62,5	63,5	64	64,5	65	66	66,5	67	67,5
Очки	51	53	54	55	57	58	59	60	62	63	64	65	67	68	69	70	72	73	74	75
Результат, девушки	40,5	41,5	42	42,5	43,5	44	44,5	45	46	46,5	47	47,5	48,5	49	49,5	50	51	51,5	52	52,5
<b>Подъем в сед из положения лежа, (раз/мин.) для юношей и девушек (одинаково)</b>																				
Результат	35	36		36	38		39		40	41		42	43		44		45	46		47
Очки	51	53	54	55	57	58	59	60	61	63	64	65	67	68	69	70	71	73	74	75
<b>Прыжки со скакалкой одинарные за 45 сек. для юношей и девушек (одинаково)</b>																				
Результат	115	116			118	119		120	121		122	123		124	125		126			127
Очки	51	53	54	55	56	57	59	60	61	63	64	65	67	68	69	71	72	73	74	75
<b>Прыжки со скакалкой двойные за 45 сек. для юношей и девушек (одинаково)</b>																				
Результат	75	76		77		78	79		80	81		82		83	84		85	86		87
Очки	51	53	54	55	56	57	59	60	61	63	64	65	66	67	69	70	71	73	74	75
<b>Прыжки в длину с места (см)</b>																				
Результат, юноши	191	193	194	195	197	198	199	200	202	203	204	205	207	208	209	210	212	213	214	215
Очки	51	53	54	55	57	58	59	60	62	63	64	65	67	68	69	70	72	73	74	75
Результат, девушки	156	158	159	160	162	163	164	165	167	168	169	170	172	173	174	175	177	178	179	180
<b>Бег 60 метров, (сек.)</b>																				
Результат, юноши	10,1	10,02	9,98	9,94	9,9	9,86	9,78	9,74	9,7	9,62	9,58	9,54	9,46	9,42	9,38	9,34	9,3	9,22	9,18	9,14
Очки	51	53	54	55	56	57	59	60	61	63	64	65	67	68	69	70	71	73	74	75
Результат, девушки	10,5	10,45		10,4		10,35	10,3		10,25	10,2		10,15	10,1		10,05		10	9,95		9,9

**Примерные нормативы по специальной физической подготовке настольный теннис (юноши, девушки 15 лет и старше)**

<b>Бег по «восьмерке» (сек.)</b>																				
Результат, юноши	16	15,6	15,4	15	14,8	14,6	14,4	14	13,8	13,6	13,4	13	12,8	12,6	12,4	12,2	11,8	11,6	11,4	11,2
Очки	76	78	79	81	82	83	84	86	87	88	89	91	92	93	94	95	97	98	99	100

Результат, девушки	17,6	17,2	17	16,6	16,4	16,2	16	15,6	15,4	15,2	15	14,6	14,4	14,2	14	13,8	13,4	13,2	13	12,8
<b>Отжимание от стола, (раз/мин.)</b>																				
Результат, юноши	68	69	69,5	70	71	71,5	72	72,5	73,3	74	74,5	75	76	76,6	77	77,5	76,5	77	77,5	80
Очки	76	78	79	80	82	83	84	85	87	88	89	90	92	93	94	95	97	98	99	100
Результат, девушки	53	54	54,5	55	56	56,5	57	57,5	58,5	59	59,5	60	61	61,5	62	62,5	63,5	64	64,5	65
<b>Подъем в сед из положения лежа, (раз/мин.) для юношей и девушек (одинаково)</b>																				
Результат	48		49	50		51	52		53	54		55	56		57		57	59		60
Очки	76	77	78	80	81	82	84	85	86	88	89	90	92	93	94	95	96	98	99	100
<b>Прыжки со скакалкой одинарные за 45 сек. для юношей и девушек (одинаково)</b>																				
Результат	128		129	130		131	132		133		134	135		136	137		138	139		140
Очки	76	77	78	80	81	82	84	85	86	87	88	90	91	92	94	95	96	98	99	100
<b>Прыжки со скакалкой двойные за 45 сек. для юношей и девушек (одинаково)</b>																				
Результат	88		89	90		91		92	93		94	95		96	97		98		99	100
Очки	76	77	78	80	81	82	83	84	86	87	88	90	91	92	94	95	96	97	98	100
<b>Прыжки в длину с места (см)</b>																				
Результат, юноши	216	218	219	220	222	223	224	225	227	228	229	230	232	233	234	235	237	238	239	240
Очки	76	78	79	80	82	83	84	85	87	88	89	90	92	93	94	95	97	98	99	100
Результат, девушки	181	183	184	185	187	188	189	190	192	193	194	195	197	198	199	200	202	203	204	205
<b>Бег 60 метров, (сек.)</b>																				
Результат, юноши	9,1		9,05	9		8,95	8,9		8,85		8,8	8,75		8,7	8,65		8,6	8,55		8,5
Очки	76	77	78	80	81	82	84	85	86	87	88	90	91	92	94	95	96	98	99	100
Результат, девушки	9,85		9,8	9,75		9,7	9,65		9,6		9,55	9,5		9,45	9,4		9,35	9,3		9,25

## Футбол

### Примерные контрольные нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол

№ п/п	Контрольные нормативы	до 10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
	<b>По ОФП</b>								
	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>								
1.	Бег 30 м	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2
2.	Бег 300 м	60,0	59,0	57,0					
3.	Бег 400 м (с)				67,0	65,0	64,0	61,0	59,0

4.	6-минутный бег			1400	1500				
5.	12-минутный бег					3000	3100	3150	3200
6.	Бег 10х30							4,5	4,4
7.	Прыжок в длину, см	160	170	180	200	220	225	240	250
8.	Тройной прыжок, см	450	460	520	560	600			
	<b>По СФП</b>								
1.	Бег 30 м с ведением мяча	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8	4,6
2.	Бег 5х30 с ведением мяча				30,0	28,0	27,0	26,0	24,0
3.	Удар по мячу на дальность			45	55	65	75	80	85
	<b>По ТП</b>								
4.	Удар по мячу ногой на точность	6	7	8	6	7	6	6	7
5.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам				10,0	9,5	9,0	8,7	8,5
6.	Жонглирование мячом	8	10	12	20	23			
	<i>Для вратарей</i>								
7.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность				30	34	38	40	43
8.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке				45	50	55	58	60
9.	Бросок мяча на дальность				20	24	26	30	32

## Баскетбол

Примерные контрольные упражнения по физической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики
1.	Длина тела, см	170
2.	Становая сила, кг	95
3.	Бег 30 м, с	5,1
4.	Бег 30м (5х6), с	11,0
5.	Прыжок в длину с места, см	208
6.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см	54
7.	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками:	
	-сидя, м	7,0
	-стоя, м	12,5

## Спортивная аэробика

### Приемные нормативы по ОФП

Контрольные упражнения		
Общая физическая подготовка	Отжимания	10
	Упор углом	2с
	Шпагат	1
	Кросс 1 км.	6.10
Специальная физическая подготовка	Отж. кузнечиком	4
	«Пистолет»	4
	Прыжки в ул. лёжа за 20 с.	12
	Подтягивание на низк. пер.	10
Техническая подготовка	Базовые шаги	Безошибочно Узнаваемы Узнаваемы
	Обязательные элементы Свободные элементы	
Спортивные результаты	Спортивное упражнение	Имеется

### ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

№	Контрольные упражнения		
		До 1 года	Свыше 1
		1	2
1.	Кросс 1 км.	Без уч. вр.	6.20
2.	Отжимания	5	8
3.	Упор углом, сек.	С опорой	1
4.	Наклон, см.	0	5
5.	Пресс-подъёмы за 1 мин.	20	30
6.	Прыжок в длину с места	80	100
7.	Шпагат		
8.	Подтягивание, низ. Перекладина	5	8
9.	Прыжки в упоре лёжа за 20 сек	8	10
10.	Удержание ноги «ласточка», сек	5	10
11.	Отжимание кузнечиком		
12.	«Пистолет»		2

13.	Упражнение 2 лиги		+
14.	Обязательные элементы		
15.	По одному эл., из группы ст. 0,1		+
16.	По одному эл., из группы ст. 0,2		
17.	По одному эл., из группы ст. 0,3		
18.	По 2 эл., из группы ст. 0,3 и выше		
19.	По 2 эл. ст. свыше 0,4		
20.	Упражнение СА (пара, трио, группа)		
21.	Упражнение СА (соло)		
22.	Техника безопасности		+
23.	Названия и основные требования базовых шагов	+	+

## Легкая атлетика

### ПРИМЕРНЫЙ П Е Р Е Ч Е Н Ь упражнений для тестирования показателей развития физических качеств и двигательных способностей

Таблица № 2.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

№ п.п.	Упражнения	Уровень оценки, бал- лы	Возрастные группы, лет					
			10	11	12	13	14	15
1.	Бег 30 м, с	5	5,6 и мен	5,3 и мен	5,0 и мен	4,7 и мен	4,4 и мен	4,2 и мен
		4	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,5-4,9	4,3-4,7
		3	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,0-5,4	4,8-5,2
		2	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9	5,3-5,7
		1	7, 2 и бол	6,9 и бол	6,6 и бол	6,3 и бол	6,0 и бол	5,8 и бол
2.	Бег 5 мин., с	5	1281 и бол	1351 и бол	1421 и бол	1481 и бол	1561 и бол	1621 и бол
		4	1171-1280	1231-1350	1301-1420	1341-1480	1411-1560	1471-1620
		3	1061-1170	1101-1230	1141-1300	1201-1340	1261-1410	1321-1470
		2	941-1060	981-1100	1021-1140	1061-13200	1111-1260	1171-1320
		1	940 и мен	980 и мен	1020 и мен	1060 и мен	1110 и мен	1170 и мен
3.	Прыжок в длину с места, см	5	186 и бол	196 и бол	211 и бол	226 и бол	236 и бол	251 и бол
		4	171-185	181-195	196-210	211-225	221-235	236-250
		3	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	221-235

		2	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	206-220
		1	140 и мен	150 и мен	165 и мен	180 и мен	190 и мен	205 и мен
4.	Прыжок вверх, с места, см	5	43 и бол	48 и бол	55 и бол	60 и бол	64 и бол	67 и бол
		4	37-42	42-47	48-54	53-59	57-63	60-66
		3	31-36	37-42	41-47	46-52	50-56	53-59
		2	25-30	31-36	34-40	39-45	43-49	46-52
		1	24 и мен	30 и мен	33 и мен	38 и мен	42 и мен	45 и мен
5.	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, см.	5	366 и бол	396 и бол	436 и бол	480 и бол	536 и бол	586 и бол
		4	316-365	351-395	391-435	436-485	486-535	536-585
		3	261-315	306-350	346-390	386-435	436-485	486-535
		2	211-260	261-305	301-346	336-385	386-435	436-485
		1	210 и мен	260 и мен	300 и мен	335 и мен	385 и мен	435 и мен
6.	Подтягивание из виса кол-во раз	5	11 и бол	13 и бол	15 и бол	18 и бол	21 и бол	25 и бол
		4	8-10	9-12	11-14	13-17	15-20	18-24
		3	5-7	5-8	7-10	8-12	9-14	11-17
		2	2-4	1-4	3-6	3-7	3-8	4-10
		1	1-0	0	2-0	2-0	2-0	3-0
7.	Челночный бег 3x10 м, с							
		5	7,7 и мен	7,5 и мен	7,3 и мен	7,0 и мен	6,8 и мен	6,6 и мен
		4	7,8-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1
		3	8,4-8,9	8,1-8,5	7,9-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,2-7,6
		2	9,0-9,5	8,6-9,2	8,4-8,8	8,1-8,5	7,9-8,3	7,7-8,1
		1	9,6 и более	9,3 и более	8,9 и более	8,6 и более	8,4 и более	8,2 и более

Таблица № 3

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (ДЕВОЧКИ, ДЕВУШКИ)**

№ п.п.	Упражнения	Уровень оценки, баллы	Возрастные группы, лет					
			10	11	12	13	14	15
1.	Бег 30 м, с	5	5,8 и мен	5,6 и мен	5,3 и мен	5,0 и мен	4,8 и мен	4,5 и мен
		4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0
		3	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5
		2	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0
		1	7,4 и более	7,2 и более	6,9 и более	6,6 и более	6,4 и более	6,1 и более
2.	Бег 5 мин, м	5	1241 и бол	1281 и бол	1321 и бол	1401 и бол	1461 и бол	1521 и бол
		4	1141-1240	1181-1280	1221-1301	1301-1400	1361-1460	1421-1520

		3	1041-1140	1081-1180	1121-1220	1201-1300	1261-1360	1321-1420
		2	941-1040	981-1080	1021-1120	1101-1200	1161-1260	1221-1320
		1	940 и менее	980 и менее	1020 и менее	1100 и менее	1160 и менее	1220 и менее
3	Прыжок в длину с места, см	5	171 и более	181 и более	191 и более	206 и более	221 и более	231 и более
		4	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230
		3	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220
		2	141-150	151-160	161-170	176-186	191-200	201-210
		1	140 и менее	150 и менее	160 и менее	175 и менее	190 и менее	200 и менее
4	Прыжок вверх с места, см	5	35 и более	41 и более	45 и более	49 и более	51 и более	54 и более
		4	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53
		3	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49
		2	23-26	26-30	30-34	34-38	39-42	42-45
		1	22 и менее	25 и менее	29 и менее	33 и менее	38 и менее	41 и менее
5	Бросок набивного мяча массой 2 кг, см	5	271 и более	301 и более	361 и более	391 и более	431 и более	591 и более
		4	241-270	271-300	321-260	351-390	401-430	461-500
		3	211-240	241-270	281-320	311-350	371-400	421-460
		2	181-210	211-240	241-280	271-310	341-370	381-420
		1	180 и менее	210 и менее	240 и менее	270 и менее	340 и менее	380 и менее
6	Подтягивание из виса на руках, кол-во	5	8 и более	9 и более	10 и более	14 и более	15 и более	16 и более
		4	6-7	7-8	7-9	10-13	10-14	12-15
		3	4-5	5-6	4-6	6-9	5-9	8-11
		2	2-3	3-4	1-4	3-5	1-4	4-7
		1	1-0	2-0	0	2-0	0	3 и менее
7	Челночный бег, сек	5	8,0 и менее	7,7 и менее	7,5 и менее	7,1 и менее	6,9 и менее	6,7 и менее
		4	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2
		3	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7
		2	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2
		1	9,9 и более	9,3 и более	9,1 и более	9,0 и более	8,8 и более	8,3 и более

**НОРМАТИВЫ** оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей (продолжение)

Упражнения	Оценка уровня	мальчики	девочки	
8. Бег на месте 20 с, в максимальном темпе, кол-во	5	68 и больше	66 и больше	
	4	58-67	57-65	
	3	48-57	47-56	
	2	38-47	37-46	
	1	37 и меньше	36 и меньше	
9. Выкрут с палкой, см	5	35 и меньше	25 и меньше	
	4	36-45	26-35	
	3	46-55	36-45	
	2	56-65	46-55	
	1	66 и больше	56 и больше	
10. Наклон вперед, см	5	11 и больше	16 и больше	
	4	от 0,5 до 10,5	от 5,5 до 15,5	
	3	от 0 до -10	от -5 до 5	
	2	от -10,5 до -20,5	от -5,5 до -15	
	1	от -21 и больше	от -16 и больше	
11. Прыжки с прибавками, кол-во	возрастные группы			
		10-11	12-13	14-15
	5	16 и бол	21 и бол	26 и бол
	4	10-15	11-20	16-25
	3	7-9	8-10	9-15
	2	4-6	5-7	6-8
1	3 и мен	4 и мен	5 и мен	

## 2. Методическая часть

### 2.1. Организация учебно-тренировочного процесса, организационно-методические указания

Спортивная школа организует работу с учащимися в течение всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с образовательной программой, расписанием учебно-тренировочных занятий, учебным планом, рассчитанным на 52 учебных недели в году, из них 48 недель-

непосредственно в условиях МБУ ДО Матвеево-Курганской ДЮСШ, остальные 4 недели самостоятельно. По окончании учебного года в общеобразовательной школе количественный состав учебной группы может составлять 50% от имеющегося.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Штатное расписание спортивной школы определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников.

## **2.2. Основы многолетней тренировки спортсменов**

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.
- многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:
- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств

в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).

- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

### **2.3. Основные термины и понятия**

*Биологический возраст* - степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

*Пубертатный период* - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

*Сенситивный период* - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

*Специальная физическая подготовка (СФП)* - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка [В.Н. Платонов, 2000], целенаправленная ОФП [В.Р. Воронцов, 1996].

*Специальная техническая подготовка (СТП)* - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

### **2.4. Теоретическая подготовка**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений,

объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме коротких лекций, семинаров или методических занятий. Степень усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, пособия по обучению и начальной тренировке по виду спорта, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику. Полезно обучать занимающихся, получая спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

***Примерный план проведения теоретических занятий для спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки по годам обучения:***

№ п/п	Тема занятий	СОГ		НП		
		1 г.о.	2 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.
1.	Развитие видов спорта в России и за рубежом			1		
2.	Правила поведения в спортивном зале	1	1	1		
3.	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	2			1	
4.	Влияние физических нагрузок на организм человека	1	1	2	1	2
5.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях и травмах		2	2	1	1
6.	Морально-волевая подготовка		1	1	2	1
7.	Основы техники видов спорта и методики тренировки		2	1	3	4
8.	Основы тактики видов спорта		1	1	2	3
9.	Правила организации и проведения соревнований		1	1	2	1
10.	Спортивный инвентарь и оборудование		1		2	2
Всего, ч.		4	10	10	14	14

***Примерный план проведения теоретических занятий для учебно-тренировочных групп:***

№ п/п	Тема занятий	УТ	
		1 г.о.	2 г.о.

1.	Физическая культура и спорт в России. Развитие видов спорта в СССР, России и за рубежом	1	1
2.	Гигиенические навыки и знания, закаливание. Режим и питание спортсмена	1	1
3.	Строение, функции организма человека. Влияние физической нагрузки на организм спортсмена	1	1
4.	Врачебный контроль и самоконтроль. Основные средства восстановления. Первая помощь при травмах и несчастных случаях	1	1
5.	Техника видов спорта	5	5
6.	Тактика видов спорта	4	4
7.	Морально-волевая подготовка спортсмена	2	2
8.	Основы методики обучения и тренировки		1
9.	Спортивный инвентарь и оборудование	1	
Всего, ч.		16	16

### *Примерное содержание теоретических занятий*

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие видов спорта в России. Развитие видов спорта в СССР, в России и за рубежом.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития личности.

История развития видов спорта в нашей стране. Этапы становления и развития отечественной школы видов спорта. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, крупных международных соревнованиях.

Участие советских и российских спортсменов в Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Развитие материальной базы видов спорта. Основные задачи развития видов спорта в нашей стране. Анализ выступления национальных команд на крупнейших международных соревнованиях, сильнейших клубов в российских и международных соревнованиях.

Тема 2. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыху, при регулярных занятиях спортом.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Соблюдения санитарно-гигиенических требований во время занятий в спортивном зале.

Личная гигиена юного спортсмена. Уход за телом.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и ее значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с вредными привычками.

Тема 3. Строение и функции организма человека

Влияние физических упражнений на организм. Общие сведения о строении

организма человека. Костная и мышечная системы. Сердце и кровообращение. Дыхание и газообмен. Роль центральной нервной системы.

Особенности организма детей и подростков. Влияние занятий спортом на организм. Повышение работоспособности. Понятие об утомлении и переутомлении.

Основные средства восстановления. Водные процедуры (теплый и контрастный душ, теплая ванна, сауна) как средства восстановления. Массаж и самомассаж. Методика их применения.

#### Тема 4. Врачебный контроль

Первая помощь при несчастных случаях.

Значение врачебного контроля и самоконтроль при занятиях спортом. Порядок осуществления медицинского контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям избранным видом спорта.

Дневник самоконтроля (контроль за весом, пульсом, самочувствие и т.д.).

Травмы. Причины их возникновения. Предупреждение травм во время учебно-тренировочных занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, переломах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой доврачебной помощи. Меры обеспечения безопасности при занятиях избранным видом спорта.

#### Тема 5. Техника вида спорта

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки спортсмена. Классификация и терминология технических приемов.

#### Тема 6. Тактика в виде спорта

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Взаимосвязь тактики с другими видами подготовки спортсмена. Классификация и терминология тактических действий и построений.

Индивидуальная тактика наступления и обороны. Анализ тактических действий сильнейших спортсменов России и мира.

Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения игрока и команды.

Сведения о сопернике: тактика игры вероятного соперника, его сильные и слабые стороны игры, характеристика игроков.

Тактический план предстоящей игры. Задания на ведение игры. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Разбор проведенной игры. Анализ игры, акцент на положительные и отрицательные моменты в ходе игры. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

#### Тема 7. Морально-волевая подготовка

Моральные качества, присущие спортсмену: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Спортивная честь и культура поведения спортсмена; олимпийцы - пример для подражания.

Понятие о психологической подготовке спортсменов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства спортсменов.

#### Тема 8. Основы методики обучения и тренировки

Понятие об обучении и тренировке как о едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Виды подготовки спортсменов: техническая, тактическая, физическая, морально-волевая и др.

Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Особенности воспитания выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости. Методы тренировки. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных спортсменов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных спортсменов. Основы планирования круглогодичной тренировки.

Планирование и учет спортивной тренировки.

Перспективное и текущее планирование тренировки. Учет выполнения тренировочных программ. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных спортсменов.

#### Тема 9. Правила, организация и проведение соревнований

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Методика судейства.

Значение спортивных соревнований, требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований и их особенности. Положение о соревнованиях, составление календаря игр. Заявки, их форма и порядок представления.

Подготовка судейской коллегии. Подготовка мест соревнований и оборудования.

#### Тема 10. Спортивный инвентарь и оборудование

Характеристика основного оборудования и инвентаря для проведения занятий и соревнований по видам спорта. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

### **2.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка**

#### **2.5.1. Воспитательная работа**

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако

спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен большое внимание уделять вопросам нравственного воспитания, принимая меры, направленные на нейтрализацию неблагоприятного влияния спорта на личность и усиление положительного воздействия.

Главной задачей в занятиях со спортсменами является развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма. В процессе тренировки юных спортсменов важная роль отводится воспитанию дисциплинированности, решительности, настойчивости и трудолюбия. Воспитательная работа с юными спортсменами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных достижений.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, тренировочно-соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, и задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные

спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с учащимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях (см. раздел «Психологическая подготовка»).

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы,

план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Годовой план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

I. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об обучающихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

II. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

III. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

1) организационно-педагогическая работа - планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня обучающихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда - предусматриваются меры по овладению обучающимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятия;

5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

6) эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой России, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

7) физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;

8) работа с родителями и связь с общественностью - указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Конкретными формами воспитательной работы могут быть: встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, воинами- интернационалистами,

известными спортсменами, беседы о внутривополитической жизни нашей страны и международном положении; организация самообслуживания в зале, спортивно-оздоровительном лагере, беседы, на этические и спортивно-этические темы; диспуты; читательские конференции; торжественный прием и выпуск воспитанников спортивной школы; проведение торжественных собраний; празднование дней рождения; посещение театров, музеев, выставок; встречи с деятелями литературы и искусства; походы в кино; экскурсии; турпоходы и др.

### **2.5.2. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

**1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.** В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности спортсменов и их проявления находятся в тесной связи с индивидуальным характером избранного вида спорта. Многие зависят от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

**2. Развитие процессов восприятия.** Специфика избранного вида спорта требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у спортсменов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном

восприятию темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

**3. Развитие внимания.** Успешность технических и тактических действий спортсменов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных спортсменов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов; развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

**4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.** У спортсменов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

**5. Развитие способности управлять эмоциями.** Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность спортсмена, как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных спортсменов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

**6. Воспитание волевых качеств.** Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями избранного вида спорта, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность, умение терпеть.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно

находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Эффективным средством воспитания инициативности являются тренировочные игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от спортсменов максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

**Психологическая подготовка** к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) осознание спортсменом задач на предстоящие соревнования;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура, покрытие и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованиями, да и во время соревнований сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения — все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время соревнований их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предстартовая лихорадка; 3) предстартовая апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

**Состояние боевой готовности** является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсмена к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия,

внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

**Предстартовая лихорадка** характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

**Предстартовая апатия** представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

**Состояние самоуспокоенности** характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выразить сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности; увеличить общую продолжительность разминки;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умелого управления в период соревнований со стороны тренера.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от соревнований день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в соревновательный день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку.

Разминка имеет большое значение, как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к соревнованию и ускорения вработываемости. Разминку спортсмен должен проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей.

В процессе соревнования возникают множество моментов, ситуаций, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия спортсмена, которые почему-либо отходят от принятых установок.

Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на спортсмена, давать ему нагоняй, особенно во соревнованиях.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации к предстоящим соревнованиям, а также в процессе самих соревнований.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

## **2.6. Восстановительные средства и мероприятия**

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

### ***Восстановительные средства и мероприятия***

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
<b>Спортивно-оздоровительный этап</b>			
Преимущественно средства и мероприятия этапа начальной подготовки и, в зависимости от сложности тренировочно-соревновательной деятельности, средства учебно-тренировочного этапа			
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме

		процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	
<b>Учебно-тренировочный этап</b>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°С 3 мин Само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин Само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин

Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально)	8-10 мин
		Душ - теплый, умеренно холодный	5-10 мин
		Сеансы аэроионотерапий	5 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка, туризм
		Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды, биологически активные пищевые добавки	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Примечание. ФСО - физическое состояние организма.

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «сверхвосстановления», или суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

***Педагогические средства восстановления включают:***

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования

технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

**Медико-гигиенические средства восстановления включают:** сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

**Психологические средства восстановления включают:** психо-регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми, купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, гидромассаж) следует чередовать по принципу: один день одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению

функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

## **2.7. Врачебный контроль**

Врачебный контроль за обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или районным врачебно-физкультурным диспансером в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20.08.2001 г. № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры».

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого обучающегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы или во врачебно-физкультурном диспансере.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки являются контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Периодически проводятся текущие обследования. Это позволяет выявить пригодность детей к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленные и этапные обследования дают возможность определять динамику состояний здоровья и спортивной формы занимающихся, текущие обследования позволяют следить за переносимостью нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

В учебно-тренировочных группах предусматривается проведение двух углубленных медицинских обследований по программе диспансеризации. Их главной задачей является определение состояния здоровья, выявление отклонений от нормы и составление на основе этого соответствующих рекомендаций.

## **2.8. Инструкторская и судейская практика**

Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования обучения могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

Со второго года обучения обучающиеся в УТГ должны уметь

самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером. С третьего года обучения необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов. Обучающиеся должны уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе, совместно с тренером принимать участие в судействе учебных игр в своей группе, уметь вести прокол игры.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

## Литература:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ с изменениями).
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» (от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ).
3. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.06.2012 г. № 504).
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва настольный теннис. Издательство Советский спорт, Москва 2004.
5. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва дзюдо. Издательство Советский спорт, Москва 2006.
6. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва волейбол. Издательство Советский спорт, Москва 2012.
7. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва бокс. Издательство Советский спорт, Москва 2012.
8. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва футбол. Издательство Советский спорт, Москва 2011.
9. Вартамян М.М. Команов В.В. Беседы о настольном теннисе. Методика и практика. Москва 2010.
10. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. Информпечать. Москва, 2012.
11. Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. Издательство Советский спорт, Москва 2005.
12. Технология разработки образовательной программы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности. Автор-составитель Певицына Л.М. Ростов-на-Дону, Издательство РО ИПК и ПРО, 2010.
13. Буйлова Л.Н. Буданова Г.П. Дополнительное образование: нормативные документы и материалы. Просвещение. Москва, 2008.
14. Правовые основы деятельности учреждений дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Под ред. Баршай В.М., Колесник В.И.. Ростов-на-Дону, 2008.