

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
**Муниципального автономного**  
**учреждения дополнительного образования**  
**«Спортивная школа № 6 им. Манеева В.П.»**  
**на 2023-2024 учебно-тренировочный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебно-тренировочный план спортивной школы регламентирует организацию и планирование учебно-тренировочного процесса, определяет направленность и содержание конкретных групп. Он составлен в соответствии с целями и задачами деятельности МАУ ДО «СШ № 6 им. Манеева В.П.».

Учебно-тренировочный план составлен в соответствии с Федеральными и ведомственными нормативными документами, Уставом учреждения, целями и задачами по развитию физического воспитания и спорта, и утвержден директором спортивной школы.

Учебно-тренировочный план в полной мере раскрывает последовательность и этапность обучения по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в соответствии с возможностями и физиологическими особенностями обучающихся, с установленными сроками и этапами подготовки, формами организации учебно-тренировочного процесса.

Годовой учебно-тренировочный план подготовки обучающихся на каждом этапе составляет: 46 недель по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта и 52 недели по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе совершенствования спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, 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, занятий их в общеобразовательных и других учреждениях.

Спортивная школа осуществляет учебно-тренировочный процесс в соответствии с этапами спортивной подготовки:

**По дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта:**

***Спортивно-оздоровительный этап***

- укрепление здоровья;
- развитие физических качеств;
- формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям спортом, и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- обучение основам техники по виду спорта и широкому кругу двигательных навыков.

Занятия в спортивно-оздоровительных группах позволяют привлекать в спортивную школу разновозрастной контингент детей, решать вопросы массовости, набора и отбора обучающихся, популяризировать здоровый образ жизни.

**По дополнительным образовательным программам спортивной подготовки:**

***этап начальной подготовки***

- укрепление здоровья;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям по видам спорта, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение обучающимися разносторонней физической подготовленности;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

Этап начальной подготовки характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера.

#### ***учебно-тренировочный этап***

- освоение и совершенствование техники по видам спорта;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

#### ***этап совершенствования спортивного мастерства***

- повышение общего функционального уровня;
- максимальное развитие физических способностей;
- постепенная подготовка организма спортсменов к характерным максимальным нагрузкам;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности и формирование мотивации на совершенствование спортивного мастерства;
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

В МАУ ДО «СШ № 6 им. Манеева В.П.» культивируются следующие виды спорта: олимпийские – спортивная борьба, тхэквондо, художественная гимнастика; неолимпийские виды – кикбоксинг, киокусинкай, самбо, фитнес-аэробика.

*Базовые виды спорта* (согласно Приказу Минспорта России от 23.06.2022 № 533):

- олимпийские (спортивная борьба, тхэквондо, художественная гимнастика)
- неолимпийские (самбо, киокусинкай).

## **ОСНОВНЫЕ ВИДЫ СОДЕРЖАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### ***Физическая подготовка включает:***

- общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;
- специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

*Техническая подготовка* включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для вида спорта.

**Теоретическая подготовка** проводится в форме бесед, лекций. Теоретический материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст обучающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

**Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

**Инструкторско-судейская практика.** Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на учебно-тренировочном этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

**Тестирование и контроль** проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.

**Соревнования** проводятся в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий.

**Восстановительные мероприятия** используются для восстановления работоспособности спортсменов. Используется широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

**Медицинское обследование** проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности спортсмена; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса осуществляется на уровне:

### ***Научно-методической помощи:***

- разработка и внедрение программ физкультурно-спортивной направленности;
- участие в семинарах для тренеров-преподавателей по видам спорта с целью изучения передовых и представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта.

### ***Консультативно-методической помощи:***

- проведение методических и педагогических советов в рамках школы;
- организация и проведение муниципальных и областных соревнований;
- аттестация тренеров-преподавателей.

### ***Повышение квалификации:***

- изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры;
- участие в соревнованиях регионального, всероссийского уровней, и в их судействе;
- участие в муниципальных и областных семинарах, семинарах и курсах по судейству соревнований;
- обеспечение современной методической литературой;

- изучение правил соревнований и изменений в них;
- самовыдвижение на присвоение квалификационной категории;
- самообразование.

### **ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ ЯВЛЯЮТСЯ:**

- привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий, способствующих укреплению здоровья и всестороннего физического развития;
- создание условий для развития ресурсного (материально-технического, кадрового, научно-методического) обеспечения учебно-тренировочного процесса в школе для достижения высоких спортивных результатов обучающихся;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей и требований дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов;
- адаптация личности к жизни в обществе;
- привлечение обучающихся учебно-тренировочных групп к организации и проведению спортивно-массовых и культурных мероприятий школы;
- организация физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися с выездом в загородные спортивно-оздоровительные лагеря;
- выявление в процессе систематических занятий способных детей и подростков для формирования групп совершенствования спортивного мастерства, достижения высших спортивных результатов и спортивных званий.

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

### **Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта**

(кикбоксинг, киокусинкай, самбо, спортивная борьба, тхэквондо, художественная гимнастика, фитнес-аэробика)

Тренировочный план Программы рассчитан на 46 недель.

#### **Режим и наполняемость**

<b>Год обучения</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления</b>	<b>Максимальное количество занимающихся в группе</b>	<b>Максимальное количество часов в неделю</b>	<b>Минимальные требования к спортивной подготовке</b>
Весь период	6 лет (художественная гимнастика с 5 лет)	30	6	Выполнение переводных нормативов по ОФП

## Примерный план-график распределения часов

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
1.	Общая физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	18	17	18	17	10	<b>180</b>
2.	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	8	9	8	9	6	<b>96</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>276</b>									

### Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

#### КИКБОКСИНГ

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

### Объем учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	ства
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248

### Виды (формы) обучения

- Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные (физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников).

- Учебно-тренировочные мероприятия.

- Спортивные соревнования

### Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивных дисциплин лайт-контакт					
Контрольные	1	2	5	5	2
Отборочные	1	1	2	3	2
Основные	1	1	1	2	2
Для спортивных дисциплин К1, фулл-контакт, лоу-кик					
Контрольные	1	1	3	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	2	2

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше	До трех	Свыше	

		года	лет	трех лет		
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12	10		4	
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-37	27-29	25-30	15-19	12-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-16	16-18	16-21	22-24	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-1	0-4	5-10	7-12	7-14
4.	Техническая подготовка (%)	40-44	46-48	37-41	33-42	31-41
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-12	4-15	10-25	16-25	22-31
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248

## КИОКУСИНКАЙ

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-3	10	12
Учебно-тренировочный	4-5	11	10

этап (этап спортивной специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3

### Объем учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248

### Виды (формы) обучения

- Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные (физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников).
- Учебно-тренировочные мероприятия.
- Спортивные соревнования

### Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивных дисциплины «ката»					
Контрольные	-	-	-	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1
Основные	1	1	1	1	1

Для спортивных дисциплины «весовая категория»					
Контрольные	1	-	-	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1
Основные	-	1	1	1	1

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст- вования спортив- ного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12		10		4
		1.	Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	37-48
2.	Специальная физическая подготовка (%)	26-33	24-30	20-26	21-37	27-34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	5-10	7-12	7-14
4.	Техническая подготовка (%)	18-23	22-28	25-30	24-30	25-34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-4	1-3	6-15	10-20	14-28
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248

## САМБО

### Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

### Объем учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-832	936-1144

### Виды (формы) обучения

- Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные (физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников).
- Учебно-тренировочные мероприятия.
- Спортивные соревнования

### Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спор-	Этапы и годы спортивной подготовки
------------	------------------------------------

Типовых соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивных дисциплины «весовая категория»					
Контрольные	1	1	2	3	3
Отборочные	-	1	1	1	2
Основные	-	1	1	1	1

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12		6		2
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-38	30-38	20-25	20-25	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-15	13-15	20-25	20-25	20-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	3-4	4-5	5-6
4.	Техническая подготовка (%)	30-38	30-38	28-35	25-30	22-25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-12	10-12	13-15	16-18	25-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, вос-	1-2	1-2	2-3	4-5	5-6

	становительные мероприятия, тестирование и контроль (%)					
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-832	936-1144	

## СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

## Объем учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-1040	1040-1456

## Виды (формы) обучения

- Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные (физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет,

спортивных праздников).

- Учебно-тренировочные мероприятия.
- Спортивные соревнования

### Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивных дисциплины «весовая категория»					
Контрольные	-	2	3	4	5
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10		8		4
		1.	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	6-8
4.	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15
5.	Тактическая, теоретическая	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30

	тическая, психологическая подготовка (%)					
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-624	624-1040	1040-1456

## ТХЭКВОНДО

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

## Объем учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	

Количество часов в неделю	6-8	8-10	10-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	312-416	416-520	520-728	728-935	1040-1248

### Виды (формы) обучения

- Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные (физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников).
- Учебно-тренировочные мероприятия.
- Спортивные соревнования

### Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивных дисциплин «ВТФ» «весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»					
Контрольные	1	2	2	2	3
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	1	1	1	2

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах						
		6-8	8-10	10-14	14-18	20-24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4
Наполняемость групп (человек)						
		12		8		4

1.	Общая физическая подготовка (%)	32-37	22-27	20-23	15-20	12-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	15-18	16-21	18-22	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	4-5	5-6	10-15
4.	Техническая подготовка (%)	36-45	38-45	35-45	35-45	31-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-6	2-6	3-8	6-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	4-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
Общее количество часов в год		312-416	416-520	520-728	728-935	1040-1248

## ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2

## Объем учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248

### Виды (формы) обучения

- Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные (физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников).
- Учебно-тренировочные мероприятия.
- Спортивные соревнования

### Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4
Основные	1	2	3	4	6

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	

		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12	5	2		
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-45	35-45	6-10	6-10	2-4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-24	16-24	18-26	18-26	10-16
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	2-4	3-7	3-7	6-10
4.	Техническая подготовка (%)	25-35	25-35	50-60	50-60	59-69
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	6-8	6-8	7-9
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248

### План воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><i>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к</li> </ul>	В течение года

		решениям спортивных судей; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта.	
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	<b>Здоровьесберегающая деятельность</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</b> - формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<b>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</b> - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; - обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; - знание и соблюдение основ спортивного питания; - формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	В течение года
2.3.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		

3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	В течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.4.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.5.	Участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях	- участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях; - организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.); - использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По плану проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях: - развитие изобретательности и логического мышления; - развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; - развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных	В течение года

		соревнованиях); - развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний).	
5.	<b>Нравственное воспитание</b>		
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий		В течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте		В течение года

### **План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися избранным видом спорта тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Обучающиеся	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Инструктор-методист	1 раз в год
	3. Беседа	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	4. Беседа	Здоровый образ жизни	Врач-	1-2 раза в год

		ни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек	специалист	
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн-курса	Обучающийся	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в Процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Беседа	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек	Врач-специалист	1-2 раза в год
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн-курса	Обучающийся	1 раз в год
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в Процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	5. Беседа	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Врач-специалист	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн-курса	Обучающийся	1 раз в год
	2. Беседа	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура Допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Врач-специалист, тренер-преподаватель	1-2 раза в год

### Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся, способствует овладению практическим навыкам в преподавании и судействе в избранном виде спорта. Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации. Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качест-

ве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учено-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным голосом для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия); овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью; уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися; помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Обучающиеся должны принимать участие в судействе соревнований в роли бокового судьи, арбитра, секретаря.

Обучающиеся на этапах совершенствования спортивного мастерства должны овладеть навыками грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися, самостоятельно разрабатывать конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Для обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, итоговым результатом является выполнение требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи.

Задачи	Виды практических заданий
Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами в качестве инструктора.	Самостоятельное проведение части учебно-тренировочного занятия. Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по физической подготовке. Изучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники.
Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.
Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории судьи по спорту.	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В общей системе подготовки спортсмена к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Главная задача психологической подготовки – развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Формирование необходимых личностных качеств обучающихся происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психологического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Побуждение к самовоспитанию осуществляется через обучение приемам саморегуляции. Некоторые из приемов очень простые. Их необходимо просто запомнить и применять в нужный момент. Эти способы саморегуляции называют отключение и переключение. Регулирующую функцию здесь выполняют образы отражаемого и отношение к ним, которые сложились у спортсмена. Цель отключения и переключения состоит в том, чтобы спортсмен осуществлял длительное удержание направленного сознания в русле, далеко от травмирующей ситуации. В данном случае приемы саморегуляции базируются на отражении спортсменом (основной функцией сознания является отражение) окружающего материального мира.

Существуют способы саморегуляции, связанные с отражением своего физического «Я». Они в наибольшей мере насыщены специальными приемами.

1. Контроль и регуляция тонуса мимических мышц. Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях. Основным из критериев овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения).

2. Контроль и регуляция мышечной системы спортсменов. Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц.

3. Контроль и регуляция темпа движений и речи. Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скованностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом спортсмен начинает суетиться, беспричинно топиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить не-

обходимость спешки.

4. Специальные дыхательные упражнения. Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высоко эффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения.

5. Разрядка. Этот прием дает «выход» эмоциональному напряжению. Как прием саморегуляции, разрядка реализуется обычно в специфических формах разминки (выполнение определенного упражнения в полную силу).

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

## **СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоровью занимающихся, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания спортсменов.

Соревновательную деятельность спортсмена следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

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

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку занимающихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень

технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приобретение теоретических знаний позволяет обучающимся правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера-преподавателя, проявлять творчество на занятиях и соревнованиях.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и лекций. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками, как элемент практических занятий. Теоретические занятия направлены на воспитание сознательного отношения детей и родителей к спорту и к занятиям по избранному виду спорта.

При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся, и материал излагается в доступной форме для каждого возраста.

## ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Основными задачами медицинского обследования в группах общей физической подготовки и группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце тренировочного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- ежегодных углубленных;
- дополнительных;
- этапного, текущего и срочного контроля.

Ряд видов обследования (этапный, текущий, срочный) осуществляется в основном при работе со спортсменами в группах совершенствования спортивного мастерства, в условиях тренировочных сборов.

Основной целью *первичного обследования* является оценка при допуске к тренировочным занятиям состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

*Ежегодные углубленные медицинские обследования* проводятся два раза в год. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития и функционального состояния ведущих систем организма.

*Дополнительные медицинские обследования* проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена. Их основная цель, в принципе, совпадает с целью углубленных медицинских обследований.

*Текущий контроль.* Основной целью текущего контроля является определение степени выраженности отсроченных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем организма спортсмена.

Текущий контроль осуществляется:

- ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок - утром и перед второй тренировкой);
- три раза в неделю (первый - на следующий день после дня отдыха, второй - на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и третий - на следующий день после умеренной тренировки);
- один раз в неделю - после дня отдыха.

*Срочный контроль.* Основной целью срочного контроля является оценка изменений, возникающих в организме спортсмена непосредственно в момент выполнения тренировочных нагрузок и в период восстановления (до 2 ч после окончания занятия).

При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие – непосредственно в процессе тренировки. Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений;
- значительно реже - показатели биохимического состава крови.

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Для восстановления работоспособности занимающихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

*Тренировочный этап (до 3-х лет)* – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

*Тренировочный этап (свыше 3-х лет)* – рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиениче-

ские средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа до 2-х лет.

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

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

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

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем – локального.

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

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

Спортивный режим играет важную роль в подготовке обучающихся, так как он обеспечивает: достижение высоких спортивных результатов; стабильность спортивной формы; повышение работоспособности; быстрее восстановление после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок; спортивное долголетие; профилактику травм; быструю адаптацию при подготовке к соревнованиям в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных зон). Особую роль режим играет на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям, а также при выступлении спортсменов на крупнейших международных турнирах в сложных климатических условиях.

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом врачебно-физкультурного диспансера или врачом школы по согласованию с тренером-преподавателем индивидуально для каждого обучающегося с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.