

РАССМОТРЕНА:
Педагогический совет
Протокол № 1
«31» августа 2016 г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор муниципального автономного
учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Чуканов В.И.
«31» августа 2016 г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Муниципального автономного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
на 2016 – 2020 годы.

г. Красноуфимск
2016

Содержание

1	Информационная справка.....	3
2	Аналитическая часть.....	4
2.1.	Анализ социального заказа.....	4
2.2.	Анализ условий и результатов реализации образовательной программы в МАУ ДО ДЮСШ.....	6
3	Концептуальный блок.....	9
4	Организационно-содержательный блок.....	12
4.1.	Особенности образовательного процесса.....	13
4.2.	Содержание образования.....	15
4.3.	Календарный учебный график	17
4.4.	Основные формы тренировочного процесса.....	18
4.5.	Учебный план.....	18
5	Ресурсное обеспечение программы.....	25
5.1	Кадровые ресурсы.....	25
5.2	Информационные ресурсы.....	27
5.3.	Материально-технические ресурсы.....	29
6	Приложения	30
6.1.	Приложение №1. Календарные учебные графики дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта на 2017-2018 учебный год	30
6.2.	Приложение №2. Календарные учебные графики дополнительных предпрофессиональных программ по видам спорта на 2017-2018 учебный год	
6.3.	Приложение №3. Дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта по видам спорта	51
6.4.	Приложение №4. Материально-техническое обеспечение инвентарём и оборудованием отделений ДЮСШ	
6.5.	Приложение №5. Материально-техническое обеспечение медицинского кабинета	
6.6.	Список учебно-методической литературы	

**Образовательная программа
Муниципального автономного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
городского округа Красноуфимск
на период с 2016 по 2020 год**

1. Информационная справка

Лицензия 66Л01 № 0005803 регистрационный № 19029 выдана 22.09.2016 г. на осуществление образовательной деятельности, приложение к лицензии серия 66П01 № 0013448.

Лицензия № ЛО-66-01-004310 серия Н 0004922 выдана 06.10.2016 г. на осуществление медицинской деятельности, приложение к лицензии серия Н0033371.

Юридический адрес:

- 623300 Свердловская область, г. Красноуфимск, ул. Тракторная, 1 а.

Фактический адрес:

- 623300 Свердловская область, г. Красноуфимск, ул. Тракторная, 1 а;

- 623300 Свердловская область, г. Красноуфимск, ул. Советская, 17.

ДЮСШ г. Красноуфимска была открыта по решению Совета Народных Комиссаров СССР от 28.05.1945 г. № 7 – 6583.

Детско-юношеская спортивная школа функционирует как комплексная. В разные годы в школе развивались такие виды спорта как конькобежный, лыжные гонки, легкая атлетика, спортивная гимнастика, фехтование, футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, вольная борьба. За 71 год существования среди воспитанников ДЮСШ участники международных соревнований, победители и призеры Всесоюзных, Российских, региональных и областных соревнований, 75 мастеров спорта. Свыше 150 выпускников получили специальное физкультурное образование в высших и средних специальных учебных заведениях и работают в разных регионах России. В данное время в МАУ ДО ДЮСШ 72% тренеров – выпускники школы.

В городе Красноуфимске 4 учреждения дополнительного образования, из них только ДЮСШ осуществляет образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности. Образовательный процесс осуществляется по программам видов спорта: легкая атлетика, лыжные гонки, спортивная гимнастика, спортивная (вольная) борьба, футбол, тхэквондо (ВТФ), волейбол.

Нормативно-правовой базой образовательной программы являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008);
- Приказ Министерство спорта России от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказ Министерство спорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 года № 1125;
- Устав МАУ ДО ДЮСШ;
- локальные акты МАУ ДО ДЮСШ.

2. Аналитическая часть

2.1. Анализ социального заказа

Образовательная программа является нормативно-управленческим документом, определяющим содержание образования детско-юношеской спортивной школы ее уровень и направленность на основе анализа образовательных потребностей социума, возможностей детско-юношеской спортивной школы, ресурсного обеспечения и принципов организации образовательного процесса.

Данная программа способствует организации образовательного процесса в детско-юношеской спортивной школе в соответствии с современными требованиями, целями и задачами дополнительного образования, его гуманизации в интересах развития личности обучающихся на основе дифференцированного, разноуровневого образования.

МАУ ДО ДЮСШ является составным компонентом культурно-образовательной инфраструктуры города и тесно связана со всеми ее социальными сферами. Школа соотносит свои действия с образовательной политикой города, направленной на создание условий для удовлетворения запросов различных слоев населения на образовательные услуги.

ДЮСШ как составной элемент городской образовательной системы способствует интеграции основного и дополнительного образования детей, их досуговой и образовательно-развивающей деятельности. В основу работы школы положен государственный и социальный заказ на личность, формирующуюся в условиях нового социально-экономического устройства общества.

ДЮСШ выполняет свою социальную роль, исходя из определенных педагогическим коллективом целей, задач, видов деятельности и требований законодательства к системе образования.

Для успешного функционирования ДЮСШ с учетом конъюнктуры рынка необходимо, чтобы диапазон его образовательной и социальной деятельности формировался на основе выявленных интересов и потребностей потенциальных потребителей оказываемых им образовательных услуг.

С целью выявления социального заказа, адресованного ДЮСШ, были изучены:

- требования, предъявляемые ДЮСШ Управлением образования городского округа Красноуфимск;
- потребности обучающихся ДЮСШ и их родителей;
- мнения педагогов ДЮСШ о путях его обновления;
- спектр услуг, оказываемых населению другими образовательными учреждениями города;
- комплекс образовательных и иных услуг, которые способна предоставить ДЮСШ.

Проведенный анализ показал, что в системе учреждений дополнительного образования городского округа Красноуфимск детско-юношеская спортивная школа играет главную роль в сфере физической культуры и спорта.

МАУ ДО ДЮСШ выполняет функции программно-методического, информационного и организационного центра по вопросам физической культуры и спорта в системе дополнительного образования детей. Это предполагает организацию на базе ДЮСШ различных форм повышения квалификации педагогов дополнительного образования городского округа Красноуфимск, участие в работе городского методического объединения учителей физической культуры, разработку методического аспекта образовательной, воспитательной, досуговой деятельности ДЮСШ, оказание практической помощи коллегам по разработке образовательных программ, подготовке к участию в конкурсах среди педагогов, организацию и проведение соревнований городской Спартакиады школьников, областных и городских соревнований по лыжным гонкам, легкой атлетике, вольной борьбе, футболу, спортивной гимнастике, волейболу и тхэквондо.

Обновление предметно-пространственной среды ДЮСШ необходимо для расширения социокультурных контактов ДЮСШ, пропаганды достижений отделений ДЮСШ, организации на его базе показательных мероприятий разного уровня.

На спектр оказываемых учреждением образовательных услуг большое влияние оказывает социум. На первый план стали выдвигаться вопросы организации отдыха, физкультуры и спорта.

В процессе опроса родителей, проведенного в ДЮСШ, были выявлены конкретные предложения по совершенствованию воспитательной деятельности в учреждении:

- совершенствовать индивидуальный подход к детям за счет формирования небольших групп;
- расширять формы работы ДЮСШ в выходные дни.

Структура социального заказа ДЮСШ формируется также под воздействием образовательных потребностей учащихся ДЮСШ.

Исследование ориентаций и установок учащихся ДЮСШ позволило следующим образом определить социальный заказ учащихся ДЮСШ:

1. Необходим дифференцированный подход к обучению детей в ДЮСШ с учетом индивидуальных целей, преследуемых самими обучающимися.
2. Особое внимание педагоги должны уделять формированию положительной самооценки ребенка, используя похвалу как фактор фиксации каждого значимого достижения воспитанника.
3. Необходима активизация работы с детьми в возрасте 6-7 лет, более массовое их привлечение в ДЮСШ.

Еще одним фактором, влияющим на структуру социального заказа в адрес ДЮСШ, является мнение педагогов ДЮСШ об актуальных проблемах и перспективах развития своего учреждения. Проведенный опрос педагогов позволил включить в социальный заказ следующие положения:

- * Обновление материальной базы ДЮСШ;
- * Удовлетворение профессиональных потребностей (возможность заниматься избранным видом деятельности).
- * Повышение квалификации, мастерства по своему направлению.

Сложенные воедино, потребности указанных социальных групп формируют основу социального заказа в адрес ДЮСШ.

2.2. Анализ условий и результатов реализации образовательной программы в МАУ ДО ДЮСШ

Процесс обучения в МАУ ДО ДЮСШ представляет многолетнюю специально организованную деятельность педагогов и обучающихся, направленную на решение задач образования, воспитания, развития личности посредством физической культуры и спорта.

В оперативном управлении МАУ ДО ДЮСШ находятся: игровой спортивный зал и зал борьбы (ул. Тракторная, 1 а), зал спортивной гимнастики (ул. Советская, 17). В данных помещениях созданы условия для занятий культивируемыми в МАУ ДО ДЮСШ видами спорта. Однако проблемным остаётся вопрос, касающийся реконструкции здания по улице Тракторная 1 а, и ремонта зала спортивной гимнастики по улице Советская 17.

Кроме перечисленных помещений тренеры – преподаватели МАУ ДО ДЮСШ проводят тренировочные занятия на базе общеобразовательных учреждений городского округа Красноуфимск:

- МБОУ СШ № 1 – отделения «легкая атлетика», «футбол»;
- МБОУ СШ № 2 – отделения «лыжные гонки», «волейбол»;
- МАОУ СШ № 3 – отделения «лыжные гонки», «волейбол»;
- МКОУ ОШ № 4 – отделение «лёгкая атлетика»;

МБОУ СШ № 9(5) – отделения «лыжные гонки», «спортивная (вольная) борьба»;

МБОУ ОШ № 7 – отделения «спортивная (вольная) борьба», «волейбол»;

МБОУ СШ № 9 – отделения «футбол», «тхэквондо ВТФ»;

Общеобразовательное отделение ГБПОУ СО «Красноуфимский педагогический колледж» – отделения «лыжные гонки», «тхэквондо ВТФ».

Образовательный процесс МАУ ДО ДЮСШ городского округа Красноуфимск направлен на реализацию семи общеобразовательных программ дополнительного образования: «Легкая атлетика», «Лыжные гонки», «Спортивная гимнастика», «Спортивная (вольная) борьба», «Футбол», «Тхэквондо ВТФ», «Волейбол». Режим работы МАУ ДО ДЮСШ регламентируется требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14 с 9:00 до 20:00, для обучающихся в возрасте 16-18 лет до 21 часа. Продолжительность одного часа тренировочного занятия 45 минут. Занятия проводятся от 1 до 4 раз в неделю не более 2-х академических часов в день в спортивно – оздоровительных группах и группах начальной подготовки и не более 3-х академических часов в день в тренировочных группах.

В учебных группах МАУ ДО ДЮСШ могут заниматься дети в возрастном диапазоне от 6 лет до 18 лет.

Расписание тренировочных занятий составляется с учётом возможностей педагогов и обучающихся, пропускной способности спортивных залов и в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

Образовательный процесс строится в соответствии с учебным планом. Программный материал выстраивается по принципу усложнения с учетом возрастных, физических и психологических особенностей обучающихся, при этом используются различные педагогические технологии, методы, формы и приемы организации занятий.

Содержание образовательной деятельности МАУ ДО ДЮСШ включает в себя:

- * тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- * индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- * самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- * тренировочные сборы;
- * участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- * инструкторская и судейская практика;
- * медико-восстановительные мероприятия;
- * промежуточная и итоговая аттестация.

Для осуществления качественного тренировочного процесса необходимо регулярное обновление специализированного спортивного

инвентаря. Для использования в тренировочном процессе современных компьютерных технологий необходимо приобретение мультимедийного проектора.

Образовательный процесс в МАУ ДО ДЮСШ характеризуется следующими особенностями:

- доступность и добровольность: зачисление обучающихся в группы по видам спорта проводится без ограничений (кроме медицинских противопоказаний), на добровольной основе (обучающиеся свободны в выборе направления деятельности и формы занятий), согласно контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- вариативность деятельности МАУ ДО ДЮСШ: наличие определенного набора видов деятельности и видов спорта;
- непрерывность и преемственность образования: образовательный процесс МАУ ДО ДЮСШ разделён на несколько этапов: 1) этап начальной подготовки (срок обучения от 1- 3 года), 2) тренировочный этап (период базовой подготовки, срок обучения 2 года), 3) тренировочный этап (период спортивной специализации, срок обучения 3 года).

Основными критериями оценивания освоения программ дополнительного образования являются:

- выполнение контрольно-переводных нормативов;
- результаты участия в соревнованиях по видам спорта;
- выполнение разрядных требований по видам спорта.

Обучающиеся МАУ ДО ДЮСШ регулярно участвуют в соревнованиях муниципального, областного, регионального и федерального уровня. Анализируя результаты участия в соревнованиях обучающихся МАУ ДО ДЮСШ городского округа Красноуфимск в период с 2014 по 2015 г.г. можно отметить следующих обучающихся: Дьякова Мария – неоднократный победитель и призер чемпионатов УрФО и Свердловской области по легкой атлетике; Спелков Вячеслав – кандидат в мастера спорта по спортивной (вольной) борьбе, призер первенства УрФО; Завалин Егор – неоднократный победитель первенств Свердловской области по лыжным гонкам, победитель Кубка «Надежды Урала», призер Всероссийских соревнований на приз газеты «Пионерская правда», победитель У детской зимней Спартакиады ОАО «Газпром», получил премию Губернатора Свердловской области за особые успехи, член сборной команды Свердловской области; Балютин Ольга, Спелкова Вероника, Фофанова Елизавета, Семейкина Светлана победительницы первенства УрФО по спортивной (вольной) борьбе; Иванов Игорь – призер первенства УрФО по спортивной (вольной) борьбе; Минин Вадим и Новоселов Кирилл – призеры первенства УрФО и всероссийских турниров по тхэквондо (ВТФ); Краюхина Елена и Пивоваров Дмитрий – призеры первенства УрФО по лыжным гонкам, члены сборной команды Свердловской области; Тумакова Василина, Ялкиева Олеся, Федякова Анна – дипломанты 40-го международного фестиваля «Берега надежды».

Перечисленные результаты соревновательной деятельности лишь небольшая часть всех достижений обучающихся МАУ ДО ДЮСШ, но для

дальнейшего роста спортивных результатов необходимо ежегодное финансирование транспортных и командировочных расходов связанных с выездами на соревнования.

Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года. В каникулярное время в МАУ ДО ДЮСШ организуются: выезды на тренировочные сборы на базах загородных оздоровительных лагерей Красноуфимского района, спортивных лагерей на Черном и Азовском морях, однодневные и многодневные туристические пешие и водные походы.

Ежегодно в МАУ ДО ДЮСШ, для вновь принятых обучающихся, проводится традиционное торжественное мероприятие «Посвящение в спортсмены».

Анализ текущего состояния МАУ ДО ДЮСШ показал что, несмотря на все проблемные вопросы педагогический коллектив ДЮСШ осуществляет достаточно качественный и результативный образовательный процесс.

3. Концептуальный блок

Сфера физической культуры и спорта выполняет в обществе множество функций и охватывает занятиями все возрастные группы населения. От того, как развита инфраструктура физической культуры и спорта зависит здоровье населения, его молодого поколения, проведение досуга, а также достижение успехов нашего спорта на мировой арене.

Для укрепления здоровья, подготовки спортивного резерва и проведения досуга в Российской Федерации созданы различные организации и учреждения, в том числе спортивные школы различного типа и ведомственной принадлежности.

Система дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, как один из институтов детства, созданный и существующий для детей, их обучения, воспитания и развития – является важнейшим звеном непрерывного образовательного процесса.

Сегодня к учреждениям дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности особо пристальное внимание. Они являются для спорта не только его золотым фондом, но и надежной базой развития массового спорта, формирования здорового образа жизни, а также разностороннего развития личности ребенка.

Концепция развития ДЮСШ исходит из того, что данное образовательное учреждение должно развиваться как центр социальной педагогики, оказывающий морально-нравственную поддержку, выявляющий потребности, склонности и интересы детей и подростков вне системы основного образования, через аспекты физической культуры и спорта.

Деятельность ДЮСШ направлена на:

- обеспечение детей качественным дополнительным образованием физкультурно-спортивной направленности;

- всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья детей;
- приобретение теоретических знаний и практических навыков в области спорта, гигиены и самоконтроля;
- формирование личностно-нравственных и морально-волевых качеств.

Основной упор в процессе образования и воспитания сегодня делается на формирование у ребенка с раннего детства ориентации на самовоспитание и способности к саморазвитию. Только самостоятельно регулируя свои желания, стремления, поступки, можно обеспечить активное приспособление к постоянно возрастающим требованиям современного мира. Педагогические средства и методы направлены на то, чтобы каждый ребенок нашел себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и интересам, что поможет ему в течение всей его жизни самостоятельно и с чувством удовлетворения поддерживать свое здоровье и психологическое равновесие. Следовательно, ДЮСШ должна объединить свои усилия с семьей и школой в обеспечении условий для саморазвития ребенка, помогая ему познать свои индивидуальные задатки, склонности и реализовать их в приемлемой форме, полезной для него самого и общества. Важной задачей педагогов и родителей становится обучение ребенка самопознанию, методам и приемам саморазвития, а также условий, реально побуждающих его к самосовершенствованию в основных видах жизнедеятельности.

Решение задач саморазвития ребенка в ходе занятий в ДЮСШ возможно при условии реального соединения в единое целое процессов обучения и воспитания.

Поэтому от всех педагогов сегодня требуется прежде всего знание законов развития личности с раннего возраста до достижения его социальной зрелости. Актуальным становится обучение педагогов и родителей умелому пользованию этими законами, познанию индивидуальных природных особенностей ребенка, определяющих методику применения общих принципов воспитания в каждой конкретной ситуации. При этом необходимо постоянное саморазвитие всех непосредственных субъектов воспитательного процесса: тренеров-преподавателей, учителей, родителей.

Чтобы эффективность развития и саморазвития ребенка была максимальной, целенаправленное взаимодействие педагогов с ребенком должно осуществляться системно. Важнейшее условие преобразования – переход от стихийных механизмов развития детей к сознательно управляемым.

Описание «модели» выпускника ДЮСШ

Результатом обучения в ДЮСШ должно стать развитие личности, владеющей определённым объёмом знаний, умений и навыков, творческих способностей, достигшей максимально возможного спортивного результата в зависимости от личностного потенциала.

Предполагаемая модель выпускника ДЮСШ:

- Гармонически развитая, социально ориентированная личность, способная к самореализации;

- Личность, уважающая себя, осознающая свою ценность и признающая ценность другой личности, способная принять верное решение в ситуации морального выбора и нести ответственность перед собой и обществом;
- Личность, имеющая потребность в здоровом образе жизни, обладающая высоким уровнем физической, интеллектуальной культуры труда, эмоций и чувств;
- Личность, владеющая знаниями о физической культуре, её роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;
- Личность, компетентная в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Миссия ДЮСШ

Принимая во внимание все вышесказанное, ДЮСШ определила основное направление своей работы на предстоящий период как создание условий для развития потенциала, способностей и интересов детей и подростков, профессионального самоопределения подрастающего поколения в процессе свободного и осознанного выбора ребенком видов деятельности во внеурочное время.

Цель и задачи ДЮСШ

Основной целью деятельности учреждения является образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам и реализация услуг в интересах личности, общества и государства.

Для реализации поставленной цели необходимо решение следующих задач:

1. Организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, а также укрепление здоровья.
2. Формирование и развитие творческих способностей обучающихся.
3. Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом.
4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.
5. Обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся.
6. Выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности.
7. Профессиональная ориентация обучающихся.

8. Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся.
9. Социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе.
10. Формирование общей культуры обучающихся.
11. Организация медицинского обслуживания, контроль за здоровьем обучающихся, занимающихся спортом.
12. Удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Основная цель функционирования ДЮСШ состоит в реализации социального заказа общества, потребностей семьи, интересов и потребностей ребенка в сфере свободного времени через сферу физической культуры и спорта.

4. Организационно – содержательный блок

Школа организует тренировочный процесс в соответствии с научно разработанной системой многолетней спортивной подготовки, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

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

Многолетняя подготовка – единый педагогический процесс, который строится на основе методических положений.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Уровень подготовки воспитанников проверяется на промежуточных и итоговых спортивных мероприятиях. При выполнении установленных нормативов, воспитанникам присваиваются спортивные разряды, и их достижения заносятся в разрядную книжку.

Объективный и систематический контроль учебной работы обучающихся является важнейшим средством управления образовательно-воспитательным процессом, так как содействует повышению уровня преподавания, улучшению организации учебных занятий обучающихся и усилению их ответственности за качество своего труда.

Сегодня ДЮСШ предоставляет детям образовательные услуги в их свободное время на основе добровольного выбора ими образовательной области, вида деятельности, направления и профиля программы, времени ее освоения.

Результатом обучения в ДЮСШ является овладение обучающимися определенным объемом знаний, умений и навыков, развитие их творческих способностей. Осуществление этой задачи сопряжено с необходимостью сохранения и укрепления физического, психического и нравственного здоровья детей

Занятия проводятся по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, разрабатываемым и утверждаемым МАУ ДО ДЮСШ в соответствии с федеральными государственными требованиями с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки:

- Легкая атлетика
- Лыжные гонки
- Спортивная гимнастика
- Спортивная (вольная) борьба
- Футбол
- Тхэквондо ВТФ
- Волейбол
- Хоккей с шайбой

Организация образовательного процесса в ДЮСШ характеризуется особенностями, которые позволяют внедрять в практику современные педагогические технологии: личностно-ориентированные, дифференцированные технологии обучения и воспитания, где в центре внимания – личность ребенка, который должен реализовать свои возможности.

4.1. Особенности образовательного процесса

Процесс обучения в ДЮСШ представляет специально организованную деятельность педагогов и обучающихся, направленную на решение задач образования, воспитания, развития личности.

Организация учебно-воспитательного процесса в ДЮСШ характеризуется следующими особенностями:

- обучающиеся приходят на занятия в свободное от основной учебы время;
- обучение организуется на добровольной основе;
- детям предоставляются возможности сочетать различные направления деятельности и формы занятий;
- допускается переход учащихся из одной группы в другую.

Этот подход прослеживается через реализацию в образовательном процессе следующих принципов:

1. Доступность и добровольность. Прием учащихся без ограничений (кроме медицинских противопоказаний) на период и этап обучения по педагогическим показателям (тестам) и согласно контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке. Учебный процесс в ДЮСШ должен быть направлен на формирование творческой личности, с одной стороны, с другой – ориентирован на своеобразие индивидуальности каждого ребенка, его способностей, с учетом его собственной воли и жизненных устремлений. Свобода выбора видов деятельности и коллектива сверстников, добровольность и самостоятельность, включение в работу на основе самоопределения и самореализации.

2. Вариативность деятельности ДЮСШ. Наличие определенного набора видов деятельности и видов спорта. Наряду с тренировочными (спортивными) группами, расширять сеть оздоровительных групп. Расширение круга предлагаемых спортивных секций по различным видам спорта (циклические, игровые, единоборства, со сложной координацией движения) при наличии утвержденных учебных программ и соответствующая подготовка кадров.

3. Создание группы изучения и прогнозирования запроса учащихся и их родителей на образовательные услуги. Обеспечение маркетингового подхода в развитии ДЮСШ.

4. Непрерывность и преемственность образования.

На этапе начальной подготовки (этап предварительной подготовки 1-(2)3 года). Задачи и преимущественная направленность тренировки: укрепление здоровья и улучшение физического развития, овладение основами техники выполнения физических упражнений, приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта, заполнение свободного времени учащихся, возможность интересно и содержательно организовать свой досуг. Выявление задатков и способностей детей. Привития интереса к занятиям спортом, воспитание черт спортивного характера. Определение вида спорта для последующих занятий.

Тренировочные группы 1-2 годов обучения (период базовой подготовки). Задачи и преимущественная направленность тренировки: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техники избранного вида спорта, воспитание основных физических навыков, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе многолетней подготовки), уточнение спортивной специализации, приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Тренировочные группы 3-4(5) годов обучения (период спортивной специализации). Задачи и преимущественная направленность тренировки: совершенствование в технике избранного вида спорта, воспитание специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение доступных тренировочных нагрузок, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта.

5. *Учебно-воспитательный процесс в большей степени затрагивает изменения, новые идеи, новации.*

6. *Самостоятельность определения ДЮСШ образовательных программ, учебных планов, организации учебного процесса и применяемых методов.* Разработка собственных, компилятивных и модернизированных учебных программ по этапам и годам обучения, учитывающие материально-техническую базу ДЮСШ и другие внешние и внутренние условия, влияющие на учебный процесс.

7. *Свободы выбора педагогами ДЮСШ технологии труда на основе избранного учреждением профиля и направления деятельности (появление разнообразных образовательных технологий, практик, инноваций).*

4.2. Содержание образования

Основные изменения в содержание образования следует внести в связи с тем, что в настоящее время одной из приоритетных задач школы является реализация на практике личностно-ориентированного подхода в образовании. Личностно-ориентированные технологии ставят в центр всей школьной образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природных потенциалов.

1. Теоретическая подготовка должна рассматриваться как своеобразная база повышения технической, тактической и психологической подготовленности. Теоретическая подготовка может проводиться как в форме теоретических занятий и непосредственно в спортивной тренировке. При проведении этих занятий следует помнить, что уточнение, расширение теоретических знаний юных спортсменов, привитие навыков самостоятельного мышления, развитие способностей к самоконтролю, самоанализу своих действий является залогом будущих успехов в избранном виде спорта. Эти занятия должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Необходимо подготовить: название разделов теоретической подготовки; примерный перечень тем для проведения теоретических занятий и количество часов на их изучение по годам обучения; учебный материал по отдельным общим темам; методические указания для проведения занятий; по окончании этапа или периода подготовки проведение тестов или контрольных вопросов, с последующим анализом освоения пройденного материала.

2. Физическая подготовка (общая, специальная, спортивно-техническая).

По видам спорта при составлении учебного плана целесообразно физическую подготовку планировать по трем видам: общая (ОФП), специальная (СФП) и спортивно-техническая для своего вида спорта, а также учитывать неуклонное возрастание объема средств общей и специальной

физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес СФП, непрерывное совершенствование спортивной техники.

На всех годах обучения осуществляется постоянный контроль за уровнем физической подготовки. Установление количественных (и качественных) показателей позволяет определить уровень разносторонней и специальной подготовленности юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки, при этом учитываются индивидуальные особенности каждого обучающегося.

3. Спортивная подготовка в большей мере начинает проявляться на тренировочном этапе. Так в тренировочных группах 1-2 годов обучения считается период базовой подготовки, в тренировочных группах 3-4(5) годов обучения считается период спортивной специализации.

На всех этапах спортивной подготовки, большую роль играет выявление спортивных способностей юного спортсмена. Спортивные способности – это предпосылки спортивных успехов и возможность их прогрессивного развития.

4. Психологическая подготовка. На этапах начальной подготовки основными этапами психологической подготовки должно являться привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В тренировочных группах следует уделять внимание закреплению установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Основными средствами остаются психолого-педагогические методы, использование методов аутогенной тренировки, самоубеждения, самоприказов, самовнушения.

5. Восстановительные мероприятия. Использование средств восстановления должно иметь определенную системность и направленность в зависимости от этапа многолетней подготовки.

6. Инструкторская и судейская подготовка. Содержание инструкторской и судейской практики определяется спецификой вида спорта, необходимо учитывать это при планировании теоретических занятий, так же разработать название разделов, тем и количество часов по годам обучения, методические указания для проведения данной работы. Учебный материал распределяется по годам обучения, начиная с тренировочных групп. По окончании обучения выдается свидетельство судьи и инструктора по виду спорта.

7. Медико-биологический контроль (углубленный, текущий и этапный). На этапах начальной подготовки необходимо в начале и в конце учебного года проводить углубленный медицинский осмотр, с целью

определения пригодности детей к занятиям спортом, уровень состояния здоровья, исходный уровень физической и функциональной подготовленности, позволяющий следить за переносимостью нагрузок, своевременное применение необходимых лечебно-профилактических мер. На тренировочном этапе так же проведение углубленных осмотров, но наравне с ними проведение этапных и текущих медицинских осмотров, основной задачей которых является: контроль за динамикой здоровья, выявление ранних признаков переутомления, остаточных явлений после болезни, травмы, получение объективной информации о функциональном состоянии организма юного спортсмена, переносимости тренировочных нагрузок, адаптации к различным тренировочным режимам. Данные этапного и текущего обследования служат основанием для внесения определенной коррекции в тренировочный процесс.

4.3. Календарный учебный график

ДЮСШ организует работу с детьми в течение всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября. Образовательный процесс в отделениях по видам спорта осуществляется в соответствии с годовым учебным планом по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта:

- дополнительные общеразвивающие программы – 36 недель тренировочных занятий (приложение №1);
- дополнительные предпрофессиональные программы – 46 недель тренировочных занятий в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха (переходный период) (Приложение №2).

По окончании учебного года количественный состав групп начальной подготовки может составлять 50%. С 1 июня по 31 августа, а также в дни каникул работа учреждения ведется с переменным составом обучающихся. Высвободившееся рабочее время тренеров-преподавателей в это период используется по усмотрению администрации на организацию спортивно-оздоровительной деятельности.

В каникулярное время учреждение открывает для постоянного или переменного состава учащихся в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием на своей базе или круглосуточным на базе других оздоровительных лагерей.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса (спортивного сезона) определяются с учетом сроков проведения официальных спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся.

Организация тренировочного процесса с обучающимися осуществляется в соответствии с расписанием занятий. Расписание занятий составляется с учетом санитарно-гигиенических норм и требований,

возможностей педагогов, детей и занятости залов. В течение года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью.

Режим работы: ежедневно с 9.00 до 20.00, для обучающихся 16-18 лет – до 21.00. Продолжительность учебного занятия 45 минут. Перерыв между занятиями не менее 10 минут. Занятия проводятся 1 - 4 раза в неделю не более 2 академических часов на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки, и не более 3 академических часов в день на тренировочном этапе. Для учащихся дошкольного возраста продолжительность академического часа в зависимости от возраста обучающихся сокращается до 20-30 минут.

Выходные и праздничные дни:

- 1 – 8 января – Новогодние каникулы и Рождество;
- 23 февраля – День защитника Отечества;
- 8 марта – Международный женский день;
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России;
- 4 ноября – День народного единства.

4.4. Основные формы тренировочного процесса

- * Тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся.
- * Индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях.
- * Самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам.
- * Тренировочные сборы.
- * Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.
- * Инструкторская и судейская практика.
- * Медико-восстановительные мероприятия.
- * Промежуточная и итоговая аттестация.

4.5. Учебный план

Пояснительная записка

**к учебному плану муниципального автономного учреждения
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»**

Учебный план является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса ДЮСШ и нацелен на:

1. Обеспечение равных возможностей для занятий физической культурой и спортом подрастающего поколения вне зависимости от доходов и благосостояния семьи.
2. Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности. Воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.
3. Обеспечение реализации дополнительных образовательных программ в интересах личности, общества по различным видам спорта, направленных на физическую и специальную подготовку занимающихся, развитие их способностей в избранном виде спорта.

Учебный план отражает специфику ДЮСШ, реализуя физкультурно-спортивную направленность в индивидуальных и игровых видах спорта.

В учебный план согласно Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам и Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Устава МАУ ДО ДЮСШ входят группы: спортивно-оздоровительные, начальной подготовки, тренировочные по видам спорта.

Детско-юношеская спортивная школа - профильное учреждение дополнительного образования, основной деятельностью которого является физическая и спортивная подготовка детей и подростков. Их личностное развитие.

ДЮСШ осуществляет образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности. Физкультурное направление реализуется в таких формах, как физическое воспитание (связанное с освоением физических и духовных сил человека) и двигательная реабилитация (восстановление). Задачами этого направления является: привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально - волевых и этических качеств.

Спортивное направление реализуется по программам видов спорта: лыжные гонки, легкая атлетика, спортивная гимнастика, спортивная (вольная) борьба, футбол, тхэквондо ВТФ, волейбол, хоккей с шайбой. Перед этими направлениями стоят задачи: формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний в избранном виде спорта; укрепление здоровья; развитие физических (двигательных) способностей и повышение роста спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и требований программ по видам спорта; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Содержание учебной и воспитательной деятельности в ДЮСШ соответствует основным направлениям федеральной и региональной политики в области физкультуры и спорта, интересам обучающихся, социальному заказу общества и родителей. Стратегия образовательной

деятельности направлена на создание условий для развития личности, способной к социализации в современном обществе, для разностороннего физического развития детей, удовлетворения их интересов, самообразования и творчества, труда, профессионального самоопределения, разумного содержательного отдыха.

Содержание образования развивается в соответствии с целями и задачами правительственной Программы восстановления и развития спортивных школ РФ, концептуальными подходами в развитии содержания дополнительного физкультурно-спортивного образования, Уставом, программой развития и образовательной программой ДЮСШ.

Содержание образовательных программ развивается с учетом современных социально - экономических особенностей, состояния здоровья, образовательных и познавательных потребностей детей города Красноуфимска.

Образовательный процесс обеспечивает обучающимся свободу выбора вида деятельности с учетом собственных интересов и склонностей на основе преемственности, вариативности, интегрированности. Содержание программ дополнительного образования разноуровневое, учитывает психолого-физиологические особенности детей разных возрастных групп.

Образовательный процесс ориентируется на социальные, практико-ориентированные и здоровьесберегающие педагогические технологии, поэтому, активно развивается система социального партнерства и взаимодействия с различными образовательными учреждениями, организациями, учреждениями, административными органами, общественными движениями.

В отделениях ДЮСШ реализуются дополнительные общеобразовательные программы: «легкая атлетика», «лыжные гонки», «спортивная гимнастика», «спортивная (вольная) борьба», «футбол», «тхэквондо (ВТФ)», «волейбол», «хоккей с шайбой».

Характеристика структуры учебного плана

Расчет часов и планирование исходят из продолжительности тренировочных занятий:

- дополнительные общеразвивающие программы – 36 недель;
- дополнительные предпрофессиональные программы – 46 недель,

кроме того, 6 недель отводятся на переходный период (летнее время), когда работа планируется в зависимости от условий для организации централизованной подготовки в спортивном лагере или по индивидуальным планам и заданиям. Количество тренировочных дней, учебных часов рассчитывается в зависимости от этапа многолетней подготовки и спортивной квалификации обучающихся.

Учебный план ДЮСШ предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год

занятий в школе; спортивный разряд, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий: распределение времени на основные разделы программы по годам обучения и в соответствии с этапами многолетней подготовки. Организационная структура многолетней спортивной подготовки основывается на реализации следующих этапов подготовки:

- этап начальной подготовки (группы начальной подготовки);
- тренировочный этап (период базовой подготовки);
- тренировочный этап (период спортивной специализации)

В группах начальной подготовки решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- повышение уровня общей физической и функциональной подготовленности обучающихся на основе занятий культивируемыми в ДЮСШ видами спорта;
- заполнение свободного времени учащихся, возможность интересно и содержательно организовать свой досуг;
- привитие интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

Тренировочные группы 1-2 годов обучения с предварительной спортивной специализацией создают базис самоопределения личности через возрастные этапы функционального деятельностного образования, достаточного для самоопределения и самореализации в сферах межличностных и социальных отношений, уровня готовности к творческой деятельности и самостоятельному принятию решения в изменяющейся жизненной ситуации.

На тренировочном этапе 1-2 годов обучения решаются следующие задачи:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники избранного вида спорта;
- формирование основных двигательных умений и навыков;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в избранных видах спорта;
- уточнение спортивной специализации;
- формирование основных навыков ведения тактической борьбы в избранном виде спорта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Тренировочные группы 3-5 годов обучения с углубленными тренировочными занятиями в избранном виде спорта создают условия для достижения обучающимися уровня зрелости, достаточного для самоопределения и самореализации в жизни. На этом этапе решаются следующие задачи:

- совершенствование техники избранного вида спорта;
- воспитание специальных физических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение доступных тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта
- формирование доступного арсенала приёмов ведения тактической борьбы.

На всех годах обучения осуществляется постоянный контроль за уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья обучающихся. Установление количественных (и качественных) показателей позволяет определить уровень разносторонней и специальной подготовленности юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки, при этом учитываются индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Учебный план ДЮСШ учитывает интересы всех участников образовательного процесса; видовые особенности учреждения, определяющие содержание, направления, уровень, формы и результативность всей деятельности учреждения.

**Учебный план
Муниципального автономного учреждения дополнительного
образования «Детско-юношеская спортивная школа»
на 2016-2017 учебный год**

№	Виды спорта (отделения)	СО	НП			ТГ					Всего часов
			1	2	3	1	2	3	4	5	
1	Легкая атлетика	12			8	12		32			64
2	Лыжные гонки	18	12	8				18	36		92
3	Спортивная гимнастика	12	6	18		12		32			80
4	Спортивная (вольная) борьба	4		9	9			18			40
5	Тхэквондо (ВТФ)		6		18					8	32
6	Футбол	6	12	17	9	24	28				96
7	Волейбол	22	6								28
8	Хоккей с шайбой	6		8		12		18			44
	Итого часов	80	42	60	44	60	28	118	36	8	476

Особенности формирования групп и определения объёма недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)

Дополнительные общеобразовательные предпрофессиональные программы

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объём тренировочной нагрузки (час/нед.)
Этап начальной подготовки	Первый год	15	25	6
	Второй год	12	25	9

	Третий год	12	25	9
Тренировочный этап (период базовой подготовки)	Первый год	10	20	12
	Второй год	10	20	12
Тренировочный этап (период спортивной специализации)	Первый год	8	15	18
	Второй год	6	15	18
	Третий год	5	15	18

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки (час/нед.)
Спортивно-оздоровительные группы	1-3	15	25	до 6 часов

Примечание:

- 1) в командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них;
- 2) при проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе;
- 3) в группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более, чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Формы промежуточной аттестации обучающихся

Оценка уровня развития физических качеств происходит через промежуточную аттестацию обучающихся, проводимую 2 раза в год (в начале и конце учебного года) в виде контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Целью промежуточной аттестации является:

- установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметным областям дополнительной общеобразовательной программы по виду спорта;
- соотнесение этого уровня с требованиями дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта;

- контроль за выполнением дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта.

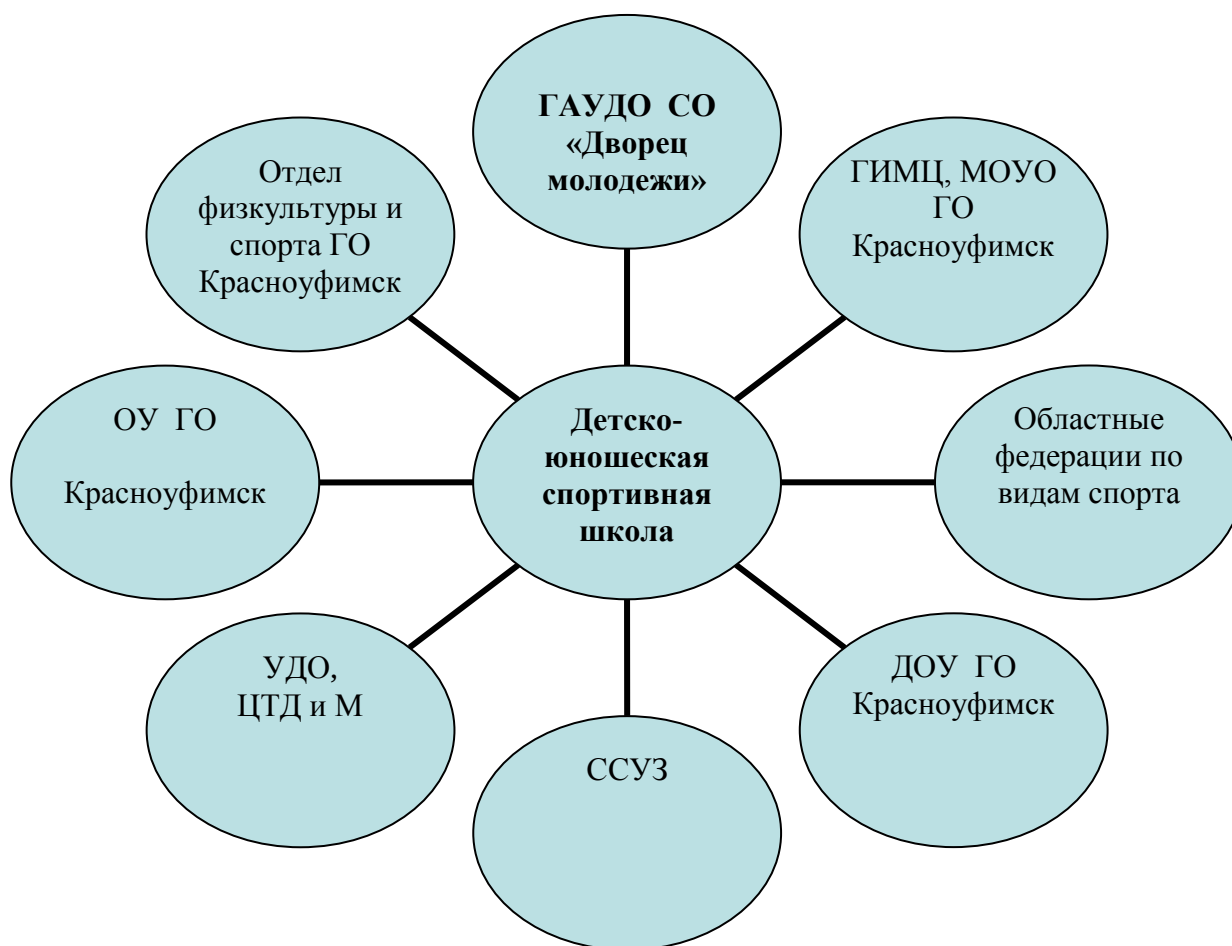
Промежуточная аттестация включает в себя оценивание результатов обучающихся при помощи выполнения тестовых упражнений на всех этапах обучения по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам по видам спорта. Контрольные нормативы (тестовые упражнения) разрабатываются с учётом федеральных стандартов спортивной подготовки и утверждаются директором МАУ ДО ДЮСШ.

Годовая аттестация подразумевает обобщение результатов соревнований в течение года и контрольно-переводных испытаний.

В случае отъезда обучающихся до окончания учебного года, обучающийся имеет право пройти досрочную аттестацию на основании заявления родителей (законных представителей) и по согласованию с тренером-преподавателем. Обучающиеся, не сдавшие по причине болезни переводные испытания, на основании решения педагогического совета при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее. Обучающиеся, не освоившие образовательной программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения решением педагогического совета и с согласия родителей (законных представителей).

Структура взаимодействия ДЮСШ

В основе организации учебно-воспитательной работы лежит взаимосвязь и взаимодействие всех структур коллектива ДЮСШ: тренеров-преподавателей, учащихся, родителей, администрации. Также в своей работе ДЮСШ активно взаимодействует с разными учреждениями и общественными организациями: с общеобразовательными школами, педагогическим и аграрным колледжами, оказывая им информационно-методическую, консультационно-методическую и практическую помощь. Проводится работа не только с обучающимися спортивной школы и их родителями, но и со студентами педагогического и аграрного колледжей, педагогического университета г. Екатеринбурга, учителями физкультуры, учителями предметниками, классными руководителями школ города, медицинскими работниками.



Формы взаимодействия ДЮСШ с общеобразовательными школами

1. Секции в школах:

№ 1 – легкая атлетика, футбол.

№ 2 – лыжные гонки, волейбол.

№ 3 – волейбол, лыжные гонки.

№ 4 – легкая атлетика.

№ 9 (5) – лыжные гонки, спортивная (вольная) борьба.

№ 7 – спортивная (вольная) борьба, волейбол.

№ 9 – футбол, тхэквондо ВТФ.

ОО КПК – лыжные гонки.

2. Проведение Спартакиады среди обучающихся общеобразовательных школ городского округа.

3. Проведение консультаций и практических занятий с обучающимися и учителями физической культуры школ при подготовке к Олимпиаде по физической культуре.

Формы взаимодействия ДЮСШ с другими организациями

1. Совместное с отделом по физической культуре и спорту планирование спортивно-массовой работы с детьми.

2. Проведение массовых праздников и организация семейного досуга жителей городского округа Красноуфимск.

3. Взаимодействие с другими УДО городского округа Красноуфимск по специальному плану:
 - спортивные соревнования городского уровня;
 - показательные выступления учащихся;
 - методическая деятельность.
4. Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий с воспитанниками ДОУ.
5. Проведение областных соревнований по видам спорта, культивируемым в МАУ ДО ДЮСШ.

5. Ресурсное обеспечение программы

5.1. Кадровые ресурсы

Педагогические кадры на 2016-2017 учебный год

В ДЮСШ работает сплоченный профессионально-компетентный коллектив педагогов, в котором каждый несет ответственность за решение поставленных перед ним задач. Администрация детско-юношеской спортивной школы стремиться открывать в коллегам самое лучшее, создавая возможности для развития личности и самореализации каждого из них.

В детско-юношеской спортивной школе работает 18 педагогов, в том числе 7 женщин и 11 мужчин, директор, заместитель директора по учебно-воспитательной работе и инструктор-методист.

Анализ кадрового состава МАУ ДО ДЮСШ

№ п/п	Должность	Кол-во работ-в	Уровень квалификации							Повышение квалификации (кол-во работников)			
			Квалификационная категория					Образование		Курсы (72ч.)	Обуче-е в ВУЗе	Семинары	
			В	1	С	б/к	Аттест- сь в 2015-16г	ВУЗ	ССУЗ				
Административный состав													
1	Директор	1	-	-	-	-	1	Высшее	-	-	-	1	
2	Заместитель директора по УВР	1	-	-	-	-	1	Высшее	-	-	-	1	
ИТОГО		2	-	-	-		2	2	-	-	-	2	
Педагогический состав													
4	Тренер-преподаватель (штатный)	14	1	8	3	1	5	11	3	6	-	10	
5	Тренер-преподаватель (совместитель)	4	-	2	1	1	-	2	2	-	-	1	
6	Инструктор-методист	1	-	-	-	1	-	1	-	-	-	1	
ИТОГО		19	1	10	4	3	5	14	3	6	-	12	

С целью совершенствования системы методической работы и повышения уровня профессиональной компетентности педагогических работников ДЮСШ каждый тренер-преподаватель в свой межаттестационный период работает над определённой проблемой:

- Самолук О.А. «Физическая подготовка гимнасток в группах начальной подготовки»;
- Лутфурахманова Т.В. «Повышение уровня технической подготовленности обучающихся отделения «спортивная гимнастика»;
- Неволина Г.В. «Мониторинг физической подготовленности как основа мотивации к занятиям физической культурой и спортом»;
- Белоусова О.М. «Развитие специальной выносливости легкоатлетов в беге на средние дистанции»;
- Шалкиев П.Н. «Техническая подготовка юных лыжников-гонщиков групп начальной подготовки в годичном цикле тренировки»;
- Соколов С.П. «Реализация дифференцированного подхода в технологии построения тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки»;
- Спелков А.В. «Создание условий для повышения уровня развития силовых и скоростно-силовых способностей обучающихся отделения «вольная борьба»;
- Русинов А.Н. «Совершенствование технико-тактической подготовленности обучающихся тренировочной группы отделения тхэквондо»;
- Савин О.С. «Организация проведения предсезонного микроцикла юных футболистов 12-14 лет»;
- Майданов А.В. «Техническая подготовка юных футболистов на тренировочном этапе подготовки»;
- Санников С.А. «Техническая подготовка юных футболистов на начально-подготовительном этапе».

Прохождение курсов повышения квалификации, изучение современных технологий в области физической культуры и спорта, и дальнейшее внедрение их в содержание тренировочного процесса способствует не только повышению уровня профессиональной компетентности педагогических работников МАУ ДО ДЮСШ, но и положительно сказывается на росте результатов соревновательной деятельности обучающихся и повышении уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся.

5.2. Информационные ресурсы Учебно-методическое обеспечение

В МАУ ДО ДЮСШ реализуются общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта: дополнительные общеразвивающие программы и дополнительные предпрофессиональные программы (Приложение №3).

Название программы	Автор – составитель	Возрастной диапазон	Срок реализации	Количество обучающихся
Дополнительная предпрофессиональная программа по легкой атлетике	Неволина Г.В., тренер - преподаватель	9 -18 лет	8 лет	48 человек
Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике	Белоусова О.М., тренер – преподаватель	9 – 11 лет	3 года	36 человек
Дополнительная предпрофессиональная программа по лыжным гонкам	Соколова Т.В., зам. директора по УВР; Шалкиев П.Н., тренер - преподаватель	9 – 18 лет	8 лет	55 человек
Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам	Соколова Т.В., зам. директора по УВР	7 – 8 лет	2 года	65 человек
Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной гимнастике	Лутфурахманова Т.В., Орлова А.Г., Самолук О.А., тренеры - преподаватели	6 – 18 лет	8 лет	67 человек
Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике	Орлова А.Г., тренер - преподаватель	6 – 18 лет	2 года	30 человек
Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной (вольной) борьбе	Спелков А.В., тренер - преподаватель	9 – 18 лет	8 лет	33 человека
Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной (вольной) борьбе	Спелков А.В., тренер - преподаватель	10 – 18 лет	3 года	15 человек
Дополнительная	Русинов А.Н.,	9 – 18 лет	8 лет	38 человек

предпрофессиональная программа по тхэквондо (ВТФ)	тренер - преподаватель			
Дополнительная общеразвивающая программа по тхэквондо (ВТФ)	Русинов А.Н., тренер - преподаватель	С 9 лет	3 года	16 человек
Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу	Савин О.С., тренер - преподаватель	8 – 18 лет	9 лет	144 человек
Дополнительная общеразвивающая программа по футболу	Майданов А.В., тренер - преподаватель	7 – 18 лет	3 года	15 человек
Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу	Ермаков Н.В., тренер - преподаватель	9 – 18 лет	8 лет	16 человек
Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу	Ермаков Н.В., тренер - преподаватель	9 – 18 лет	3 года	65 человек
Дополнительная предпрофессиональная программа по хоккею с шайбой	Ардашев А.В., тренер - преподаватель	9 – 18 лет	8 лет	15 человек
Дополнительная предпрофессиональная программа по хоккею с шайбой	Малышев П.Г., тренер - преподаватель	9 – 18 лет	8 лет	30 человек
Дополнительная общеразвивающая программа по хоккею с шайбой	Ардашев А.В., тренер - преподаватель	7 – 8 лет	2 года	15 человек

Программы адаптированы педагогами к современным требованиям и возможностям материальной базы ДЮСШ, где в условиях конкретной среды происходит процесс развития личности на основе организации совместной деятельности детей, подростков и взрослых, что предполагает полную добровольность, взаимный интерес, вариативность и свободный выбор деятельности.

Методическое и информационное оснащение образовательного процесса соответствует требованиям дополнительных общеобразовательных программ и обеспечивает условия реализации стратегии образовательной деятельности, взаимодействие с образовательными и другими учреждениями, принятие управленческих решений и обеспечение коммуникаций в образовательном учреждении.

Под все образовательные программы, реализуемые в ДЮСШ, по каждой теме педагогами разработан и систематизирован дидактический материал, изготовлены таблицы, игры (тематические, развивающие,

сюжетно-ролевые, подвижные и др.). По каждому виду спорта имеется папка с информационно-методическими материалами.

Возможности качественного проведения занятий увеличивают за счет использования ресурсов методического кабинета, здесь имеется: компьютер, магнитофон, ксерокс, собраны учебные видеофильмы по спортивной гимнастике, лыжным гонкам, легкой атлетике, футболу; государственные программы по каждому виду спорта; методические рекомендации, а также литература по педагогике, психологии, нормативно-правовая. (Приложение 3). Собраны методические разработки по всем направлениям физкультурно-оздоровительной деятельности. Все материалы систематизированы, имеются каталоги, аннотации и рекомендации по применению.

5.3. Материально-технические ресурсы

Состояние материально-технической базы МАУ ДО ДЮСШ соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, требованиям техники безопасности и охраны труда, предъявляемым к образовательным учреждениям.

С 1971 года ДЮСШ не имеет единого спортивного комплекса, поэтому отделения располагаются в разных районах города. Здания ДЮСШ являются приспособленными под учреждение дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Основным является здание по улице Тракторная, 1а, общей площадью 1023,8 кв. метров. В этом здании находится кабинет администрации, методический кабинет, лицензированный медицинский кабинет с медицинским оборудованием (Приложение 2), два спортивных зала: игровой (используется для легкой атлетики, футбола, волейбола), зал вольной борьбы (626,23 и 65,44 кв.м.), 3 раздевалки и 2 тренерские. Игровой зал оборудован специальным покрытием, современными баскетбольными щитами, воротами для игры в футбол, стойками для игры в волейбол и большой теннис, легкоатлетическими барьерами. Зал вольной борьбы имеет специальное покрытие, состоящее из матов и покрышки. Также имеются мячи: баскетбольные, волейбольные и футбольные; скакалки, коврики для фитнеса, маты гимнастические, соревновательный борцовский ковер. Установлено электронное табло для соревнований по спортивным играм.

Отделение спортивной гимнастики находится в здании Дворца Творчества Детей и Молодежи по улице Советской, 17. Имеет нестандартный зал общей площадью 182,8 кв.м оборудованный гимнастическими снарядами: брусья разновысокие и параллельные, спортивные «конь» и «козел», бревна гимнастические, а также, в достаточном количестве маты гимнастические, скакалки, батуты, мячи для фитнеса. Для проведения занятий и соревнований имеется музыкальный центр и ноутбук.

Отделение лыжных гонок базируется в спортивно-оздоровительном комплексе ГБПОУ СО «Красноуфимский педагогический колледж».

Каждое отделение ДЮСШ обеспечено инвентарем и оборудованием для проведения тренировочного процесса. (Приложение 1). До сих пор существует проблема своевременного обновления и пополнения спортивного инвентаря, необходимого для полноценного осуществления образовательного процесса и соревновательной деятельности.

В рамках законодательства РФ в области образования МАУ ДО ДЮСШ оказывает платные образовательные услуги с 2010 года: в отделении спортивной гимнастики открыта спортивно-оздоровительная группа для мальчиков дошкольного возраста; введен абонемент на посещение залов ДЮСШ. Кроме того, предоставляются платные услуги, предусмотренные Уставом для пополнения внебюджетного счёта МАУ ДО ДЮСШ.

6. Приложения

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности
по лыжным гонкам на 2017-2018 учебный год

Этапы (периоды) подготовки		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь					Декабрь				Январь				Февраль				Март					Апрель				Май				Июнь					Июль				Август					
	пн		4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27
	вт		5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28				
	ср		6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29				
	чт		7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30
	пт	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31
	сб	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	
	вс	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53
СО-1																																																						
СО-2																																																						

- Обучение по предметным областям
- К

- Каникулярный период (каникулы)
- *

- Окончание обучения
- Праздничные выходные дни

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности
по легкой атлетике на 2017-2018 учебный год

Этапы (периоды) подготовки		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	пн	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	вт	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	ср	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	чт	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	пт	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	сб	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	вс	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				

- Обучение по предметным областям

К - Каникулярный период (каникулы)

* - Окончание обучения

- Праздничные выходные дни

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности
по спортивной (вольной) борьбе на 2017-2018 учебный год

[illegible]

☐ - Обучение по предметным областям

К - Каникулярный период (каникулы)

***** - Окончание обучения

 - Праздничные выходные дни

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности
по спортивной гимнастике на 2017-2018 учебный год

Этапы (периоды) подготовки		Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь					Июль					Август				
	пн		4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27							
	вт		5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28											
	ср		6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29											
	чт		7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30							
	пт	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31							
	сб	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25								
	вс	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53						
СО-1																																																													
СО-2																																																													

- Обучение по предметным областям

К - Каникулярный период (каникулы)

* - Окончание обучения

- Праздничные выходные дни

**Календарный учебный график
исполняющей программы физкультурно-спортивной
по футболу на 2017-2018 учебный год**

[illegible]

☐ - Обучение по предметным областям

К - Каникулярный период (каникулы)

***** - Окончание обучения

 - Праздничные выходные дни

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности
по тхэквондо (ВТФ) на 2017-2018 учебный год

[illegible]

☐ - Обучение по предметным областям

К - Каникулярный период (каникулы)

***** - Окончание обучения

 - Праздничные выходные дни

**Календарный учебный график
свивающей программы физкультурно-сп
по волейболу на 2017-2018 учебный год**

[illegible]

☐ - Обучение по предметным областям

К - Каникулярный период (каникулы)

***** - Окончание обучения

 - Праздничные выходные дни

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности
по хоккею на 2017-2018 учебный год

[illegible]

☐ - Обучение по предметным областям

К - Каникулярный период (каникулы)

*** - Окончание обучения**

 - Праздничные выходные дни

**Пояснительная записка к календарным учебным графикам
дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности
по во видам спорта**

1. Продолжительность учебного года

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Начало учебного года	Окончание учебного года	Промежуточная аттестация	Тренировочные сборы	Каникулы	Итоговая аттестация
Спортивно-оздоровительный	первый год	01.09.2017	31.08.2018	-	09.08.2018-30.08.2018	07.05.2018-31.08.2018	-
	второй год	01.09.2017	31.08.2018	-	09.08.2018-30.08.2018	07.05.2018-31.08.2018	-
	третий год	01.09.2017	31.08.2018	-	09.08.2018-30.08.2018	07.05.2018-31.08.2018	-

Продолжительность учебного года для спортивно-оздоровительных групп составляет 36 недель.

Продолжительность учебной недели – 6 дней.

Тренировочные занятия проводятся с 8.00 до 20.00 в соответствии с утвержденным расписанием.

В праздничные выходные дни тренировочные занятия не проводятся.

Праздничные выходные дни по производственному календарю на период с 01.09.2017 по 31.08.2018 год: 04.11.2017, 01.01.2018-08.01.2018, 23.02.2018, 08.03.2018, 01.05.2018-02.05.2018, 09.05.2018, 12.06.2018г.

Продолжительность тренировочного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по видам спорта рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей обучающихся и не превышает 2 часов.

В каникулярный период запланировано проведение тренировочного сбора продолжительностью не менее 14 дней на базе ЗОЛ «Чайка» ГО Красноуфимск.

Календарный учебный график
дополнительной предпрофессиональной программы физкультурно-спортивной направленности
по лыжным гонкам на 2017-2018 учебный год

Этапы (периоды) подготовки		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август								
	пн	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27					
	вт	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28					
	ср	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29					
	чт	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	
	пт	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31
	сб	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	
	вс	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53
НП-3																																				ПА																		
ТГ-3																																				ПА																		
ТГ-4																																				ПА																		

- Обучение по предметным областям
- К

- Каникулярный период (каникулы)
- ПА

- Промежуточная аттестация
- *

- Окончание обучения
- Праздничные выходные дни
- ИА

- Итоговая аттестация

Календарный учебный график
Профессиональной программы физкультурно-спортивной направленности
по легкой атлетике на 2017-2018 учебный год

[illegible]

☐ - Обучение по предметным областям

К - Каникулярный период (каникулы)

ПА - Промежуточная аттестация

***** - Окончание обучения

 - Праздничные выходные дни

Календарный учебный график
дополнительной предпрофессиональной программы физкультурно-спортивной направленности
по спортивной гимнастике на 2017-2018 учебный год

Этапы (периоды) подготовки		Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь					Июль					Август				
	пн	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27								
	вт	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28												
	ср	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29												
	чт	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30								
	пт	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31							
	сб	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25								
	вс	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53							
ТГ-1																																																													
ТГ-2																																																													
ТГ-3																																																													

- Обучение по предметным областям
- К - Каникулярный период (каникулы)
- ПА - Промежуточная аттестация
- * - Окончание обучения
- Праздничные выходные дни
- ИА - Итоговая аттестация

Календарный учебный график
дополнительной предпрофессиональной программы физкультурно-спортивной направленности
по спортивной (вольной) борьбе на 2017-2018 учебный год

[illegible]

	- Обучение по предметным областям

К	- Каникулярный период (каникулы)

ПА	- Промежуточная аттестация

* - Окончание обучения

- Праздничные выходные дни

ИА	- Итоговая аттестация

Календарный учебный график
иональной программы физкультурно-спортивной направленности
по футболу на 2017-2018 учебный год

[illegible]

☐ - Обучение по предметным областям

К - Каникулярный период (каникулы)

ПА - Промежуточная аттестация

***** - Окончание обучения

 - Праздничные выходные дни

ИА - Итоговая аттестация

Календарный учебный график
иональной программы физкультурно-спортивной направленности
по футболу на 2017-2018 учебный год

[illegible]

☐ - Обучение по предметным областям

К - Каникулярный период (каникулы)

ПА - Промежуточная аттестация

***** - Окончание обучения

 - Праздничные выходные дни

ИА - Итоговая аттестация

Календарный учебный график
дополнительной предпрофессиональной программы физкультурно-спортивной направленности
по тхэквондо (ВТФ) на 2017-2018 учебный год

Этапы (периоды) подготовки		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август								
	пн		4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27
	вт		5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28
	ср		6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29				
	чт		7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30
	пт	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31
	сб	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	
	вс	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53
НП-3																																																						
ПТ-1																																																						
ПТ-5																																																						

- Обучение по предметным областям
- К - Каникулярный период (каникулы)
- ПА - Промежуточная аттестация
- * - Окончание обучения
- Праздничные выходные дни
- ИА - Итоговая аттестация

Календарный учебный график
дополнительной предпрофессиональной программы физкультурно-спортивной направленности
по волейболу на 2017-2018 учебный год

Этапы (периоды) подготовки		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	пн		4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	вт		5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	ср		6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	чт		7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	пт	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	сб	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	вс	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
НП-1		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	

- Обучение по предметным областям

К - Каникулярный период (каникулы)

ПА - Промежуточная аттестация

* - Окончание обучения

- Праздничные выходные дни

ИА - Итоговая аттестация

Календарный учебный график
иональной программы физкультурно-спортивной направленности
по хоккею на 2017-2018 учебный год

[illegible]

☐ - Обучение по предметным областям

К - Каникулярный период (каникулы)

ПА - Промежуточная аттестация

***** - Окончание обучения

 - Праздничные выходные дни

ИА - Итоговая аттестация

**Пояснительная записка к календарному учебному графику
дополнительной предпрофессиональной программы физкультурно-спортивной направленности
по видам спорта (нормативный срок освоения – 8 лет)**

1. Продолжительность учебного года

2.

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Начало учебного года	Окончание учебного года	Промежуточная аттестация	Тренировочные сборы	Каникулы	Итоговая аттестация
Начальной подготовки	второй год	01.09.2017	31.08.2018	23.04.2018-20.05.2018	09.08.2018-30.08.2018	16.07.2018-31.08.2018	-
Тренировочный этап	первый год	01.09.2017	31.08.2018	23.04.2018-20.05.2018	09.08.2018-30.08.2018	16.07.2018-31.08.2018	-
	третий год	01.09.2017	31.08.2018	23.04.2018-20.05.2018	09.08.2018-30.08.2018	16.07.2018-31.08.2018	-

Продолжительность учебного года для групп начальной подготовки и тренировочных групп составляет 46 недель.

Продолжительность учебной недели – 6 дней.

Тренировочные занятия проводятся с 8.00 до 20.00 в соответствии с утвержденным расписанием.

В праздничные выходные дни тренировочные занятия не проводятся.

Праздничные выходные дни по производственному календарю на период с 01.09.2017 по 31.08.2018 год:

04.11.2017, 01.01.2018-08.01.2018, 23.02.2018, 08.03.2018, 01.05.2018-02.05.2018, 09.05.2018, 12.06.2018г.

Продолжительность тренировочного занятия при реализации дополнительной предпрофессиональной программы физкультурно-спортивной направленности по видам спорта рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не превышает:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе – 3 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

В каникулярные периоды запланировано проведение тренировочных сборов на этапах начальной подготовки и на тренировочных этапах продолжительностью не менее 14 дней на ЗОЛ «Чайка».

Приложение 3

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
№ 4 24 мая 2017 г.

Дополнительная
общеобразовательная предпрофессиональная программа
физкультурно-спортивной направленности по легкой атлетике
Возраст обучающихся: 9-18 лет
Срок реализации программы – 8 лет

Рецензенты:

Байкенов Геннадий Николаевич,
председатель РОО «Федерации
лёгкой атлетики Свердловской
области», Заслуженный тренер
РСФСР

Соколова Татьяна Вячеславовна,
зам. директора по учебно-
воспитательной работе МАУ
ДО ДЮСШ

Автор-составитель:

Неволина Галина Викторовна,
тренер-преподаватель
МАУ ДО ДЮСШ

г.Красноуфимск
2017 год

Оглавление

I. Пояснительная записка.....	53
II. Учебный план.....	58
III. Методическая часть	74
IV. Система контроля и зачетные требования	130
Перечень информационного обеспечения.....	143

I. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности по легкой атлетике (далее – программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующих деятельность спортивных школ:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

приказами Минспорта России:

№ 730 от 12.09.2013г. «О федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программа в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

№ 731 от 12.09.2013 «О порядке приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

№1125 от 27.12.2013г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

№ 108 от 20.02.2017 «Об Единой всероссийской спортивной квалификации»;

№ 1125 от 27 декабря 2013 года «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

№ 220 от 24 апреля 2013 г. Федеральный стандарт спортивной подготовки по легкой атлетике;

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».

Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «сложно координационные» и к срокам обучения по этим программам, учитывая требования федерального

государственного стандарта спортивной подготовки по легкой атлетике вид спорта, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Дополнительная предпрофессиональная программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по легкой атлетике в МАУ ДО ДЮСШ и содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры.

1.1. Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место, благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также прикладному значению. Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней и тренировочный процесс многих видов спорта.

Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта. Основу составляют пять видов - ходьба, бег, прыжки, метания, многоборья.

Высшим руководящим органом, регулирующим проведение соревнований и развитием лёгкой атлетики, как вида спорта является, Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ).

Легкоатлетические виды спорта можно классифицировать по различным параметрам.

Классификация легкоатлетических видов:

По половому признаку – женские виды и мужские виды.

По возрастному признаку: младшая возрастная группа – 12-13 лет, средняя возрастная группа – 14-15 лет, старшая возрастная группа – 16-17 лет; группа взрослых спортсменов – с 18 лет, где выделяют подгруппу юниоров – 18-19 лет, подгруппу молодежи – 20-22 года; группа ветеранов – женщины с 35 лет, мужчины - с 40 лет.

По структуре легкоатлетические виды делятся на циклические, ациклические и смешанные.

По преобладающему проявлению какого-либо физического качества: скоростные виды, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Классификация по месту проведения соревнований: стадионы, пересечённая местность, шоссейные и проселочные дороги, спортивные манежи и залы.

Группы видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания, многоборья.

Спортивная ходьба – циклический вид, требующий проявления специальной выносливости. Соревнования по ходьбе проводятся по дорожке стадиона и на различных трассах на дистанциях от 1 до 50 километров.

Бег - естественный способ передвижения. Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости. Подразделяется на спринтерский бег и бег на выносливость. Спринт, бег на короткие дистанции - до 400 метров, бег на средние дистанции - до 2000 метров, бег на длинные дистанции - до 10 000 метров, бег на сверх длинные дистанции- до 100 километров, бег на ультрадлинные дистанции - свыше 100 километров.

Барьерный бег – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости, проводится на дистанциях от 60 до 400 метров.

Бег с препятствиями – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится на дистанциях от 1500 до 3000 м.

Эстафетный бег - по структуре смешанный вид, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4 x 100 м и 4 x 400м. Также могут проводиться соревнования с различной длиной, количеством этапов, как на стадионе, так

по городским улицам, а также эстафеты со смешанным контингентом (мужчины и женщины).

Кроссовый бег – бег по пересеченной местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Проводится на дистанциях до 12 километров.

Прыжки – способ преодоления препятствий.

Прыжки вертикальные – с шестом, в высоту – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно – силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости, смелости.

Прыжки горизонтальные – в длину с разбега, тройной прыжок в длину с разбега – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно – силовых качеств, скоростных, гибкости, ловкости, прыгучести.

Кроме прыжков с разбега в тренировке используются прыжки с места – в высоту, в длину, тройной, многоскоки.

Метания – упражнения в толкании и бросании специальных снарядов на дальность. В зависимости от способа выполнения легкоатлетического метания делятся на три вида:

- броском из-за головы – метание мяча, гранаты, копья. Ациклический вид - требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости. Метание выполняется с разбега.

- с поворотом – метание диска, молота. Ациклический вид - требующий от спортсмена проявления, скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости. Метание выполняется из круга (ограниченное пространство).

- толчком – толкание ядра. Ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Толкание выполняется из круга (ограниченное пространство).

Различие способов метаний связано с формой, весом и аэродинамикой спортивных снарядов.

Многоборья – включают в себя различные виды бега, прыжков и метаний. Многоборья предъявляют высокие требования к подготовке спортсмена, проявления всех физических качеств и особенно волевых качеств. Соревнования по многоборьям проводятся от трёх видов до десяти видов, по продолжительности от 1 до 2 дней в зависимости от количества видов. Виды которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

Также виды легкой атлетики делятся на классические (олимпийские) и неклассические (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида, а у женщин – 22 вида легкой атлетики.

Исходя из наличия тренировочной базы в МАУ ДО ДЮСШ города Красноуфимск культивируются следующие виды легкой атлетики: спринт или бег на короткие дистанции и бег на средние и длинные дистанции.

1.2. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)

Организация занятий по дополнительной предпрофессиональной программе по легкой атлетике осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки - до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) - до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) - до 3 лет;

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение – 8 лет.

Прием детей для обучения по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе по легкой атлетике осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта, успешного прохождения индивидуального отбора. Индивидуальный отбор поступающих в МАУ ДО ДЮСШ проводится в форме тестирования по избранному виду спорта, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения соответствующих образовательных программ с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки (Положение о порядке приема на обучение по дополнительным общеобразовательным программам МАУ ДО ДЮСШ).

Срок обучения по программе – 8 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, рассчитывается в академических часах (академический час – 45 мин) с

учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп при соблюдении того, что разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения и не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся администрацией организации, осуществляющей образовательную деятельность, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Занятия в МАУ ДО ДЮСШ начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

II. Учебный план

Учебный план обеспечивает:

- права обучающихся на получение качественного образования, установленные федеральными государственными требованиями;
- непрерывность обучения;
- оптимальную нагрузку обучающихся.

2.1. Продолжительность и объемы реализации дополнительной предпрофессиональной программы по предметным областям

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре.

Учебным планом предусмотрено соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- 5 - 10% - теоретическая подготовка;
- 30-35% - общая и специальная физическая подготовка;
- не менее 45% - избранный вид спорта,
- 5-15 % - другие виды спорта и подвижные игры;
- до 10% - самостоятельная работа обучающихся.

2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

Большие физические нагрузки и многократные повторения, необходимые для создания прочных навыков, нередко создают своеобразный психологический «застой», утомление, потерю интереса даже у самых сознательных и трудолюбивых спортсменов. Это естественная реакция организма на однообразие выполняемой работы. Упражнения из других видов спорта, спортивные и подвижные игры активизируют внимание, повышают эмоциональное состояние, благоприятно влияют на восстановление работоспособности.

Эффективность и целесообразность применения упражнений из других видов спорта, спортивных и подвижных игр в спортивной подготовке подтверждаются современной спортивной практикой и имеют научно-теоретическое обоснование.

Упражнения из других видов спорта, спортивные и подвижные игры, применяемые в спортивной подготовке, относятся к ОФП. Спортсмены обычно используют упражнения нескольких видов спорта, учитывая при этом специфику своего вида.

Для развития общей выносливости в лёгкой атлетике можно использовать виды спорта – лыжи, плавание, велосипед, пеший туризм.

Для развития гибкости в легкой атлетике используют элементы гимнастики и акробатики, стрейчинг.

Для развития силы – тяжёлую атлетику и атлетическую гимнастику.

Для развития быстроты и реакции – настольный теннис, большой теннис.

Для развития ловкости – спортивные игры и подвижные игры.

Спортивные и подвижные игры предоставляют большие возможности для решения тренировочных задач, для рационализации тренировки и повышения её эффективности, так как оказывают комплексное воздействие. В спортивных и подвижных играх происходят разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки. Спортивные и подвижные игры развивают быстроту, ловкость, общую и скоростную выносливость, пространственную ориентировку и тактическое мышление, воспитывают настойчивость, решительность, инициативности, находчивость. В играх присутствуют элементы соревновательной деятельности, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Спортивные и подвижные игры выступают как комплексное упражнение для решения не только развития физических качеств. Но и тактической подготовки. Использование в тренировках различных игр способствуют созданию общих предпосылок для овладения тактикой. Игровая деятельность включает в себя простейшие приёмы ведения личной и командной борьбы. В игре участники должны уметь

рассчитывать свои силы, определять рациональные приёмы действий. Умение чувствовать микроотрезки времени, скорость и ритм движений, умело распределять силы на дистанции также входит в арсенал тактического мастерства, которое может совершенствоваться в играх и игровых заданиях.

Спортивные и подвижные игры, применяются в тренировочном процессе, как вспомогательные, дополнительные средства подготовки.

Игровой метод является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности и тактического мастерства.

Упражнения из других видов спорта, спортивные и подвижные игры, как средства подготовки применяются круглогодично. Наибольший объём данного вида спортивной подготовки используют в переходный и подготовительный периоды.

В зависимости от задач и характера упражнений из других видов спорта, спортивные и подвижные игры могут быть включены в любую часть тренировки.

Подготовительная часть (разминка) – небольшой подвижности и сложности, которые оказывают содействие сосредоточенности и внимания учащихся.

Основная часть тренировочного занятия – разнообразные упражнения из других видов спорта, спортивные и подвижные игры высокой интенсивности оказывающие содействие развитию и совершенствованию физических качеств, техники, тактики.

Заключительная часть тренировочного занятия – низкая интенсивность, простые движения и правила, для снижения психологической и эмоциональной нагрузки после тренировочного занятия.

2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса

Таблица №1

Соотношение объемов тренировочного процесса

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	Начальной подготовки			Тренировочный				
				период базовой подготовки		период спортивной специализации		
	1НП	2НП	3НП	1ТГ	2ТГ	3ТГ	4ТГ	5ТГ
Теория и методика физической культуры и спорта	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
Общая физическая подготовка	35%	35%	35%	30%	30%	30%	30%	30%
Избранный вид спорта	45%	45%	45%	50%	50%	55%	55%	55%
Другие виды спорта и подвижные игры.	15%	15%	15%	10%	10%	5%	5%	5%
Всего часов	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Таблица №2

Учебный план (46 недель)

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		Начальной подготовки			Тренировочный				
					период базовой подготовки		период спортивной специализации		
		1НП	2НП	3НП	1ТГ	2ТГ	3ТГ	4ТГ	5ТГ
1	Теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка)	12	18	18	28	32	36	36	45
	Физическая подготовка:	100	130	130	170	200	220	250	275
2	Общая физическая подготовка	80	100	100	100	100	100	100	100
	Специальная физическая подготовка	20	30	30	70	100	120	150	175
3	Избранный вид спорта:	124	167	167	275	330	405	455	505
	Техническая подготовка	82	115	109	175	203	245	275	319
	Тактическая подготовка	10	12	12	22	24	26	30	30
	Психологическая подготовка	10	12	12	22	24	26	30	30
	Участие в соревнованиях	16	20	26	32	40	66	72	78
	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	14	21	24	30	30
	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	2	4	4	4	6	6	6	6
	Итоговая и промежуточная аттестация	4	4	4	6	12	12	12	12
4	Другие виды спорта и подвижные игры	40	55	55	50	50	40	44	40
	Самостоятельная работа	-	-	-	29	32	35	43	55
	Всего часов	276	368	368	552	644	736	828	920

Календарный учебный график

Этап подготовки: начальная подготовка, год обучения: 1 год

№	Разделы подготовки	месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2	12
2.	Физическая подготовка:													100
	ОФП	10	7	6	6	6	6	6	8	5	5		15	80
	СФП		2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	20
3.	Избранный вид спорта:													124
	Техническая подготовка	6	7	7	7	7	7	7	8	7	4		15	82
	Тактическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	10
	Психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	10
	Участие в соревнованиях	2	2	2			1		3	4	2			16
	Инструкторская и судейская практика													
	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование							2						2
	Итоговая и промежуточная аттестация		2							2				4
4.	Другие виды спорта и	6	4	4	4	4	3	4	2	2	2		5	40

	подвижные игры													
5.	Самостоятельная работа													
6.	ИТОГО	25	27	24	22	22	22	24	26	25	18		41	276

Таблица №4

Календарный учебный график

Этап подготовки: начальная подготовка, год обучения: 2 год

№	Разделы подготовки	месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка)	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1		4	16
2.	Физическая подготовка:													130
	ОФП	10	10	10	8	9	7	8	6	6	6		20	100
	СФП	2	2	3	2	3	2	2	3	4	4		3	30
3.	Избранный вид спорта:													167
	Техническая подготовка	7	13	6	12	12	10	11	12	13	6		13	115
	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2	12
	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2	12
	Участие в соревнованиях	4	2	2			2		2	4	2		2	20
	Инструкторская и судейская практика													

	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование			2				2						4
	Итоговая и промежуточная аттестация	2							2					4
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	6	6	5	5	5	4	5	4	4	5		6	55
5.	Самостоятельная работа													
6.	ИТОГО	34	36	32	30	32	28	32	32	34	26		52	368

Таблица №5

Календарный учебный график

Этап подготовки: начальная подготовка, год обучения: 3 год

№	Разделы подготовки	месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка)	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1		4	16
2.	Физическая подготовка:													130
	ОФП	10	10	8	8	9	7	8	6	6	6		22	100
	СФП	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4		3	30
3.	Избранный вид спорта:													167
	Техническая	7	11	9	10	14	7	11	12	12	8		8	109

	подготовка													
	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2	12
	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2	12
	Участие в соревнованиях	4	4	2	2		2		2	6	2		2	26
	Инструкторская и судейская практика													
	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование			2				2						4
	Итоговая и промежуточная аттестация	2							2					4
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	6	6	5	5	5	5	5	3	3	3		9	55
5.	Самостоятельная работа													
6.	ИТОГО	34	36	32	30	32	28	32	32	34	26		52	368

Календарный учебный график

Этап подготовки: тренировочный, год обучения: 1 год

№	Разделы подготовки	месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		8	28
2.	Физическая подготовка:													170
	ОФП	10	10	8	8	8	6	6	6	8	4		26	100
	СФП	4	4	5	5	6	6	10	8	8	6		8	70
3.	Избранный вид спорта:													275
	Техническая подготовка	14	20	18	18	18	19	18	19	11	10		10	175
	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	22
	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	22
	Участие в соревнованиях	6	6	2	2		2		4	8	2			32
	Инструкторская и судейская практика	2	2						2	4	2		2	14

	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование			2				2						4
	Итоговая и промежуточная аттестация	2			2				2					6
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3		17	50
5.	Самостоятельная работа	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3		5	29
6.	ИТОГО	50	54	48	46	44	44	48	52	50	36		80	552

Таблица №7

Календарный учебный график

Этап подготовки: тренировочный, год обучения: 2 год

№	Разделы подготовки	месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		8	28
2.	Физическая подготовка:													170
	ОФП	10	10	8	8	8	6	6	6	8	4		26	100
	СФП	4	4	5	5	6	6	10	8	8	6		8	70

3.	Избранный вид спорта:													275
	Техническая подготовка	14	20	18	18	18	19	18	19	11	10		10	175
	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	22
	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	22
	Участие в соревнованиях	6	6	2	2		2		4	8	2			32
	Инструкторская и судейская практика	2	2						2	4	2		2	14
	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование			2				2						4
	Итоговая и промежуточная аттестация	2			2				2					6
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3		17	50
5.	Самостоятельная работа	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3		5	29
6.	ИТОГО	50	54	48	46	44	44	48	52	50	36		80	552

Таблица №8

Календарный учебный график

Этап подготовки: тренировочный, год обучения: 3 год

№	Разделы подготовки	месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		6	36
2.	Физическая подготовка:													220
	ОФП	12	12	10	10	8	8	8	6	6	6		14	100
	СФП	7	10	9	9	11	11	13	13	15	12		10	120
3.	Избранный вид спорта:													405
	Техническая подготовка	22	25	29	19	23	27	30	27	20	20		3	245
	Тактическая подготовка	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3		2	26
	Психологическая подготовка	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3		2	26
	Участие в соревнованиях	9	9	3	6	6	6		3	12	6		6	66
	Инструкторская и судейская практика	3	3		3				3	3	3		6	24
	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование			3				3						6

	Итоговая и промежуточная аттестация	3			3				3				3	12
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2		16	40
5.	Самостоятельная работа	3	3	5	3	5	3	5	2	2	2		2	35
6.	ИТОГО	69	72	69	64	64	64	69	66	69	60		70	736

Таблица №9

Календарный учебный график

Этап подготовки: тренировочный, год обучения: 4 год

№	Разделы подготовки	месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		6	36
2.	Физическая подготовка:													250
	ОФП	12	12	10	10	8	8	8	6	6	6		14	100
	СФП	10	10	12	12	12	15	15	15	20	20		9	150
3.	Избранный вид спорта:													455
	Техническая подготовка	23	32	27	23	26	28	27	33	21	29		6	275
	Тактическая	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2		5	30

	подготовка													
	Психологическая подготовка	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2		5	30
	Участие в соревнованиях	9	9	6	6	6	3		3	12	9		9	72
	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование			3				3						6
	Итоговая и промежуточная аттестация	3			3				3				3	12
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2		20	44
5.	Самостоятельная работа	3	3	5	3	5	3	5	2	2	2		10	43
6.	ИТОГО	75	81	75	69	72	69	72	75	75	78		87	828

Таблица №10

Календарный учебный график

Этап подготовки: тренировочный, год обучения: 5 год

№	Разделы подготовки	месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теория и методика физической культуры	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		5	45

	и спорта (теоретическая подготовка)													
2.	Физическая подготовка:													275
	ОФП	12	12	10	10	8	8	6	6	4	4		20	100
	СФП	10	10	15	15	15	15	20	20	25	25		5	175
3.	Избранный вид спорта:													505
	Техническая подготовка	27	32	31	22	18	35	34	33	21	21		45	319
	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3		5	30
	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3		5	30
	Участие в соревнованиях	9	9	6	9	6	3		3	15	9		9	78
	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2		5	30
	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование			3				3						6
	Итоговая и промежуточная аттестация	3			3				3				3	12
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2		15	40

5.	Самостоятельная работа	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		5	55
6.	ИТОГО	80	82	84	78	68	80	82	84	86	80		116	920

III. Методическая часть

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:
в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Теория и методика физической культуры и спорта.

Путь к высшему спортивному мастерству лежит через знания. Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость лёгкой атлетики, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям.

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед. Но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические знания органически связаны с физической, технической, тактической и морально – волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный анализ конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность - вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике, в условиях тренировочного занятия.

Учащийся должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, её содержании, планирование перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участие в них;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести спортивный дневник.

Для оценки уровня освоения программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Содержание курса.

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее развитие.
3. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.
4. Единая всероссийская спортивная классификация.
5. Почётные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.
6. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по данному виду спорта.
7. Организационная структура и управление физкультурным движением в России.
8. Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры и спорта в спортивной школе.
9. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в спорте.
10. Краткая характеристика международных связей российских легкоатлетов. Значение выступлений российских легкоатлетов в международных соревнованиях для популяризации достижений российского спорта.
11. Краткий обзор развития лёгкой атлетики в России.
12. Возникновение легкоатлетического спорта. Лёгкая атлетика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время. Лёгкая атлетика в дореволюционной России. Первые кружки любителей, участие русских легкоатлетов в Олимпийских играх 1912 г. Уровень спортивных результатов тех лет. Развитие лёгкой атлетики в СССР. Значение Всесоюзной Спартакиады 1928 г. для развития лёгкой атлетики. Развитие детского, юношеского и женского легкоатлетического спорта. Участие советских легкоатлетов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх. Задачи и перспективы дальнейшего развития легкоатлетического спорта в России.
13. Развитие лёгкой атлетики в мире. Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ).
14. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно – сосудистой системе человека и её функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно – сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для

жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий лёгкой атлетикой.

15. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие, кожа).

16. Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями и лёгкой атлетикой.

17. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

18. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена. Рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

19. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.

20. Гигиенические требования к местам занятий лёгкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде.

21. Общие гигиенические требования к занимающимся лёгкой атлетикой с учётом специфических особенностей. Общий режим дня. Режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногтями. Гигиена одежды и обуви.

22. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно – гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.

23. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

24. Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы тренеров и врачей при занятиях.

25. Учёт объективных и субъективных показателей спортсмена: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена, понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма.

26. Спортивный травматизм и меры предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды, способы остановки. Повреждение костей (ушибы и переломы).

27. Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приёмы искусственного дыхания, транспортировки пострадавшего.

28. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приёмы массажа. Массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований.

29. Физиологические основы спортивной тренировки.

30. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки легкоатлета и показатели тренированности различных по возрасту, полу групп занимающихся.

31. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по лёгкой атлетике. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

Физическая подготовка.

Содержание спортивной тренировки состоит из разделов физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки. Все виды подготовки органически взаимосвязаны, составляют единый процесс спортивного совершенствования легкоатлета и осуществляются с помощью общих и специальных тренировочных средств, методов и нагрузок различной формы в ходе занятий и соревнований.

Различают общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку.

Общая физическая подготовка.

ОФП направлена на общее развитие организма легкоатлета: укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, улучшение координационных способностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, гибкости, исправления дефектов телосложения и осанки, расширения двигательного опыта, создание базы для успешного развития СФП. Общеразвивающие физические упражнения подразделяются на две группы:

1. Упражнения из других видов спорта и подвижные игры, применяемые для общего физического развития, соответствующие специфике избранного вида спорта.

2. Общеразвивающие подготовительные упражнения общего и локального воздействия.

Задачи общей физической подготовки:

- развитие систем и функций занимающихся;
- овладение учащимися различными навыками и умениями;
- создание условий успешной специализации в лёгкой атлетике.

Общеразвивающие упражнения

Таблица № 11

Строевые упражнения	Используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег, и с бега на шаг. Изменения скорости движения. Повороты в движении. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!».
Ходьба и бег	Ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости и направления движения. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и наружном своде стопы. Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в приседе и полуприседе, приставными и скрестными шагами. Ходьба с изменением темпа и направления движения работы рук. Бег с изменением скорости и направления движения, бег «змейкой», с преодолением различных препятствий.
Общеразвивающие упражнения без предметов	Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, круговые движения вперёд и назад в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, отведения и приведения, рывки, в различных исходных положениях. Упражнения на месте и в движении. Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки, наклоны, повороты, вращения туловища, из различных исходных положений. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами (вперёд-назад, в различные стороны),

	приседания на обеих ногах и на одной, выпады, наклоны, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и продвижением, скрестные прыжки. Упражнения в парах: повороты, наклоны, приседания, упражнения с сопротивлением.
Общеразвивающие упражнения с предметами	Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперёд-назад, в приседе и полуприседе, на месте и в продвижении. Упражнения с гимнастической палкой: наклоны, повороты, выкруты и круговые движения, перешагивания, перепрыгивания, бег и ходьба с палкой за спиной. Упражнения с амортизатором: наклоны, повороты, сгибания, разгибания, беговые и прыжковые упражнения, в парах, из различных исходных положений. Упражнения с фитболом: наклоны, приседания, выпады, повороты из различных исходных положений.
Общеразвивающие упражнения с отягощениями	Упражнения с гантелями, утяжелителями, набивными мячами: сгибание и разгибание рук, наклоны приседания, выпады, прыжки и подскоки, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки. Упражнения со штангой (с ТГ 3-года обучения): жим, толчок, рывок, тяга со штангой различного веса.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включают воздействия на мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретном легкоатлетическом виде. Основными средствами СФП являются различные соревновательные, специальные и специально – подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа и ритма,
- соответствие временного интервала работы.

Для каждого физического упражнения характерны определенные черты: исходное положение, амплитуда, направление и скорость перемещения частей тела, последовательность и сила напряжения работающих мышц, число и темп повторений или общая длительность выполнения. Эти факторы дают возможность чётко представить, какие основные мышечные группы участвуют в данном упражнении, а также судить о характере их работы. При выполнении каждого упражнения занимающийся может развивать необходимые ему двигательные качества и совершенствовать определённые навыки. Выполнение упражнений с наибольшей амплитудой будет развивать гибкость, а большей скоростью и темпом повторений – быстроты движений. Упражнения с преодолением постепенно увеличивающихся внешних сопротивлений сопровождающихся проявлением соответствующих мышечных напряжений – развитием силовых качеств. Возрастание числа повторений и длительность, повышение интенсивности выполнения упражнений будут развивать специальную выносливость. Упражнения с участием значительного числа мышечных групп и быстрой сменой условий и последовательной их напряжений будут способствовать достижению согласованности в работе мышц, улучшению координации и ловкости в движениях.

Специальные упражнения требуют особого к себе внимания и контроля как по форме, так и по содержанию – технике исполнения. Чем больше их сходство с основным упражнением, тем легче переносятся и лучше используются новые необходимые качества спортсмена, тем больше рост его результатов.

Средства и методы СФП призваны решать задачи развития и совершенствования двигательных качеств и навыков юного спортсмена применительно к требованиям избранного вида лёгкой атлетики. Преимущественно для совершенствования силы, быстроты, специальных форм выносливости, дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений применяются специальные упражнения локального и общего воздействия.

По преобладающему проявлению какого-либо физического качества легкоатлетические виды делятся на скоростные виды, силовые, скоростно-силовые, виды скоростной выносливости и специальной выносливости. Они подразделяются:

1. Скоростно-силовые виды - в которые входят скоростные, скоростно-силовые и силовые виды лёгкой атлетики. Это виды, которые выполняются с максимальной интенсивностью (мощностью) – спринтерский бег, прыжки, метания.

2. Упражнения, характеризующиеся преимущественно проявлением выносливости. К этой группе легкоатлетических видов относятся спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции.

Упражнения СФП для развития скоростно-силовых качеств можно разделить на 4 группы.

Таблица № 12

С преодолением веса собственного тела	- старты и стартовые упражнения, -быстрый бег, - прыжки на одной ноге и двух ногах, с места, с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, в высоту, на дальность и в различных сочетаниях, силовые упражнения
С различными дополнительными отягощениями	- старты и стартовые упражнения с отягощением (пояс, жилет), - бег с отягощением, прыжки и прыжковые упражнения, (пояс, жилет), - метание утяжелённого снаряда
С использованием сопротивлением внешней среды	- старты и стартовые упражнения в гору и вниз, - бег и прыжки, прыжковые упражнения в гору и вниз, -бег и прыжки, прыжковые упражнения, -по различному грунту – газон, песок, отмель, снег, опилки, пересеченная местность. - против ветра и по ветру
С преодолением внешних сопротивлений	- максимально быстрые движения, - упражнения с партнёром, - упражнения с отягощением, - упражнения с амортизаторами, упражнения с использованием блоковых приспособлений.

Скоростное направление СФП. Решается задача повышения скорости выполнения основного упражнения (бега, прыжка, метания) или отдельных его элементов (различных движений руками, корпусом, ногами) и их сочетаний, а также стартового ускорения (разбега, отталкивания, преодоления барьера, финального усилия).

Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью – 90 – 95 % от максимальной. Быстрота движений достигается за счёт совершенствования координации движений и согласованности в работе мышц. Упражнения лучше выполнять в начале

тренировочного занятия после разминки и тщательного разогревания мышц в предварительных повторениях избранного упражнения с небольшой скоростью.

Следует облегчать условия выполнения этих упражнений – выполнять под гору, по ветру, с меньшим расстоянием между барьерами, с облегчёнными снарядами, увеличивать разбег.

Скоростно – силовое направление СФП. Решается задача увеличения силы мышц и скорости движений. Используются основные упражнения или отдельные элементы и их сочетания без отягощения или с небольшим отягощением в виде пояса, жилета (бег, прыжки против ветра, в гору, с увеличением расстояния между барьерами, утяжелённый снаряд в метаниях). Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью – 80 – 85 % от максимальной. В этих упражнениях достигается наибольшая мощность движений, занимающимся следует сохранять полную амплитуду движений.

Силовое направление СФП. Решается задача развития силы мышц, участвующих при выполнении основного упражнения. Вес отягощения или сопротивления составляет до 80 % от максимально возможного. Характер выполнения упражнений различный – от максимально быстрого до 60 % от максимального. В этих упражнениях достигаются наибольшие показатели абсолютной силы мышц.

Наибольший эффект в развитии скоростно-силовых качеств можно достигнуть упражнениями с концентрацией внимания на взрывном характере проявления усилий.

Нагрузка в скоростно-силовой подготовке по микроциклам должна постепенно возрастать как по объёму, так и по интенсивности. Ведущим фактором является увеличение веса отягощения на 2% каждые пять тренировок. Чередование силовых упражнений с прыжковыми и бегом является одним из основных методических приёмов в скоростно – силовой подготовке.

Деление скоростно – силовой подготовки на описанные выше направления носит условный характер. На практике они плавно переходят от одного к другому.

Основные средства и методы развития специальной выносливости.

Специальная выносливость характеризует работоспособность, которая необходима легкоатлетам всех специализаций для выполнения своего основного соревновательного упражнения с наибольшей эффективностью и может противостоять утомлению. Для видов скоростно-силовой группы специальная выносливость необходима для сохранения наивысшей скорости движения. Специальная выносливость в таких видах, как бег на средние и длинные дистанции, является ведущим качеством, обеспечивая поддержание более высокой средней скорости бега на протяжении всей дистанции.

Механизм проявления выносливости в зависимости от длительности и интенсивности выполнения упражнения принципиально различны. В скоростно-силовых видах выносливость заключается в способности нервных клеток и мышц активно работать в условиях недостатка кислорода (анаэробная выносливость). По мере увеличения продолжительности непрерывного

выполнения упражнения выносливость все дольше зависит от согласованной работы двигательного аппарата, внутренних органов и от производительности сердечнососудистой и дыхательной систем организма спортсмена в условиях доставки кислорода тканям (аэробная выносливость).

Основным средством развития специальной выносливости для скоростно-силовых (бег на 100, 200, 400 метров, барьерный бег, прыжки и метания) видов легкой атлетики служит многократное (до утомления) повторение основных и специальных упражнений в одной тренировке.

Для второй группы видов (бег на средние и длинные дистанции) основным средством развития выносливости в различных временных диапазонах и зонах интенсивности служит бег с различной скоростью:

- с малой (пульс – 130-140 уд/мин) для разминки, развития общей выносливости и восстановления;
- с пониженной (пульс – 150-160 уд/мин) для развития общей выносливости;
- со средней (пульс – 160-175 уд/мин) для развития специальной выносливости;
- с повышенной (пульс – 180-190 уд/мин) – для развития скоростной и специальной выносливости;
- с максимальной – для развития быстроты и скоростной выносливости.

Развитие выносливости во многом определяется методами тренировки, из них можно выделить три основных:

1. Непрерывный длительный бег;
2. Прерывный или интервальный бег;
3. Соревновательный бег.

К основным средствам непрерывного метода относятся:

- бег аэробной направленности: разминочный, восстановительный и медленный кроссовый бег длительностью 20-60 минут ЧСС 130-140 уд/мин, применяется круглогодично, наибольший объем в подготовительном периоде;
- длительный кроссовый бег 45-90 минут аэробно-анаэробной направленности, скорость равномерная, ЧСС 14-16 уд/мин, применяется круглогодично;
- темповый кроссовый и длительный кросс в переменном темпе аэробно-анаэробной направленности.

Основные тренировочные средства прерывного метода.

Прерывный бег включает пять компонентов, изменение которых образует большое число вариантов данного метода: длина отрезков, скорость пробегания отрезков, длительность интервалов отдыха, форма отдыха (пассивный - сидя, стоя; активный – ходьба, бег трусцой), число повторений:

- повторный бег, ЧСС 170-190 уд/мин, интервал отдыха 5-6 минут, аэробно-анаэробная направленность;
- переменный бег на отрезках 100-800 метров, со скоростью 80 % от максимальной отдых – в виде бега трусцой до 400 метров, ЧСС до 180 уд/мин,
- повторно-переменный, сериями и интервальный, на отрезках до 400 метров со скоростью 75% и отдыхом не более 90 секунд, ЧСС до 180 уд/мин.

Основные средства соревновательного метода:

- контрольный бег,

- прикидки,
соревнования на основных и смежных дистанциях.

Таблица № 13

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта лёгкая атлетика.**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Бег на короткие дистанции	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2
Бег на средние и длинные дистанции	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2
Спортивная ходьба	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	1
Телосложение	2
Прыжки	
Скоростные способности	3

Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2
Метания	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
Многоборья	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2
Условные обозначения:	1- незначительное влияние
	2 - среднее значение
	3 – значительное влияние

Избранный вид спорта

1) Техническая подготовка

Для достижения наилучшего результата в спорте нужна совершенная техника – наиболее рациональный, эффективный способ выполнения

упражнения. Под такой техникой следует понимать разумно обоснованные, целесообразные движения, способствующие достижению высоких спортивных результатов. При этом всегда учитываются индивидуальные способности спортсмена.

Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена. Чтобы овладеть современной техникой, спортсмен должен стать сильным, гибким, ловким, быстрым и выносливым.

Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. В процессе обучения уровень владения техникой изменяется – от элементарной, упрощенной техники новичка до высокого уровня мастера спорта. В период обучения техника бега претерпевает определенные изменения, которые связаны с естественным ростом спортсмена (увеличением длины тела, стопы, нижних конечностей), повышением его уровня подготовленности, как функционального, так и физического. Чрезвычайно важно изучить индивидуальные особенности спортсмена и найти рациональные пути совершенствования его техники.

Одним из основных условий успешного овладения наиболее эффективной спортивной техникой является сознательность спортсмена на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо повторять чьи-либо движения или бездумно следовать чьим-то советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он, применяет, действительно является рациональной.

Методика обучения основывается на закономерностях педагогического процесса, т. е. принципах, которые являются обязательными при выполнении образовательных и воспитательных задач.

Таблица № 14

Принцип	Педагогическое правило
Сознательность и активность	Ставить конкретные задачи, указывать средства для их решения, добиваться, чтобы занимающиеся понимали свои действия. Приучать к самостоятельности в действиях.
Наглядность	Показывать упражнение правильно, применяя образные сравнения, использовать имеющийся двигательный опыт и «чувственный» образ. Выделять в упражнении главные фазы и узловые элементы. Использовать наглядные пособия: кинограммы, видеозаписи и другое.
Доступность и индивидуализация	Учитывать и соблюдать оптимальную меру доступности при обучении конкретному легкоатлетическому

	упражнению. Организуя обучение. Строго учитывать индивидуальные особенности обучающихся, идя от простого к сложному, от известного к неизвестному, от лёгкого к простому, от освоенного к неосвоенному. Учитывать пол, возраст, состояние здоровья, уровень общей и специальной подготовленности, степень развития двигательных качеств обучающихся.
Систематичность	Соблюдать последовательность и преемственность в обучении. Идти от главного к второстепенному.
Постепенное повышение требований	Соблюдать необходимость регулярного повышения сложности упражнения и обновления заданий с тенденцией к росту нагрузок. Следить за посильностью нагрузки для занимающихся, регулярностью занятий, оптимальным чередованием нагрузки и отдыха.
Прочность	Закреплять изучаемое упражнение многократным повторением. Регулярно использовать контроль за процессом обучения.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Их можно условно разделить на три группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и другое;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, кино и видеозаписей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко - и светолитирование;
- различные тренажёры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Главное в совершенствовании техники легкоатлетических видов — методы и средства, создающие правильное представление об отрабатываемых движениях, правильное практическое овладение ими, оценка выполненного упражнения, определение ошибок и их исправление.

На практике применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчленённого упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Каждое легкоатлетическое упражнение характеризуется смысловой задачей. Упражнения упрощаются, если снизить требования этой задачи и облегчить условия выполнения движения. После овладения главной фазы в упрощенных условиях приступают к освоению второстепенных фаз и деталей, постепенно усложняя их выполнение.

Обобщение опыта работы по лёгкой атлетике позволило установить общие педагогические положения в типовой схеме обучения технике легкоатлетических упражнений.

Типовую схему можно представить в следующем виде:

1 этап. Начальное разучивание.

Задача. Создать у обучающихся правильное представление о технике данного упражнения.

Средства:

1. Объяснение упражнения, определение его основных закономерностей и условий выполнения по правилам соревнований.
2. Образцовый показ техники упражнения с учётом правил соревнований.
3. Иллюстрация техники упражнения наглядными пособиями и указаниям о способах выполнения упражнения.
4. Демонстрация упражнений для наглядного представления о фазах и элементах техники изучаемого упражнения.
5. Опробования элементов или упражнения в целом в облегчённых условиях.

2 этап. Углублённое разучивание.

Задача. Овладеть техникой основного звена упражнения, его деталями и техникой упражнения в целом с учётом индивидуальных особенностей занимающихся.

Средства.

1. Специально - подготовительные упражнения для развития двигательных качеств применительно к конкретному виду лёгкой атлетики.
2. Специально – подводящие упражнения для овладения основными фазами техники изучаемого вида.

3.Выполнение изучаемого упражнения в упрощённом виде, обращая внимание на главную фазу.

4. Изучение упражнения в целом применительно к условиям соревнований.

3 этап. **Закрепление и дальнейшее совершенствование.**

Задача. Уточнить индивидуальные особенности техники обучаемых и определить путь дальнейшего совершенствования техники.

Средства.

1. Выполнение различных вариантов изучаемого упражнения и выбор оптимального варианта для каждого спортсмена.
2. Выполнение упражнения на результат с оценкой техники выполнения.
3. Определение индивидуальных заданий для достижения более высокого спортивного результата в изучаемом упражнении.

Не следует предлагаемое разделение обучения на этапы понимать механически, то есть представлять их строго разграниченными, независимыми один от другого. Обучение техники легкоатлетических упражнений – живой взаимосвязанный, динамический процесс. В зависимости от этапа тренировки определяется лишь преимущественное направление в решении тех или иных задач обучения и используемые средства.

Оценка правильности выполнения упражнений и исправление ошибок.

В процессе обучения движениям и совершенствования техники их выполнения постоянно возникают ошибки. Их своевременное выявление и установление причин возникновения в значительной мере обуславливают эффективность процесса технического совершенствования.

Усвоение техники упражнений определяется общими показателями по каждому виду лёгкой атлетики. При оценке выполнения упражнения необходимо учитывать следующее:

1. Правильность исходного положения и предварительных действий для начала выполнения упражнения, форму и согласованность движений.
2. Направление и амплитуду движений, характер усилий в главной фазе упражнения.
3. Правильность ритмовой структуры движения.

Двигательные ошибки

Из-за двигательной недостаточности:

- координационная недостаточность
- недостаточность физических качеств;
- особенности телосложения;
- навыковая бедность.

Из-за дефекта обучения:

- обучение ошибочной технике выполнения;
- методические ошибки обучения;
- перенос неадекватного навыка;
- неудовлетворительный контроль навыка.

Психогенные.

- неудовлетворительный самоконтроль

- психологические воздействия внешних условий;
- неуверенность, опасения, страх;
- эмоциональное напряжение и психическое утомление.

Из-за необычности условий.

- особенности внешних физических условий;
- особенности партнера или противника;
- особенности регламентации деятельности;
- дефекты психологической двигательной установки.

Случайные.

- спонтанные;
- вызванные внешними случайными факторами;
- вызванные совпадением внешних и внутренних случайных факторов;
- несистематические (неясного происхождения).

Для исправления ошибок используется метод вычленения ошибочного движения из целостного действия для многократного воспроизведения с последующим соединением с целым, методом временного выполнения исправляемого движения с преувеличенной поправкой (амплитуда, быстрота, усилие, расслабление), методом дополнительного развития того или иного качества (сила, гибкость и др.).

Овладение легкоатлетическими упражнениями должно начинаться с более доступных видов, которые способствуют развитию физических качеств легкоатлета и необходимых навыков, на основе которых можно изучать более сложные виды лёгкой атлетики. Основным видом легкоатлетических упражнений является бег. Все начинающие легкоатлеты, прежде всего, обязаны научиться правильно бегать.

Изучение бега лучше всего начинать с овладения правильной техникой махового шага и отталкивания при беге на средние и длинные дистанции. Постепенно переходить к обучению бегу с большей скоростью, и, наконец, с максимальной, т.е. бегу на короткие дистанции.

Изучая беговой шаг, следует овладевать специальными условиями бега со старта на вираже, на финише, и т.д. Далее переходят к овладению техникой бега с барьерами, с препятствиями и эстафетного бега.

Обучение технике прыжков нужно начинать с прыжка в высоту, который даёт возможность лучше овладеть толчком в сочетании и со скоростью разбега.

После этого приступают к изучению прыжка в длину с разбега, трудность которого состоит в сочетании хорошего толчка с быстрым разбегом. Тройной прыжок с разбега требует специальной подготовки легкоатлета.

При обучении техники метаний необходимо овладеть броском (толчком) снаряда, выполняемым с ускорением от начала разбега к заключительной фазе финального усилия.

Обучение техники метаний следует начинать с выполнения бросковых упражнений с набивными мячами различного веса. После этого переходят к овладению техникой толкания ядра.

Обучение технике бега начинается на этапе начальной подготовки, где решается основная задача - создание представления о технике бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Бег является простым и естественным движением, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят в спортивную секцию.

Таблица №15

Методика обучения технике бега на средние дистанции в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных 1 и 2-го годов обучения.

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике бега на средние и длинные дистанции.	
1. Краткий рассказ о беге на средние и длинные дистанции.	Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 мин.
2. Демонстрация техники бега на средние и длинные дистанции.	Сначала показать технику бега сбоку, затем спереди и сзади, используя различную скорость передвижения.
3. Опробование - пробегание, занимающимся пробежать 2-3 раза по 80-100 м.	Наблюдать за выполнением бега и выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.
Задача 2. Обучить основным элементам техники бегового шага.	
1. Имитация положений ног, рук, туловища, головы, стоя у гимнастической стенки.	Выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ног, вертикали, окончания отталкивания.
2. Имитация движения рук, стоя на месте на носках (одна нога впереди, другая сзади), туловище вертикально.	Сохранять вертикальное положение головы и туловища. Выполнять упражнения фронтальным способом. Сохранять ритмичный темп движения.
3. Медленный бег на передней части стопы.	Выполнять в колонне по одному. Не касаться пятками поверхности.
4. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег.	При выполнении упражнения сохранять вертикальное положение туловища, руки согнуты в локтях; переход к обычному бегу плавный, почти незаметный.
5. Семенящий бег с переходом на обычный бег.	Выполнять в колонне по одному. Следить за постановкой ноги и постепенным увеличением амплитуды подъема бедра.
Задача 3. Обучить технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.	
1. Ускорение на отрезках 60-80м.	Обращать внимание на постепенное наращивание скорости.

2. Ускорение с удержанием скорости на отрезках 60-100м.	Обращать внимание на быстрое наращивание скорости и плавное удержание.
3. Бег на 100-200 м с переменной скоростью по заданию преподавателя.	Сохранять среднюю скорость бега 5м/с, в случае отклонения от заданного времени более чем на одну 1 с пробегание повторять.
4. Бег на 100-200м переменной скорости по заданию преподавателя.	Выполнять в группе в беге по кругу по свистку. Следить за плавностью наращивания и снижения скорости бега.
5. Быстрый набор скорости и переход на свободный бег на 80-120.	Следить за плавностью перехода от быстрого к медленному темпу бега.
Задача 4. Обучить технике бега по повороту.	
1. Бег змейкой	Выполнять в колонне по одному за направляющим по заранее намеченному маршруту.
2. Бег по кругу диаметру 20-30 м.	Выполнять против часовой стрелки, следить за изменением наклона туловища внутрь круга и изменением работы рук.
3. Выбегание с виража на прямую	Обращать внимание на увеличении длины шагов и выпрямление туловища.
4. Вбегание с прямой в вираж	Обращать внимание на увеличение частоты шагов и работы рук.
5. Повторный бег по виражу.	Следить за постановкой стоп и положением туловища.
Задача 5. Обучить технике высокого старта.	
1. Изучение стартовых положений: «На старт!», «Марш!»	Выполнять фронтальным или групповым методом. Контролировать удобство и устойчивость стартовых положений.
2. Выполнение стартов по одному.	Выполнять не в полную силу.
3. Выполнение стартов в группе	Выполнять с максимальной скоростью
4. Выполнение стартов в группе с поворота.	Построить группу по дорожке с уступом, бежать под общую команду.
5. Максимальное ускорение со старта на отрезке 30-50 м.	Выполнять максимально быстро с наклоном вперед.
Задача 6. Обучить умению бежать с равномерной скоростью на разных отрезках.	
1. Повторный бег на 200 м.	Пробежать группой за 40-45 с. При отклонении на 2 с от задания бег повторить.
2. Повторный бег на 400 м.	Показать одинаковое время на первой и

	второй половина дистанции.
3. Повторный бег на 600 м.	Показать одинаковое время бега на 200 м.
4. Бег 4x200 м через 1 мин отдыха	Показать одинаковое время бега на 200 м.
5. Бег 4x200 м через 1 мин отдыха	Бегун сам сообщает время бега на отрезках, а преподаватель сравнивает его с реальным.
Задача 7. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	
1. Переменный бег от 200 до 2000 м.	Следить за стабильностью техники и совершенствованием умения увеличивать скорость.
от 400 до 1200 м.	Добиваться умения удерживать нужную равномерную скорость движения и стараться не отклоняться от заданного результата.
3. Бег от 400 до 1200 м с ускорением на последних 100м.	Добиваться умения удерживать равномерную скорость, стабильную технику и ритм дыхания.
4. Бег в затруднённых условиях (дождь, ветер, мягкий грунт)	Обращать внимание на вариативность техники в зависимости от условий.
5. Участие в соревнованиях.	Добиваться максимального результата.

Методика обучения технике бега на короткие дистанции в группах начальной подготовки 1-3 года обучения.

Таблица №16

Средства	Методические указания
Задача № 1. Создать у занимающихся представление о технике бега на короткие дистанции.	
1. Короткий рассказ о беге на короткие дистанции	Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 минут
2. Демонстрация техники бега на короткие дистанции	Показать технику бега сбоку, затем спереди и сзади, используя различную скорость передвижения
3. Опробование – пробегание 3-5 раз по 40-60 метров	Наблюдать за выполнением бега и выявлять общие ошибки, характерные для большинства занимающихся
Задача №2. Обучить технике бега по прямой	

1. Бег с ускорением 50 -80 м в 3\4 интенсивности от максимальной	Выполнять в колонне по два. Не касаться пятками поверхности
2. Бег с высоким подниманием бедра, переходящий в обычный бег	Выполнять в колонне по два, переход к обычному бегу плавно, почти незаметно
3. Бег с захлёстыванием голени, переходящий в обычный бег	Выполнять с максимальной частотой движений, переход к обычному бегу за счёт увеличения длины шагов
4. Бег прыжками , переходящий в обычный бег	Выполнять максимально длинными шагами, переход к обычному бегу за счёт увеличения частоты шагов
5. Ускорения с максимально быстрым набором скорости	Выполнять в колонне по одному, следить за постановкой ноги и постепенным увеличением амплитуды подъёма бедра
Задача № 3. Обучить технике низкого старта	
1. Выполнение стартов из различных положений, стоя, падая вперёд., наклона вперёд, руки на коленях, из упора присев, из упора лёжа, толчковая согнута, и др.	Выполнять групповым методом по числу дорожек, старт из каждого положения по команде. Во всех забегах выявлять победителя. Делать забеги на 5, 10, 15, 20 м, и уравнивать силы участников гандикапами
2. Изучение расстановки стартовых колодок и стартовых положений: «На старт», «Внимание!», «Марш!».	Выполнять фронтальным или групповым методом. Контролировать удобство и устойчивость стартовых положений
3. Индивидуальное выполнение стартов	Обращать внимание на технику выполнения стартовых положений и начала бега со старта
4. Выполнение стартов на 15-30 м в забегах по 2-8 человек	Выполнять выбегания с максимальной частотой. Определять победителя забега
5. Максимальное ускорение со старта на отрезке 30-50 м	Выполнять максимально быстро с наклоном вперёд, на время, определять победителей
Задача №4. Обучить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции	
1. Бег по инерции после набора максимальной скорости с высокого	Обращать внимание на плавность перехода от бега с максимальной

старта на отрезке от 50 м до 80	скоростью к бегу по инерции
2. Ускорение с удержанием скорости на отрезках 60-100	Обращать внимание на быстрое наращивание скорости и её удержание
3. Бег по инерции после набора максимальной скорости с низкого старта на отрезке от 60 до 80 м	Обращать внимание на максимально быстрое наращивание скорости и плавный переход к бегу по инерции
4. Бег с низкого старта и удержание максимальной скорости на отрезке 5	Выполнять в группе по 2-6 человек с определением победителя забега, уравнивать силы участников гандикапами
5. Переменный бег: с максимальной скоростью(30м), бег по инерции (30м), бег до полной остановки(30 м), медленный бег (30 м)	Выполнять в группе по 2-3 человека. Следить за плавностью перехода от быстрого бега к медленному и наоборот
Задача № 5. Обучить технике бега с максимальной скоростью	
1. Бег через отметки (мячи, покрышки) 1,5 и 2 м. Не более 20 отметок	Выполнять с разбега, бежать через отметки с максимальной частотой шагов. Изменять расположение отметок для изменения ритма бега
2. Семенящий бег с максимальной частотой, переходящий в бег	Удерживать максимальную частоту движений на протяжении всей дистанции, постепенно увеличивать длину шагов, следить за плавностью изменения структуры бега и набора скорости
3. Бег с максимальной скоростью без перерыва (20 м с максимальной частотой, 20 метров с максимальной длиной шагов)	Выполнять парами, начинать бег с виража или с горки. Следить за плавностью переключения и отсутствием снижения скорости во время переключений
4. Бег по наклонной дорожке (4-5 %) или с горки	Следить за равновесием и постановкой ноги на отталкивание (со стопы)
5. Удержание максимальной скорости бега на отрезках 50-70 метров после разгона или с виража	Следить за свободой движений и отсутствием напряжённости при беге с максимальной скоростью
Задача № 6. Обучить технике бега по повороту	
1.Выполнение бега с низкого старта,	Построить группу на дорожку уступом, бежать под общую

с поворота	команду
2. Бег по кругу диаметром 20-30 метров в $\frac{3}{4}$ силы и в полную силу с постепенным увеличением скорости	Выполнять против часовой стрелки, следить за изменением наклона туловища внутрь круга и изменением работы рук
3. Выбегание с виража 3-4 –ой дорожки на прямую в $\frac{3}{4}$ силы и в полную силу	Обращать внимание на увеличение длины шагов и выпрямление туловища
4. Всбегание с прямой в вираж на 3-4-ю дорожку в $\frac{3}{4}$ силы и в полную силу	Обращать внимание на увеличение частоты шагов и работы рук
5. Повторный бег по виражу на 1-ой дорожке в полную силу	Следить за постановкой стоп и положением туловища в беге
Задача № 7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	
1. Повторный бег на отрезках 12—150 м для воспитания скоростной выносливости	Следить за свободой движений, техникой бега и увеличением скорости на последнем метрах
2. Использование тренажёрных устройств в беге: тяговые, тормозящие, лидирующие и другие	Добиваться умения повышать скорость бега и силу отталкивания сверх максимума при использовании специальных упражнений
3. Бег на время на отрезках 50-80 м с финишированием	Обращать внимание на увеличение скорости на финише и бросок грудью или плечом на финишную ленточку. Забеги по 2-6 человек
4. Бег на дистанции 100 м на время в полную силу	Формировать забеги по 2-3 человека с равными возможностями
5. Участие в соревнованиях	Добиваться максимального результата

Тактическая подготовка.

Спортивная тактика - искусство ведения соревнования с «противником». Основное средство тактики – использовать приёмы соревновательной деятельности так. Чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические), с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. Тактическое искусство необходимо во всех видах спорта. Каждый вид накладывает определённый отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы. В соревнованиях любого уровня, чтобы добиться

успеха, необходимо знать тактические приемы и использовать их в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика бега прежде всего зависит от поставленной цели, поставленной перед соревнованием. Выделяют три цели:

- 1)показ запланированного результата;
- 2)выигрыш соревнования или быть в числе призеров;
- 3)выигрыш соревнований с рекордным для себя результатом.

Тактическая подготовка – это приобретение теоретических знаний в области тактики и практическое овладение ею применительно к требованиям своего вида спорта. В специальную тактическую подготовку входит также разработка наиболее целесообразных способов и приемов ведения состязания, составление планов, вариантов, графиков, с учетом конкретного «противника». В целом тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план.

Задачи тактической подготовки:

- 1)изучение общих положений тактики;
- 2)изучение сущности и закономерностей спортивных состязаний в легкой атлетике;
- 3)изучение тактики избранного вида;
- 4)изучение тактического опыта сильнейших спортсменов;
- 5)изучение возможных «противников», их тактической, физической и волевой подготовленности;
- 6)изучение мест предстоящих соревнований, оборудования и других внешних условий;
- 7)разработка тактики к предстоящему соревнованию с учетом всех условий;
- 8)обучение практическому использованию элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях - «тактические учения»;
- 9)анализ участия в соревнованиях, эффективности тактики и её составляющих элементов.

Источники знаний в области тактики многообразны: специальная литература, беседы, лекции, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ. Главное средство обучения – повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

Тактическое мастерство тесно связано с уровнем развития физических, моральных и волевых качеств. Недостаточная быстрота и выносливость нередко препятствуют улучшению тактического мастерства.

Обучение тактике проводится на всех этапах подготовки, на учебно-тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно на соревнованиях. Особое внимание следует обращать на выполнение соревновательных упражнений в тренировочных занятиях, как это понадобится на соревнованиях, именно это – главная цель упражнения по тактике.

Средства тактики:

- повторное выполнение упражнения по заданному плану;
- показ лучшего результата с первой попытки;

- использование одного из разученных вариантов;
- перемена тактической схемы и многое другое.

Практическое применение тактической подготовки в условиях соревнования.

1. Реальная оценка происходящих событий. На результат в лёгкой атлетике помимо подготовленности спортсмена, большое влияние оказывают внешние факторы (погодные условия, состояние дорожки и секторов, количество спортсменов в группе, и т.д.). Знание слабых и сильных сторон подготовленности соперников, сравнение своих результатов с личными рекордами и с планом на данное соревнование позволяют уже до начала соревнования оценить обстановку и внести корректировку в тактический план.

2. Экономное расходование сил. Для решения этой задачи легкоатлету необходимо заранее придумать стратегию действия. Разминка должна быть обычной, к которой привык спортсмен, количество пробных пробежек – оптимальным для настройки на соревнования. В прыжках и метаниях надо уметь реально оценивать свои возможности и тем самым регулировать количество попыток.

3. Обеспечение надёжности выступления. Рекомендуется использовать наиболее отработанные варианты техники. В соревнованиях часто возникают сбивающие факторы: изменение погоды, расписания соревнований, разнообразный инвентарь, особенности судейства, реакция зрителей, задержки старта, и т.д., поэтому важно воспитать у спортсмена самостоятельность в решении возникающих задач, умение вносить коррективы в свои действия на соревнования.

Психологическая подготовка.

Достижение высокого уровня мастерства и успеха выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов – технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности. Формирование психологических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера - преподавателя ложится обязанность использовать для этого разнообразные средства и методы психологического воздействия.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решении проблем, связанных с тренировочным процессом.

Специфика лёгкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремлённости, самостоятельности в постановке и реализации целей. Принятия решений. Воспитания воли.

Психическая подготовка спортсменов состоит из общей психической (круглогодичной) подготовки, психической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психическая подготовка спортсменов.

Общая психическая подготовка спортсменов предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе психической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана – подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самлюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований; стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно – тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);

- комплексные специализированные восприятия (чувство воды, планки, дорожки)
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений.

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности и групповых особенностях команды.

2. Методы словесного воздействия: разъяснение, убеждение, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей.

3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.

4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.

5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.

6. Воспитательное воздействие коллектива.

7. Совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды; воздействие авторитетных людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований; организация шефства производственных и других коллективов.

8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.

9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.

10. Создание жестких условий тренировочного режима.

11. Моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением психологических методов секундирования.

12. Участие в гандикапных состязаниях и прикидках.

Формирование мотивации и волевой готовности в соревновательной и тренировочной деятельности.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определённого результата на соревнование и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленной на формирование спортивного характера.

На этапах углублённой тренировки основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, волевой готовности, эмоциональной устойчивости.

Специфичность спортивной мотивации обусловлена качественным своеобразием спортивной деятельности. Выделяют два уровня спортивной мотивации:

- *общая мотивация*. Её формирование является задачей всего воспитательного процесса, необходимым условием этого является постановка и закрепление в сознании ребёнка далека поставленной цели;
- *мотивированность на данной тренировке*, на конкретном этапе подготовки, которая, преломляясь через общую мотивацию, актуализируется посредством осознания задач данного этапа подготовки и самооценки своего состояния, функциональных возможностей.

Развитие и функционирование спортивной мотивации предполагает необходимость высокого уровня развития ряда свойств личности:

- положительное отношение к спорту и преодоление трудностей спортивной деятельности;
- эмоционально – волевых качеств: целеустремлённости, решительности, настойчивости, уверенности в своих силах, самообладания, находчивости, эмоциональной устойчивости, чувства коллективизма и его проявлений.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убеждённости спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании её важности у юного спортсмена возникает внутренняя волевая готовность бороться за её достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена. О том, что ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжёлым функциональным состоянием в процессе бега, вызывает изменения в организме легкоатлета, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определённой динамике психических процессов, снижение интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально – психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определённых условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей

сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжёлым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приёмами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, даёт участие в соревнованиях.

Волевая готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потёртости и др.), то спортсмен должен иметь о них представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений. Условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причины, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, даёт уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определённый этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Психическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей - проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная, предсоревновательная, психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приёмам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психическая подготовка к конкретному соревнованию.

В процессе этой подготовки используются: общественное мнение коллектива для принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения. Перед выступлением применяются приёмы секундирования в ходе контрольных прикидок.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психического восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средств культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлении после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

Этапе *начальной подготовки* - формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважения к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установлении положительных межличностных отношений в коллективе,

развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На тренировочном этапе - внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовке существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде - средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитание их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержание общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде - совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде - преимущественно используются средства и методы нервно-психологического восстановления спортсменов.

В течении всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приёмы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психологических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Участие в соревнованиях

Соревнование – основной элемент спортивной деятельности. Без них спорт полностью утрачивает свой смысл и свою специфику. Доказано, что в истории развития человеческой культуры различные виды противоборства,

состязаний, игр первичны; лишь позже начали появляться и закрепляться в практике элементы, методы, формы подготовки к их участию. Спортивные состязания «старше» спортивной тренировки и других форм подготовки спортсменов. Спортивное соревнование выступает как причина, породившая тренировку, а не наоборот.

Особенности спортивных соревнований:

- строгая регламентация деятельности участников соревнований;
- деятельность, протекающая в экстремальных условиях;
- наличие в каждом соревновании процесса борьбы, противоборства, соперничества, конкуренции, которые проявляются в стремлении одержать победу, достигнуть максимального результата;
- высокая общественная и личная значимость для каждого спортсмена и самого процесса борьбы и достигнутого результата;
- высокий эмоциональный фон деятельности, вызванный максимальными физическими и психическими напряжениями в условиях борьбы за результат;
- взаимодействие соревнующихся противников, при котором каждый стремится к достижению превосходства над соперниками, равенство условий и сравнимость результатов каждого участника с помощью определенного стандарта с результатами других спортсменов, знакомых с критериями сравнения и имеющих возможность оценить результат выступления.

Структура спортивного соревнования состоит из частей:

- спортсмены – соперники;
- предмет состязаний, взаимодействие соперников, выступающих средством ведения соревновательной борьбы в избранном виде спорта;
- судейство соревнований;
- средства и службы обеспечения соревновательной деятельности;
- болельщики и зрители.

Спортсмены – соперники. В спортивных соревнованиях могут участвовать не менее двух спортсменов. Можно состязаться с самим собой – стремиться достичь какого – либо результата, но это не будет спортивным соревнованием, так как исключается его внешний признак – противоборство, поэтому спортсмены – соперники и достигнутые ими спортивные результаты – центральный элемент соревнований.

Взаимодействия спортсменов – соперников. Взаимодействие спортсменов в процессе соревнований выступает в двух основных аспектах: по отношению к противнику – в форме противоборства или соперничества; по отношению к партнёрам по команде – в форме взаимодействия или сотрудничества. В зависимости от структуры связей между спортсменами – соперниками и партнёрами можно выделить три формы проведения соревновательного поединка: индивидуальную, групповую и индивидуально – групповую. Эти формы взаимодействия соревнующихся спортсменов находят отражение в личных, командных и лично- командных соревнованиях.

Судейство соревнований. Главным организатором и руководителем спортивных соревнований, ответственным за их проведение является спортивный судья.

Зрители и болельщики. Выступление спортсмена на соревновании практически никогда не обходиться без реакции зрителей. Болельщики своим поведением создают положительный или отрицательный эмоциональный фон проведения соревнований. Поэтому присутствие зрителей, поддерживающих спортсмена или его соперников, их отношение к происходящему на соревнованиях может оказать существенное влияние на результат выступления. Неопытный спортсмен может испытывать сильное перевозбуждение и выступить хуже, чем обычно, в то время более опытный участник не так легко поддаётся воздействиям среды и в той же соревновательной ситуации сохраняет самообладание.

Поведение зрителей и возможные изменения в деятельности спортсменов, когда он начинает выступать перед ними, должно учитываться в подготовке к соревнованиям.

В системе спортивной подготовки выделяют подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные и главные соревнования.

Подготовительные соревнования. Основной целью их являются адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональных технических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, становление целесообразных тактических вариантов и развитие способностей к их реализации в условиях острого соперничества, приобретение соревновательного опыта, совершенствование специфических психических качеств.

Контрольные соревнования. Они проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки. Оценивается уровень развития физических качеств. Технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учётом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и главных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные старты различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может быть составлена с учётом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Подводящие соревнования. В этих соревнованиях отрабатывается модель соревновательной деятельности, которую спортсмен предполагает реализовать в главных соревнованиях. Необходимость отработки различных вариантов соревновательной борьбы предусматривает подбор соперников, с которыми можно в наилучшей мере подготовить тот или иной технико – тактический вариант. Подводящие соревнования следует проводить в условиях,

максимально приближенных к условиям главных соревнований. Подводящими могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определённое место, выполнить контрольные норматив, позволяющий попасть в состав команды.

Главные соревнования. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Таблица №17

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта
лёгкая атлетика.**

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Этап спортивной специализации	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	5-9	8-12	11-16	14-21
Отборочные		1-2	2-4	2-5
Основные		1-2	1-3	2-4

Для участия спортсменов в спортивных соревнованиях предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правила вида спорта лёгкая атлетика;
- соответствие уровню спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам соревнований по виду спорта лёгкая атлетика;
- выполнения плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил;
- наличие страхового полиса.

Инструкторская и судейская практика.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Учащиеся учебно-тренировочных групп 3-4 –го и групп спортивного совершенствования 1-3-го годов обучения являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь провести всё тренировочное занятие в группах начальной подготовки или спортивно-оздоровительных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовывать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснять, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по лёгкой атлетике и, постоянно участвовать в судействе городских соревнований для выполнения необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Таблица № 18

Инструкторская и судейская практика.

	Группы	Г о д о б у ч е н и я	Минимум знаний и умений учащихся	Формы проведения	Кол- во часов
	2	3	4	5	6
	Тренировочный этап	1-й	Владение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение	Беседы, семинары, практические занятия	6

			обязанностей тренера на занятиях.		
		2-й	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учениками и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в беге на выносливость и спортивной ходьбе. Основные обязанности судей.	-«-	8
		3-й	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в беге на средние, длинные дистанции и спортивной ходьбе. Судейская документация. 36	-«-	14
		4-й	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися. Помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности секретаря и секундометриста.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные практические занятия.	14
		1-й и 2-й	Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять комплексы упражнений для проведения тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники бега	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные практические занятия	36

			грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок.		
			Судейство: знать правила соревнований; привлекать для проведения соревнований и занятий в младших возрастных группах ДЮСШ к систематическому судейству соревнований по бегу и спортивной ходьбе на городских и областных соревнованиях.	-«-	
		3-й	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.	-«-	20

Медицинский контроль и восстановительные мероприятия.

Медико – биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно - педагогическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности. В скоростно-силовых видах спорта комплексный контроль предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов.

Врачебный контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, ДЮСШ и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов - это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Существуют следующие виды медицинского обследования - углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование юные спортсмены проходят 2 раза в год (в начале и в конце учебного года).

При исследовании физического развития определяется биологический возраст, выявляется его соответствие паспортному возрасту и нормативам для возрастно-половой группы данного географического района. Биологический возраст в большей степени определяет уровень физического развития, чем паспортный. С темпами полового созревания тесно связаны показатели физической подготовленности и работоспособности.

Заключение по результатам углубленного обследования составляется с учетом всех использованных методов. При этом возраст является основополагающим фактором при анализе и оценке многообразного комплекса анатомо-физиологических показателей. Полученные данные суммируются и обобщаются.

Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно--профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Этапное обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях, исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставится задача - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Дополнительные осмотры юных спортсменов приурочиваются к концу мезоцикла. Они обязательно включают функциональные пробы сердечно-сосудистой системы и инструментальные методы исследования.

В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу спортивного совершенствования. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки (с, м, баллы и т.д.); сопоставляются педагогические критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годичного цикла.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель - выявить, *как* переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, адаптацию к дополнительной нагрузке.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

Оценка состояния здоровья. К занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

При оценке функционального состояния, прежде всего, анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (жизненной емкости легких, максимальной вентиляции легких и др.).

При оценке функциональной подготовленности ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практике врачебного контроля над юными спортсменами количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд./мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки.

Определение специальной тренированности. Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

Результаты обследования спортсменов заносятся в протоколы. На их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки, в котором указывается какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей, вносится коррекция в планы тренировок.

Следует отметить, что наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки многоборцев, что будет способствовать повышению качества тренировочного процесса.

Таблица № 19

Внешние признаки утомления

Признаки усталости	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)

Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке, рубашке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная отдышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивания	Резкие покачивания, отставание при ходьбе, беге, в походах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направления движения	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, отдышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошнота.

Таблица № 20

	Состояние организма	Баллы
1.	Исключительно легкое состояние	10
2.	Высокая работоспособность, большое желание тренироваться	9
3.	Среднее состояние работоспособности, которое оценивается как хорошее	8
4.	Состояние работоспособности несколько ниже среднего, легкая усталость, удовлетворение от тяжелой тренировки	7
5.	Состояние, при котором после тренировки большое желание лечь в постель, ощущение тяжести в ногах	6
6.	Сильное утомление, нежелание тренироваться	5
7.	Очень сильное утомление, боли в мышцах ног, стучит в висках	4
8.	Общее недомогание	3
9.	Болезнь	2

Восстановительные мероприятия.

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под **психолого-педагогическими средствами** подразумеваются:

- 1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
 - 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
 - 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.
- Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

- 1) специализированное питание, фармакологические средства;
- 2) распорядок дня;
- 3) спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- 4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ванны, суховоздушная и парная баня);
- 5) отдельные виды бальнеопроцедур - хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
- 6) электросветотерапия - диадинамические токи, токи Бернера, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;
- 7) баротерапия;
- 8) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион юных спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли.

Между тренировками и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

При энергозатратах, превышающих 4000 ккал, целесообразна организация 4- 5-кратного питания.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, которые являются основой выработки новых качеств, как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, повышающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства, как профилактическое средство при признаках переутомления. В работе с юными спортсменами использовать фармакологические средства надо в исключительных случаях, только по назначению врача, преимущественно в старшем возрасте.

Массаж и физиотерапевтические средства

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечнососудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие.

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

- ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 2-30 мин после работы; при сильном утомлении - через 1-2 часа.

- вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц.

- ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах. **К гидротерапии относятся:**

- парные и суховоздушные бани;
- душ: дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный;
- ванны: контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, жемчужные.

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500-2000 м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры занимают важное место в системе восстановительных средств. К ним относятся:

- токи Бернара;
- соллюкс;
- электростимуляция.

Таблица № 31

**Схема использования сауны, массажа,
водных процедур в недельном цикле тренировки**

Дни недели	Утро	После первого тренировочного занятия	После второго тренировочного занятия
Понедельник	Обливание	Вибромассаж 15 мин	Общий ручной массаж
Вторник	Душ переменной температуры	Частный ручной массаж	Общая ванна
Среда	Ножные ванны	Плавание 20 мин	Подводный массаж
Четверг	Душ переменной температуры	Душ	Сауна, 3 захода по 5 мин
Пятница	Ножные ванны, обливание	Вибромассаж 15 мин	Общий ручной массаж
Суббота	Душ переменной температуры	Плавание 25 мин	Подводный массаж-
Воскресенье	Ножные ванны, обливание		Сауна

Другие виды спорта и подвижные игры.

Большие физические нагрузки и многократные повторения, необходимые для создания прочных навыков, нередко создают своеобразный психологический «застой», утомление, потерю интереса даже у самых сознательных и трудолюбивых спортсменов. Это естественная реакция организма на однообразие выполняемой работы. Упражнения из других видов спорта, спортивные и подвижные игры активизируют внимание, повышают эмоциональное состояние, благоприятно влияют на восстановление работоспособности.

Эффективность и целесообразность применения упражнений из других видов спорта, спортивных и подвижных игр в спортивной подготовке подтверждаются современной спортивной практикой и имеют научно-теоретическое обоснование.

Упражнения из других видов спорта, спортивные и подвижные игры, применяемые в спортивной подготовке, относятся к ОФП. Спортсмены обычно используют упражнения нескольких видов спорта, учитывая при этом специфику своего вида.

Для развития общей выносливости в лёгкой атлетике можно использовать виды спорта – лыжи, плавание, велосипед, пеший туризм.

Для развития гибкости в легкой атлетике используют элементы гимнастики и акробатики, стрейчинг.

Для развития силы – тяжёлую атлетику и атлетическую гимнастику.

Для развития быстроты и реакции – настольный теннис, большой теннис.

Для развития ловкости – спортивные игры и подвижные игры.

Спортивные и подвижные игры предоставляют большие возможности для решения тренировочных задач, для рационализации тренировки и повышения её эффективности, так как оказывают комплексное воздействие. В спортивных и подвижных играх происходят разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки. Спортивные и подвижные игры развивают быстроту, ловкость, общую и скоростную выносливость, пространственную ориентировку и тактическое мышление, воспитывают настойчивость, решительность, инициативности, находчивость. В играх присутствуют элементы соревновательной деятельности, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Спортивные и подвижные игры выступают как комплексное упражнение для решения не только развития физических качеств. Но и тактической подготовки. Использование в тренировках различных игр способствуют созданию общих предпосылок для овладения тактикой. Игровая деятельность включает в себя простейшие приёмы ведения личной и командной борьбы. В игре участники должны уметь рассчитывать свои силы, определять рациональные приёмы действий. Умение чувствовать микроотрезки времени, скорость и ритм движений, умело распределять силы на дистанции также входит в арсенал тактического мастерства, которое может совершенствоваться в играх и игровых заданиях.

Спортивные и подвижные игры, применяются в тренировочном процессе, как вспомогательные, дополнительные средства подготовки.

Игровой метод является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности и тактического мастерства.

Упражнения из других видов спорта, спортивные и подвижные игры, как средства подготовки применяются круглогодично. Наибольший объём данного вида спортивной подготовки используют в переходный и подготовительный периоды.

В зависимости от задач и характера упражнений из других видов спорта, спортивные и подвижные игры могут быть включены в любую часть тренировки.

Подготовительная часть (разминка) – небольшой подвижности и сложности, которые оказывают содействие сосредоточенности и внимания учащихся.

Основная часть тренировочного занятия – разнообразные упражнения из других видов спорта, спортивные и подвижные игры высокой интенсивности оказывающие содействие развитию и совершенствованию физических качеств, техники, тактики.

Заключительная часть тренировочного занятия – низкая интенсивность, простые движения и правила, для снижения психологической и эмоциональной нагрузки после тренировочного занятия.

Навыки в других видах спорта.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и с сопротивлением, лазание по канату, шесту, лестнице, подтягивании. Простейшие висы, упоры. Подъёмы, соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах - перекладине, кольцах, брусьях, коне, бревне. Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения.

Различные кувырки: вперёд, назад, боком, стойка на лопатках, переход в мостик, «полушпагат», «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх, с трамплина без поворота и с поворотом на 180 и 360 градусов.

Баскетбол.

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперёд, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения и обороны, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

Волейбол. (Пионербол)

Верхняя и нижняя подачи. Приём мяча сверху и снизу. Командные действия. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол.

Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте в движении, выполнение ударов после остановки. Ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты.

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Туризм.

Техника безопасности пешеходного туризма. Способы передвижения и преодоления естественных препятствий. Движение по ровной и сильно пересеченной местности. Движение по склонам различной крутизны.

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером – преподавателем. Тренер преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются.

Для обучающихся ТГ используют дневник самоконтроля, в котором фиксируют:

- выполнение индивидуальных заданий;
- основные показатели самоконтроля: вес, пульс, самочувствие. Сон, аппетит, настроение и т.д.

Также используют самостоятельный просмотр и изучение аудио и видео материалов.

Большое значение имеет посещение спортивных мероприятий и последующее их обсуждение.

Особым направлением в самостоятельной работе является судейская практика, которая позволяет обучающимся на практике применить полученные знания в подготовке и проведении спортивных мероприятий.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности.

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

При проведении тренировочных занятий предусматривается организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренер-преподаватель несёт прямую ответственность за жизнь и здоровье учащихся и обязан строго соблюдать технику безопасности.

Инструкция по технике безопасности для тренера-преподавателя.

1. Общие требования безопасности.

Настоящая инструкция является обязательной для тренера – преподавателя при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по виду спорта.

Тренер-преподаватель в своей практической деятельности должен: руководствоваться настоящей инструкцией, государственными актами и документами по охране труда, и осуществлять контроль соблюдения учащимися правил и инструкций по охране труда.

Тренер-преподаватель, проводящий учебно-тренировочный занятия по виду спорта, несёт ответственность за сохранение жизни и здоровья учащихся.

Тренер – преподаватель должен:

- принимать участие в испытании спортивного инвентаря и оборудования;
- вносить предложения по улучшению условий проведения тренировочного процесса;
- организовывать изучение учащимися, воспитанниками правил по охране труда в быту и т.д.

Тренер – преподаватель должен знать:

- подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося;
- результаты медицинского осмотра;
- учащихся, освобождённые врачом от физических упражнений после болезни;
- отмечать учащихся, отсутствующих на учебно – тренировочном занятии, в журнале учета групповых занятий.

2. Требования безопасности перед началом проведения тренировочного занятия.

2.1. Проводить инструктаж учащихся, воспитанников по охране труда на тренировочных занятиях с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий и журнале регистраций инструктажа;

2.2. Предоставить занимающимся помещение для переодевания (отдельно мальчикам и девочкам);

2.3. Следить за соблюдением правил учащихся в раздевалках;

2.4. Обеспечивать безопасное проведение тренировочного занятия;

2.5. Провести тщательный осмотр места проведения тренировочного занятия;

2.6. Предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений;

2.7. Проверить исправность спортивного инвентаря, надёжность установки и крепления оборудования;

2.8. Проветривать помещение при помощи естественной или принудительной вентиляции;

2.9. При недостаточном естественном освещении включить осветительные приборы;

2.10. Проверить состояние запасного выхода при проведении тренировочных занятий в спортзале.

3. Требования безопасности во время проведения тренировочного занятия.

3.1. Соблюдать принципы доступности, последовательности при обучении учащихся и соответствии даваемых упражнений и нагрузок образовательной программе по виду спорта;

3.2. Проводить разминку и увеличивать время, отведенное на неё. При сильном ветре. Пониженной температуре и повышенной влажности;

3.3. Снизить нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у учащихся признаков утомления;

3.4. Обеспечить страховку при выполнении учащимися сложных тизических элементов;

3.5. Следить за выполнением учащимися инструкций, правил поведения на учебно – тренировочном занятии и принимать решение об отстранении учащихся от участия в тренировочном процессе за грубое нарушение или систематическое их нарушение.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

4.1. При жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить учащегося к врачу;

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшего, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;

4.3. При пожаре в спортивном зале открыть запасные выходы и организованно вывести учащихся согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания.

5. Требования безопасности по окончании тренировочного занятия.

5.1. Организовать учащихся для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения;

5.2. Организованно вывести учащихся с места проведения учебно – тренировочного занятия;

5.3. Произвести тщательный осмотр места проведения учебно – тренировочного занятия, выключить освещение, закрыть на ключ все подсобные помещения и спортзал;

5.4. Довести до сведения ответственного за спортзал и спортплощадку обо всех недостатках в обеспечении образовательного процесса.

Вводный инструктаж

по мерам безопасности для учащихся ДЮСШ.

1. Общие требования безопасности.

Учащийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму, соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия; выходить из раздевалки по первому требованию тренера – преподавателя;
- после болезни предоставить тренеру – преподавателю справку от врача;
- присутствовать на занятии в случае освобождения врачом после болезни;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению; иметь коротко остриженные ногти; знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале; вставлять в розетки посторонние предметы; пить холодную воду до и после урока;
- заниматься на непростохшей площадке, скользком неровном грунте.

2. Требования безопасности перед началом занятия.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы);
- убрать из карманов спортивной одежды колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера – преподавателя приготовить инвентарь и оборудование необходимое для проведения занятия;
- с разрешения тренера – преподавателя выходить на место проведения занятия;
- по команде тренера – преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий.

Учащийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания тренера – преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- во время передвижения смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера – преподавателя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;

- резко изменять направление своего движения.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера – преподавателя;
- с помощью тренера – преподавателя оказать помощь травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера – преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера – преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством тренера - преподавателя убрать инвентарь в места хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть руки с мылом.

Требования безопасности при проведении спортивно – массовых мероприятий.

Тренировочные занятия и спортивно – массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего состава;
- при условии наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно – массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов, судейской коллегии.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Правила поведения и требования безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий:

- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней – разминки (подготовка всего организма или определённых частей);
- внимательно осмотрите место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи, то устраните их;
- изучите упражнения, соотнесите со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать упражнение менее сложное, что бы не получить травму;
- контролируйте свои действия на всём протяжении спортивной деятельности, особенно, когда наступает утомление, когда приступаете к разучиванию новых, сложных по технике упражнений.

Необходимо соблюдение следующих требований:

- заниматься в спортивной одежде;
- заниматься на тренажёрах только в присутствии тренера;
- соблюдать правила личной гигиены.

Запрещается без разрешения тренера – преподавателя:

- выполнять какие – либо технические действия;
- заниматься на снарядах.

Занятия по лёгкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятия.

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию. Не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на тренировке;
- быть внимательным при перемещении по стадиону, спортзалу;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер предосторожности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

Требования безопасности при занятиях беговыми видами.

Учащийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 метров, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересечённой местности, выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

Требования безопасности при занятиях прыжками в длину.

Песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находить на одном уровне с поверхностью дорожки разбега.

Перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжков должна соответствовать учебной программе и обеспечивать приземление учащегося на ноги.

Учащийся должен:

- класть грабли зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение, и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочерёдно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другими учащимися;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки.

Требования безопасности при занятиях прыжками в высоту.

При проведении занятий по прыжкам в высоту:

- в спортивном зале гимнастические маты на месте приземления необходимо укладывать плотно и ровно;
- места разбега и отталкивания должны быть ровными и сухими;
- в случае использования разбега с разных сторон следует усилить внимание к регулированию порядка выполнения прыжков: допускать к прыжкам сначала учеников, разбегающихся с одной стороны, а затем с другой;
- не допускать поспешности с поднятием планки на предельную высоту;
- не применять на тренировке способы прыжков в высоту, не предусмотренные учебной программой и правилами соревнований.

Требования безопасности при занятиях метанием.

Учащийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метателя;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;

- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполненный бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения тренера – преподавателя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;
- не метать снаряд в местах не оборудованных для этого.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Таблица №21

Этапный норматив	Этапы подготовки							
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	6	8	8	12	14	16	18	20
Количество тренировок в неделю	3	4	4	6	6	6	6	7
Количество тренировок в год	138	184	184	276	276	276	276	322
Количество часов в год	276	368	368	552	644	736	828	920
Количество соревнований в год	8	10	13	14	16	18	20	22

3.4. Материально-техническое оснащение

Таблица 22

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Круг для места толкания ядра	штук	1
4.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5.	Палочка эстафетная	штук	20
6.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7.	Стартовые колодки	пар	10
8.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			

9	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
10	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
11	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
12	Секундомер	штук	10
13	Скамейка гимнастическая	штук	20

IV. Система контроля и зачетные требования

Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий этап подготовки или завершения обучения проводится промежуточная и итоговая аттестация. Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным требованием Программы. Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования, собеседования и сдачи контрольных нормативов ОФП и СФП с учетом выполнения разрядных нормативов, согласно ЕВСК.

Промежуточная аттестация проводится не менее 2 раз (октябрь, май). Итоговая аттестация проводится в мае.

Особенностями проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются:

перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта;

по окончании обучения по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта обучающемуся (выпускнику) выдается Свидетельство об окончании образовательной организации.

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области **«Теория и методика физической культуры и спорта»** проводится устный экзамен по пройденным темам.

Обязательные темы для экзамена на этапе начальной подготовки:

- Общее понятие о здоровом образе жизни.
- Профилактика травматизма.
- Личная и общественная гигиена.
- Закаливание организма.
- Основы техники легкоатлетических видов.
- Самоконтроль в процессе занятий спортом.
- Правила соревнований по лёгкой атлетике.
- Режим питания юного легкоатлета.
- Гигиенические требования к одежде.

Обязательные темы для экзамена на тренировочном этапе:

- Физическая культура и спорт в России.
- Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.
- Строение и функции организма человека.

- Влияние занятий спортом на организм спортсмена.
- Врачебный контроль и самоконтроль. Ведение дневника спортсмена.
- Основы и детали техники видов лёгкой атлетики.
- Основы методики тренировки.
- Общая физическая подготовка спортсмена.
- Морально-волевая и интеллектуальная подготовка спортсмена.
- Организация и проведение спортивных соревнований.
- Правила соревнований по легкой атлетике.
- Спортивный инвентарь и оборудование.
- Требования техники безопасности к инвентарю и оборудованию при проведении занятий по легкой атлетике.
- Профилактика травматизма.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области **«Общая физическая подготовка»** используются комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, сила). Состав упражнений подбирается с учётом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области **«Избранный вид спорта»** применяются требования к спортивным результатам.

Система контроля включает основные виды: текущий контроль, этапный и контроль в условиях соревнований.

Приёмные контрольные нормативы по ОФП и СФП для зачисления в группы начальной подготовки по лёгкой атлетике ДЮСШ.

Таблица № 23

Виды испытаний	Начальная подготовка с 9 лет	
	девочки	мальчики
Челночный бег 3 x10 м	10,0 с	9,8 с
Бег 60 м	13,0	12,0
Прыжок в длину с места	130 см	140 см
Бег 300 м	1.30,0	1.25,0
Прыжки через скакалку в течение 30 секунд	Не менее 40 прыжков	Не менее 30 прыжков

Приёмные контрольные нормативы по ОФП и СФП для зачисления в тренировочные группы по лёгкой атлетике ДЮСШ.

Таблица № 33

Виды испытаний	Тренировочные группы с 12 лет	
	девочки	мальчики
Бег 60 м	10,8 с	10.0 с
Прыжок в длину с места	170 см	180 см
Тройной прыжок в длину с места	440 см	460 см
Бег 300 м	1.05.0	1.02.0

Требования по спортивной подготовке для групп по лёгкой атлетике ДЮСШ.

Таблица № 24

Этапы спортивной подготовки		Год обучения	Возраст	Требования по спортивной подготовке
Этап начальной подготовки		1	9	Выполнение нормативов ОФП
		2	10	Выполнение нормативов ОФП и СФП
		3	11	Выполнение нормативов ОФП и СФП, 3 юношеского разряда
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной специализации	1	12	Выполнение нормативов ОФП и СФП, 2 юношеского разряда
		2	13	Выполнение нормативов ОФП и СФП, 1 юношеский

				разряд
	Этап углублённой специализации	3	14	Выполнение нормативов ОФП и СФП, 1 юношеский и 3 разряды
		4	15	Выполнение нормативов ОФП и СФП, 3 и 2 разряды
		5	16	Выполнение нормативов ОФП и СФП, 2 и 1 разряды

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной подготовке.

Прыжки через скакалку выполняются на ровной и не скользкой поверхности вращением скакалки вперёд максимальное количество раз, засчитывается количество прыжков выполненных за 30 сек.

«Челночный» бег на 3х 10 м выполняется на дистанции 10 м в спортивной обуви на дорожке стадиона или в спортивном зале, бег начинается со стартовой линии из положения высокого старта, по сигналу выполняются рывки от стартовой линии до финишной линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) учащийся бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта. Осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливается в момент пересечения финишной линии.

Бег. Проводится с высокого старта после 10-15 минутной разминки на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух испытуемых, результаты фиксируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Разрешается только одна попытка.

Прыжки в длину с места. Осуществляются на нескользкой поверхности. Испытуемый становится носками к черте, от которой начинается измерение; ступни параллельно. Прыжок производится толчком двух ног со взмахом рук. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Лучший результат из трех попыток записывается в сантиметровом исчислении.

Тройной прыжок с места. И.п. такое же, как и при выполнении прыжка в длину с места. Упражнение выполняется вначале толчком двумя ногами со взмахом рук с последующим приземлением и отталкиванием то левой, то правой ногой. Приземление производится одновременно на обе ноги. Учитывается лучший результат из трёх попыток и записывается в сантиметровом измерении.

Время фиксируется в соответствии с правилами соревнований по лёгкой атлетике.

Тестирование осуществляется в следующей последовательности: бег на 60 м, прыжки, бег на длинную дистанцию.

Итоговая и промежуточная аттестация. Зачётные требования по ОФП и СФП по лёгкой атлетике на конец учебного года, юноши.

Таблица № 25

Виды испытаний	Группы начальной подготовки			Тренировочный группы					Примечания
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4год обучения	5 год обучения	Длина дорожек
Бег 60 м (с)	11,2	10,8	10,3	9,3	8,7	8,2	7,8	7,7	
Прыжок в длину с места	160	170	180	190	200	210	220	230	
Тройной прыжок в длину с места	380	410	450	500	550	600	650	700	
Бег 100 м	-	-	-	15,2	14,2	13.4	12.7	12.5	
300 м	1.12,0	1.07,0	1.02.0	0,59,0	0.53,0	0.47.0	0.43.0	0.41.0	400 м
	1.11.0	1.08.0	1.03.0	1.00.0	0.54,0	0.48.0	0.44.0	0.42.0	200
	1.15.0	1.12.0	1.07.0	1.04.0	0.58.0	0.52.0	0.48.0	0.46.0	Манеж КАК
400 м	-	-	-	1.15.0	1.10.0	1.05.0	1.00.0	0.57.0	400
	-	-	-	1.16.0	1.11.0	1.06.0	1.01.0	0.58,0	200

800 м	-	-	-	2.50,0	2.40.0	2.30,0	2.20.0	2.15.0	400
	-	-	-	2.52.0	2.42.0	2.32.0	2.22.0	2.17.0	200
1000 м	-	-	-	4.00,0	3.35.0	3.15.0	3.00.0	2.50.0	400
	--	-	-	4.02.0	3.37.0	3.17.0	3.02.0	2.52.0	200
	-	-	-	4.15.0	3.50,0	3.30.0	3.15.0	3.05.0	Манеж КАК
1500 м	-	-	-	6.10.0	5.30.0	5.10.0	4.50.0	4.40.0	400
	-	-	-	6.12,0	5.32.0	5.12.0	4.52.0	4.42,0	200
3000 м	-	-	-	13.20, 0	12.00, 0	11.00,0	10.30. 0	10.00.0	400
	-	-	-	13.25. 0	12.05. 0	11.05.0	10.35, 0	10.05,0	200

Итоговая и промежуточная аттестация. Зачётные требования по ОФП и СФП по лёгкой атлетике на конец учебного года, девушки.

Таблица № 26

Виды испытаний	Группы начальной подготовки			Тренировочный группы					Примечания
	1 год обуче ния	2 год обуч	3 год обуче ния	1 год обуче ния	2 год обуче ния	3 год обучен ия	4год обуче ния	5 год обучения	Длина дорожек

		ения							
Бег 60 м (с)	12,0	11,2	10,8	10,5	9,9	9,4	8,9	8,7	
Прыжок в длину с места	150	160	170	180	190	200	210	215	
Тройной прыжок в длину с места	360	390	420	470	520	550	580	620	
Бег 100 м	-	-	-	18,0	17,0	15.8	14.8	14.4	
300 м	1.15,0	1.10,0	1.05.0	1.01.,0	0.57,0	0.53.0	0.49.0	0.47.0	400 м
	1.16.0	1.11.0	1.06.0	1.02.0	0.58,0	0.54,0	0.50.0	0.48.0	200
	1.20.0	1.15.0	1.10.0	1.06.0	1.02.0	0.58,0	0.54.0	0.51.0	Манеж КАК
400 м	-	-	-	1.28.0	1.22.0	1.16.0	1.10.0	1.08.0	400
	-	-	-	1.29.0	1.23.0	1.17.0	1.11.0	1.09.0	200
800 м	-	-	-	3.30,0	3.15.0	3.00,0	2.45.0	2.40.0	400
	-	-	-	3.32.0	3.17.0	3.02.0	2.47.0	2.42.0	200
1000 м	-	-	-	4.45,0	4.20.0	4.00.0	3.40.0	3.30.0	400
	--	-	-	4.47.0	4.22.0	4.02.0	3.42.0	3.32.0	200
	-	-	-	5.00.0	4.35.0	4.15.0	3.55.0	3.40.0	Манеж КАК
1500 м	-	-	-	7.10.0	6.30.0	6.05.0	5.40.0	5.25.0	400
	-	-	-	7.12,0	6.32.0	6.07.0	5.42.0	5.27,0	200

3000 м	-	-	-	15.00, 0	14.30, 0	13.30,0	12.30. 0	11.30.0	400
	-	-	-	15.05. 0	14.35. 0	13.35.0	12.35, 0	11.35,0	200

4.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся. Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки обучающихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности учащихся определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической и специальной спортивной подготовленности обучающихся, являются основанием для перевода обучающегося на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития.

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: учащийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

При проведении тестирования следует обратить внимание на создание одинаковых условий для всех обучающихся при выполнении упражнений. По избранному легкой атлетике получить зачет и выполнить нормативные требования, согласно этапу обучения.

4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3 с)
	Бег 100 м (не более 14,2 с)	Бег 100 м (не более 17 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)
	Бег 100 м (не более 15,2 с)	Бег 100 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Метания		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м)
Многоборье		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)
	Бег 100 м (не более 15,2 с)	Бег 100 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 11 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 9 м)

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 65 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба		
Скоростные качества	Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 53,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин.)	Бег 2000 м (не более 8 мин.)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Метания		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 775 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 570 см)

Силовые качества	Жим штанги лежа (не менее 90 кг)	Жим штанги лежа (не менее 45 кг)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Многоборье		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,0 с)
	Бег 100 м (не более 14,2 с)	Бег 100 м (не более 17,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

Перечень информационного обеспечения

1. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития. Теория и практика физической культуры. 1977
2. Зеличёнок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Лёгкая атлетика: Критерии отбора.- М, : Терра - спорт, 200, 200 с.
3. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев: Здоровье. 1990, 60 с.
4. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. – М.: ВНИИФК, 2003.- С.86-89.
5. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт. 2003.
6. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. – Екатеринбург, 2003, - 131с.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.-М, : Физическая культура и спорт, 1977.-271 с.
8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура. 2010. – 240 с.
9. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура. 2010 с.
10. Нормативно – правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М.. 1995
11. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
12. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Лёгкая атлетика для юношества. – М.: 1999.
13. Типовой план – проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. – 2001.-№5. – С. 27-42.
14. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий лёгкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. – М., 1995. – 91 с.
15. Федеральный закон РФ от 04.12.2001 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
16. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта// Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт,; 1, 2003.
17. Величко В.К. Физкультура без травм. Просвещение , 1993.
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта.- М.: 2001.
19. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Киселёв П.А., Попова Г.Н.. Меры безопасности на уроках физической культуры.- Волгоград

- 20.<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
- 21.<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
- 22.<http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
- 23.<http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
- 24.<http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
- 25.<http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол 4 от 24 мая 2017 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по легкой атлетике
(спортивно-оздоровительная группа)**

Возраст обучающихся: 9-18 лет
Срок реализации программы – 3 года

Автор-составитель:
Белоусова О.М., тренер-преподаватель
МАУ ДО ДЮСШ

г.Красноуфимск,
2017 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности по лёгкой атлетике ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике (далее – программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».

Цель программы – создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Программа включает нормативную, методические части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса.

Существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах .

Организация и введение в спортивной школе спортивно-оздоровительных групп помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы.

Основные задачи для спортсменов, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- совершенствование техники избранного вида спорта;

- постепенное и неуклонное увеличение тренировочных нагрузок;
- повышение внутренней мотивации к спортивной специализации;
- воспитание специальных двигательных и координационных качеств;
- возрастание объёма средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в избранном виде спорта ;
- развитие физических качеств ;
- повышение психической устойчивости спортсмена;
- овладение тактическими действиями в процессе соревнований;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды,

Спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания) , многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта, благодаря огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Основой легкоатлетических упражнений являются естественными и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям лёгкой атлетикой ребёнок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений .

Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечнососудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма. Занятия лёгкой атлетикой способствуют положительному эффекту и повышению социальному статусу ребёнка.

Возраст детей, 9-18 лет не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы: 3 года.

Форма обучения очная.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

Праздничные выходные дни по производственному календарю на период с 01.09.2016 по 31.08.2017 год: 4 ноября, 1-8 января, 23-24 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая, 12 июня.

Объем учебных часов в 2016-2017 учебном году в спортивно-оздоровительной группе подготовки – 216 часов (36 недель);

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами.

Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы в спортивно-оздоровительных группах обучения по легкой атлетике рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не превышает - 2 часа/ 6 часов в неделю.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, которое является приложением к календарному учебному графику.

Этап спортивного оздоровления формируется на внеконкурсной основе из всех желающих, прошедших медицинский осмотр. Перевод на следующую программу обучения после этого этапа осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

НОРМАТИВЫ ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальный режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	весь период	9	15	6	216	Переводные нормативы по ОФП и СФП.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На этапе спортивно-оздоровительном в группы набираются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься и имеющие медицинский доступ, основной набор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, уважение к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных

отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

В данном учебном плане часы распределены по разделам подготовки: теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая, тактическая, психологическая подготовка, участие в соревнованиях, промежуточная и итоговая аттестация, спортивные и подвижные игры.

Таблица 1

Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел)	Максимальный количественный состав групп (чел)	Кол-во часов в неделю	Кол-во Недель	Кол-во часов в год
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ					
1 год	15	30	6	36	216
2 год	15	30	6	36	216
3 год	15	30	6	36	216

В таблице 2 учебный план представлен с расчётом на 36 недель.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения учащимися Программы в каникулярный период обеспечивается в спортивно-оздоровительных лагерях дневного пребывания и загородных лагерях.

Таблица 2

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		
		1 год	2 год	3 год
1.	Теоретическая подготовка	12	12	12
2.	Общая физическая подготовка	60	60	60
3	Специальная физическая подготовка	30	30	30
4	Техническая подготовка	81	81	81
5	Тактическая подготовка	24	24	24
6	Психологическая подготовка	10	10	10
7	Участие в соревнованиях	6	6	6
8	Контрольные и переводные нормативы	4	4	4
9	Спортивные и подвижные игры	16	16	16
	Общее количество часов	216	216	216

Таблица 3

Календарный учебный план

№	Наименование разделов учебной программы	Месяцы												Всего часов в год
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1. Теория и методика физической культуры и спорта														
1.1	История развития лёгкой атлетики , место и роль физической культуры и спорта в современном мире	2												2
1.2	Гигиена , закаливание организма , здоровый образ жизни			2										2

1.3	Сведения о строении и функциях организма человека					2								2
1.4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса				2									2
1.5	Требования охраны труда на занятиях лёгкой атлетики . Правила соревнований .		2							2				4
Итого по разделу		2	2	2	2	2				2				12
2.	Общая физическая подготовка	6	6	5	6	3	6	7	8	3	9	1		60
3.	Специальная физическая подготовка	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3		30
4.	Техническая подготовка	8	8	8	9	8	8	8	7	7	5	5		81
5.	Тактическая подготовка	2	2		2	1	4	4		3	3	3		24
6.	Психологическая подготовка	2	2	2			2	2						10
7.	Участие в соревнованиях			2	2						2			6
8.	Промежуточная и итоговая аттестация		2							2				4
9.	Спортивные и подвижные игры	4	2	4	2	4	3	2	4	4	4	4		37
Общее количество часов		26	26	26	26	20	26	26	26	20	26	16		216

Методическая часть

Методическая часть программы включает учебный материал по основным разделам подготовки : теория и методика физической культуры и спорта , общая физическая подготовка , специальная физическая подготовка , техническая подготовка , промежуточная и итоговая аттестация , навыки из других видов спорта (спортивные и подвижные игры) ; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок , а также содержит методические рекомендации по проведению тренировочных занятий .

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Цель и основное содержание данного раздела Программы определяются необходимостью приобретения учащимися определённого минимума знаний для понимания сущности спорта и тренировочного процесса.

Перечень тематических разделов по теоретической подготовке спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе :

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков .
3. История развития лёгкой атлетики, место лёгкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр.
4. Виды спорта. Зарождение и развитие спорта в России.
5. Единая всероссийская спортивная квалификация. Условия выполнения требований и норм по лёгкой атлетике.
6. Выдающиеся отечественные спортсмены.
7. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развития. Связочный аппарат и его функции . Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц .
8. Значение закаливания организма. Основные средства закаливания .
9. Общие гигиенические требования к занимающимся лёгкой атлетикой. Понятия о гигиене и санитарии. Уход за телом , полостью рта и зубами. Гигиеническое значение кожи. Гигиенические требования к одежде и обуви .
10. Режим и питание. Значение правильного питания. Назначение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности организма.
11. Правильный режим дня для спортсмена . Значение сна , утренней гимнастики в режиме юного спортсмена . Режим дня во время соревнований .
12. Вредные привычки – курение , употребление спиртных напитков . Профилактика вредных привычек .

13. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой . Дневник самоконтроля , его форма и содержание .

14. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях лёгкой атлетики.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций в популярной и доступной форме в виде 15 – 20 минутных групповых и индивидуальных бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов , кино и фотодокументов . Следует так же давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по лёгкой атлетике .

Воспитательная работа

Тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование.

Психологическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Инструкция по техники безопасности для учащихся при занятиях легкой атлетикой на стадионе или спортивной площадке на открытом воздухе.

К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде одеть лёгкую куртку и шапочку.

Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.
- при несоблюдении ТБ по лёгкой атлетике (травмирование рук, суставов, ушибы).

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся на спортивной площадке или стадионе

Требования безопасности перед началом занятий

Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.

Не выходить на стадион без разрешения тренера-преподавателя или команды дежурного.

Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, выйти на стадион.

Протереть насухо спортивные снаряды для метания

Провести разминку

Требования безопасности во время занятий

При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку

Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

Не производить метание без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

Не стоять справа от метającego, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера-преподавателя

Не подавать снаряды для метания друг другу броском.

Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера-преподавателя.

Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием тренера-преподавателя.

Соблюдайте дисциплину и порядок на занятии.

Не уходите с занятий без разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом тренеру-преподавателю.

В случае травматизма сообщите тренеру-преподавателю, он окажет вам первую помощь.

При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня) по указанию тренера-преподавателя быстро, без паники, покиньте спортивную площадку или стадион.

Требования безопасности по окончании занятий

Уходите со спортивной площадки по команде тренера-преподавателя спокойно, не торопясь.

Вымойте с мылом руки, умойтесь.

Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.

О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите тренеру-преподавателю.

Система контроля и зачетные требования

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Программа тестирования:

-Бег 30м.- с высокого старта, сек.

-Челночный бег 3x10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей

старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде « марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.

-Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

-Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.

-Подтягивание (мальчики), кол-во раз - выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в начале года с 1 по 15 октября и в конце учебного года с 1 по 15 мая на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Перечень информационного обеспечения

1. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005
2. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
3. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
4. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
5. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
6. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
7. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
8. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
9. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
10. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Советский спорт» Москва, 2004
11. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа
12. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»**

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2017 г.

**ПРОГРАММА
ПО
ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

дополнительная предпрофессиональная программа в области физической
культуры и спорта

возраст обучающихся 9-18 лет
срок реализации программы 8 лет

Рецензенты:

Разработчики программы:
Т.В.Соколова
заместитель директора по УВР,
П.Н. Шалкиев
старший тренер-преподаватель по
лыжным гонкам

Красноуфимск
2017 год

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка	3
1.1	Характеристика лыжных гонок, его отличительные особенности и специфика организации обучения	4
1.2	Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды).	6
II.	Учебный план	8
2.1	Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки	9
2.2	Продолжительность и объёмы реализации программы	10
2.3	Навыки в других видах спорта	12
III.	Методическая часть	13
3.1	Методические рекомендации по организации тренировочного процесса	13
3.2	Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	16
3.3	Требования техники безопасности в процессе реализации программы	22
3.4	Объёмы максимальных тренировочных нагрузок	25
3.5	Материально-техническое оснащение	27
IV.	Система контроля и зачётные требования	29
4.1	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	29
4.2	Методические указания по организации промежуточной аттестации	31
4.3	Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основания для перевода обучающихся в группы по годам обучения	32
V.	Перечень информационного обеспечения	36

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов в отделении «лыжные гонки» муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школы».

Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Лыжные гонки» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказами Минспорта России:

4. № 730 от 12.09.2013 г. «О федеральных государственных требованиях к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
5. № 731 от 12.09.2013 г. «О порядке приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
6. № 1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
7. № 108 от 20.02.2017 г. «О Единой Всероссийской спортивной классификации».
8. № 111 от 14.03.2013 г. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборья» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной

подготовки по виду спорта лыжные гонки, возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Цель:

- пропаганда лыжного спорта и здорового образа жизни; созданий условий для всестороннего развития организма ребенка в области лыжного спорта; физической культуры; достижение и сохранение высокого уровня спортивной формы в соревновательном периоде, успешные выступления в основных соревнованиях сезона.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по виду спорта в МАУ ДО ДЮСШ и содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры.

1.1. Характеристика лыжных гонок, их отличительные

особенности

и специфика организации обучения

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр, является одним из самых массовых видов спорта.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Прогулки и тренировки на лыжах в красивой лесной местности добавляет большое удовольствие и эстетическое наслаждение, оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают общее и эмоциональное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность.

Лыжный спорт является одним из популярнейших видов спорта в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Многолетняя тренировка в лыжных гонках от новичка до мастера спорта охватывает различные возрастные группы. Она представляет собой систему специализированного применения на протяжении 9 лет средств и методов физического воспитания, направленную на достижение высоких спортивных результатов, совершенствование физических и волевых качеств, овладение совершенной техникой и тактикой лыжных гонок. Подготовка спортсмена от юношеского возраста до взрослых может считаться правильной лишь в том случае, если вызывает положительные анатомо-физиологические изменения в организме, оказывает оздоровительное влияние, способствует всестороннему физическому развитию и на данной основе обеспечивает улучшение спортивных результатов, достижение высокого уровня спортивного мастерства к периоду оптимальной возрастной зоны наивысших достижений. Этого можно достигнуть только в случае полного соответствия объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям занимающихся, степени их подготовленности, индивидуального уровня развития физических качеств.

Весь многолетний учебно-тренировочный процесс строго подчинен основным принципам спортивной тренировки: единства общей и специальной подготовки, специфической направленности, повторности и

вариативности тренировочного процесса, волнообразности и цикличности нагрузок; предусматривает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки, тренировочных и соревновательных нагрузок, неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципов постепенности и индивидуализации при применении тренировочных и соревновательных нагрузок.

По лыжным гонкам есть правила проведения соревнований и предусмотрено присвоение разрядов и званий в соответствии с требованиями Единой спортивной классификации. Это стимулирует систематические занятия и рост спортивных достижений лыжников.

Достижение высоких результатов в лыжных гонках возможно только при многолетней и круглогодичной подготовке в течение ряда лет, начиная с юношеского возраста. Практика работы по лыжному спорту показывает, что юные лыжники, слишком рано приступившие к систематическим тренировкам, достигают (и относительно рано) высоких результатов. Раннее достижение успехов в лыжных гонках очень часто приводит к тому, что лыжники останавливаются в спортивном росте, полностью не раскрывают свои возможности или рано заканчивают выступления. Не следует считать, что это связано с длительным (с раннего возраста) занятием лыжным спортом. Причины следует искать в неверном построении многолетнего процесса подготовки, чаще всего в чрезмерном завышении объема нагрузки, односторонней подготовке, слишком ранней специализации по лыжным гонкам.

При планировании многолетней подготовки недопустимо превышение максимальных объемов нагрузки, и отсутствие разносторонней подготовки юных лыжников.

Исходя из специфики лыжных гонок как вида спорта, требующего полной зрелости организма, а также естественного развития физических и психических возможностей организма спортсмена, весь процесс многолетней подготовки лыжников-гонщиков подразделяется на следующие этапы: начальная подготовка, тренировочный этап (спортивная специализация), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

1.2. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды).

Организация занятий по дополнительной предпрофессиональной программе по лыжным гонкам осуществляется по этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) до 3 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – до 2 лет.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальное и максимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах и максимальный объем тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки

Таблица 1

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю
Начальной подготовки	1	15	20	6
	2	12	20	9
	3	12	20	9
Тренировочный (базовая подг.)	1	10	14	12
	2	10	14	12
Тренировочный (спортивная специализация)	1	8	12	18
	2	6	10	18
	3	5	10	18
Совершенствование спортивного мастерства	1	1	8	24
	2	1	8	24

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

Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по лыжным гонкам.

Содержание этапов спортивной подготовки определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Особенностями осуществления образовательной деятельности в

области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, экипаж;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих высших достижений.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение – 9 лет. Прием детей для обучения по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе по лыжным гонкам осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта, успешного прохождения индивидуального отбора. Индивидуальный отбор поступающих в МАУ ДО ДЮСШ проводится в форме тестирования по избранному виду спорта, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения соответствующих образовательных программ с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки (Положение о порядке приема на обучение по дополнительным общеобразовательным программам МАУ ДО ДЮСШ).

Срок обучения по программе – 10 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, рассчитывается в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп при соблюдении того, что разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения и не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся администрацией организации, осуществляющей образовательную деятельность, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Занятия в МАУ ДО ДЮСШ начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Построение и содержание программы позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей учащихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы. В процессе реализации программного материала должны учитываться климатические условия, наличие материальной базы и восстановительных средств.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план обеспечивает:

- права обучающихся на получение качественного образования, установленные федеральными государственными требованиями;
- непрерывность обучения;
- оптимальную нагрузку обучающихся.

2.1. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица2):

Таблица 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая	57 - 62	52 - 57	43 - 47	28 - 42

подготовка(%)				
Специальная физическая подготовка(%)	18 - 22	23 - 27	28 - 32	28 - 42
Техническая подготовка(%)	18 - 22	18 - 22	18 - 22	23 - 27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	-	-	5 - 7	5 - 7
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика(%)	0,5 -1	1 - 3	3 - 4	5 - 6

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по лыжным гонкам);
- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 35% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

2.2. Продолжительность и объемы реализации программы

С учетом изложенных выше задач, в таблице № 3 представлен учебный план с расчетом на 46 недель.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: (для циклических, скоростно-силовых видов спорта и многоборий) теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях,

итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Непрерывность освоения учащимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в спортивно-оздоровительных лагерях дневного пребывания и загородных лагерях;
- участие в тренировочных сборах, проводимых образовательными и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

Таблица 3

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Начальной подготовки			Тренировочный				
	1НП	2НП	3НП	1ТГ	2ТГ	3ТГ	4ТГ	5ТГ
Теория и методика физической культуры и спорта, психологическая подготовка	14	18	18	28	30	48	50	52
Общая физическая подготовка	132	140	140	186	194	164	156	140
Избранный вид спорта	94	168	168	284	284	536	556	576
Специальная физическая подготовка	60	80	80	120	120	200	220	240
Технико-тактическая подготовка	24	68	68	120	120	250	250	250
Участие в соревнованиях	4	10	10	16	16	40	40	40
Восстановительные мероприятия и медицинские обследования	4	4	4	16	16	30	30	30
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	6	10	10	10
Итоговая и промежуточная аттестация	2	6	6	6	6	6	6	6
Другие виды спорта и подвижные игры	36	42	42	54	44	80	66	60
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	18	18	18
Всего часов	276	368	368	552	552	828	828	828

Примерный тематический план (46 недель)

тренировочных занятий для групп начальной подготовки

№ п/п	Содержание занятий:	Количество часов по годам обучения.

		1	2	3
1. Теория и методика физической культуры и спорта:				
1.	Вводное занятие.	1	1	1
2.	Правила поведения и техники безопасности на тренировочных занятиях.			
3.	Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	3	3	3
	Гигиена, закаливание, режим дня. Здоровый образ жизни.	1	2	2
4.	Врачебный контроль и самоконтроль.			
5.	Лыжный инвентарь и оборудование. Экипировка лыжника – гонщика.	1	1	1
6.	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	1	2	2
	Основы правил соревнований по лыжным гонкам.			
7.		2	2	2
8.				
		3	4	4
		2	3	3
ИТОГО ЧАСОВ:		14	18	18
2. Общая физическая подготовка:				
1.	Общая физическая подготовка (ОФП).	132	140	140
3. Избранный вид спорта				
1.	Специальная физическая подготовка (СФП).	60	80	80
2.	Техническая подготовка (ТП).	24	68	68
3.	Контрольные и переводные испытания по ОФП и СФП.	2	6	6
4.	Участие в соревнованиях	4	10	10
5.	Восстановительные мероприятия и медицинские обследования	4	4	4
4. Другие виды спорта и подвижные игры		36	42	42
ИТОГО ЧАСОВ:		262	350	350
ВСЕГО ЧАСОВ:		276	368	368

**Примерный тематический план тренировочных занятий
для тренировочных групп (ч)**

№ п/п	Тема	Год обучения				
		1	2	3	4	5
Теория и методика физической культуры и спорта						
1	Техника безопасности на тренировочных занятиях.	4	4	4	4	4
2	Нормативные требования по ОФП и ЕВСК по лыжным гонкам.	1	1	1	1	1
3	Лыжный спорт в мире и в России.	1	1	2	2	2
4	Личная и общественная гигиена. Режим дня, питание спортсмена. Закаливание организма, средства и методы.	2	2	4	3	3
5	Основы врачебного контроля и самоконтроля Утомление и перенапряжение организма, их профилактика и средства восстановления.	2	2	4	4	4
6	Периодизация годичного цикла тренировки. Средства и методы подготовки.	2	2	4	4	4
7	Классификация лыжных ходов. Основы техники лыжных ходов.	6	6	7	7	7
8	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Физиологические основы спортивной тренировки.	2	3	6	6	6

9	Тактическая подготовка лыжника-гонщика.	1	1	3	4	4
10	Правила подбора, обработки и подготовки лыж. Применение лыжных мазей и парафинов в тренировочном процессе и на соревнованиях.	3	4	6	7	8
11	Применение фармакологических средств в процессе тренировки. Антидопинговые мероприятия.	1	1	2	3	4
12	Правила соревнований по лыжным гонкам.	3	3	5	5	5
Итого:		28	30	48	50	52
Общая физическая подготовка						
1	Общая физическая подготовка.	186	194	164	156	140
Избранный вид спорта						
1	Специальная физическая подготовка.	120	120	200	220	240
2	Техническо-тактическая подготовка.	120	120	250	250	250
3	Участие в соревнованиях.	16	16	40	40	40
4	Восстановительные и медицинские мероприятия.	16	16	30	30	30
5	Инструкторская и судейская практика	6	6	10	10	10
6	Итоговая и промежуточная аттестация	6	6	6	6	6
Другие виды спорта и подвижные игры		54	44	80	66	60
Итого:		524	522	780	778	776
ВСЕГО:		552	552	828	828	828

2.3. Навыки в других видах спорта

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта. Для подготовки обучающихся в лыжных гонках, используя навыки в других видах спорта, развиваются следующие виды качеств:

- выносливость,
- сила,
- скоростно-силовые качества,
- координация движений.

Легкая атлетика позволяет развивать выносливость и скоростно-силовые способности, необходимые для преодоления дистанции за короткое время. Поэтому в тренировочном процессе должны быть предусмотрены: бег на длинные дистанции, кроссы на равнинной и пересеченной местности, бег с препятствиями.

Гимнастика позволяет отрабатывать гибкость и ловкость, тренирует те мышечные группы, которые принимают косвенное участие в беге (мышцы спины и брюшного пресса, мышцы рук), но играют большую роль при передвижении в усложненных условиях.

Плавание позволяет развивать выносливость, формирует скелетно-мышечный аппарат, тренирует сердечнососудистую и дыхательные системы. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета врем.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика

нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Передача мяча с места, в движении. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Велоспорт. Развивает выносливость и скоростно-силовые способности, необходимые для преодоления дистанции за короткое время. Поэтому в тренировочном процессе могут быть предусмотрены: езда на велосипеде на длинные дистанции, на равнинной и пересеченной местности.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса

Спортивная подготовка лыжников — многолетний целенаправленный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Организационно-методические особенности спортивной подготовки

Спортивная подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности спортивной подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных для лыжного спорта возрастных границах.

2. Основная целевая направленность при подготовке спортсменов всех возрастных групп – к высшему спортивному мастерству.

3. Определено оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе спортивной подготовки.

4. Наблюдается неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки с последующей стабилизацией.

5. Происходит увеличение объема и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении спортивной подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне

тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

6. Осуществляется строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками.

Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах спортивной подготовки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Таблица 4

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный (базовая подготовка)	Тренировочный (спортивная специализация)
	1 год	2 года	2 года	3 года
Контрольные	2 - 3	3 - 6	6 - 8	9 - 10
Отборочные	-	2 - 3	4 - 5	5 - 6
Основные	-	-	2 - 3	3 - 4

Таблица 5

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

Таблица 6

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	-	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительн ые тренировочные сборы	-	До 14 дней	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

3.2. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по лыжным гонкам:

- на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава учащихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

- на тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы.

- на этапах совершенствования спортивного мастерства:

- уровень физического развития и функционального состояния учащихся;
 - выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки; динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений во всероссийских соревнованиях.

Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения учащимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Физическая подготовка

Одно из основных условий достижения высоких спортивных результатов учащимися – единство общей и специальной физической подготовки, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма учащихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у учащихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,
- создание условий успешной специализации в лыжных гонках.

Средства общей физической подготовленности

Средствами общей физической подготовки учащихся в лыжных гонках являются разнообразные общеразвивающие упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Упражнения развивающие общую выносливость

Равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Подвижные игры. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон футбол, настольный теннис, русская лапта. Различные прогулки, туристские походы и др.

Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Всевозможные упражнения с предметами (малые мячи, набивные мячи, гимнастические палки, скамейки и др.). Упражнения с отягощением - сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Лазание по канату, наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Метание камней из различных исходных положений. Из положения лежа на спине - поочередное и одновременное поднимание ног. То же, поднимание туловища в положение седа. Пригибание из положения лежа бедрами на гимнастической скамейке (ноги фиксированы). Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя, с опорой на различные предметы. Приседания на двух, на одной ноге держась за различные предметы. Выпады с пружинящими движениями с поворотами. Бег толчками. Семенящий бег. Подскоки на двух, на одной ноге. Прыжки вперед, вверх, в сторону из положения присев.

Упражнения на растягивание, расслабление, для развития равновесия и координации движений

Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической стенке, на бревне. Упражнения в равновесии с различными усложнениями (уменьшение площади опоры, качающаяся опора, увеличение высоты опоры, изменение исходного положения, прыжки в глубину на песчаных карьерах, на проверенных безопасных водоемах и др.).

Прыжки с различными заданиями и использованием короткой и длинной скакалки. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах. Встречные броски одновременно двух мячей. Броски мячей в прыжке и в прыжки с поворотом.

Метание теннисных мячей в цель и на дальность. Пробегание с теннисными мячами - аналогично ведению мяча в игре и баскетбол. Игры со

специальными заданиями: борьба за мяч, ручной мяч, баскетбол, бадминтон и др.

Избранный вид спорта

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Для подбора основных тренировочных упражнений прежде всего необходимо определить структуру соревновательного движения и выявить, какие из компонентов этой структуры и насколько тесно связаны со спортивным результатом. Такими компонентами являются специфичность, направленность и напряженность основных средств тренировки, с большой долей объективности отражающие специфичность соревновательной деятельности в лыжных гонках, при этом неотъемлемой частью применения основных средств при развитии физических качеств являются специфические особенности и напряженность их выполнения.

В качестве основных средств для воспитания физических качеств специальной и скоростно-силовой выносливости лыжника-гонщика ограниченный круг специальных тренировочных средств, наиболее полно отвечающих соревновательным условиям, из числа применяющихся в настоящее время:

1. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками с тренировочной скоростью предельной - 100% и большой - 90% напряженности нагрузки (частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин.).
2. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками с соревновательной скоростью (частота сердечных сокращений 180 уд/мин. и выше).

3. Скоростной бег на лыжах на отрезках 1/5-1/3 основной соревновательной дистанции (частота сердечных сокращений 180 уд/мин. и выше).
4. Контрольно-тренировочный бег на лыжах (частота сердечных сокращений 180 уд/мин. и выше).
5. Соревнования на лыжах.

К вспомогательным средствам тренировки для воспитания специальной и скоростно-силовой выносливости лыжника-гонщика относим следующие общеподготовительные и специально-подготовительные средства:

1. Бег на лыжах с тренировочной скоростью (частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин.).
2. Повторный бег на лыжах в подъемы различной длины, средней и большой крутизны с тренировочной скоростью (темп 140 шагов в 1 мин.), с соревновательной скоростью (темп 150 шагов в 1 мин.).
3. Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъемы с палками с тренировочной скоростью средней - 70% и малой - 50% напряженности нагрузки (частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин.).
4. Гимнастические обще подготовительные упражнения: подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре лежа (отжимания), сгибание рук в упоре на брусьях (отжимания на брусьях), приседания на одной ноге ("пистолет"), приседания на двух ногах, выпрыгивания вверх из глубокого приседа, различные многоскоки по типу десятикратного прыжка, упражнения с резиновым амортизатором и блочными устройствами, различные комплексы общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений.
5. Кроссовый бег на равнине с соревновательной скоростью (частота сердечных сокращений 180 уд/мин. и выше).
6. Кроссовый бег на равнине и сильнопересеченной местности (на холмах) с тренировочной скоростью (частота сердечных сокращений 140-160 уд/мин.).
7. Бег на лыжероллерах с тренировочной скоростью (частота сердечных сокращений 140 - 160 уд/мин.).
8. Бег на лыжероллерах с соревновательной скоростью (частота сердечных сокращений 180 уд/мин. и выше).

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности
Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.
Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.
Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов с высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.
Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на «упором»,

«поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Основной задачей технической подготовки на тренировочном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

В годовом учебном плане предусматривается минимум один учебно-тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня.

Другие виды спорта и подвижные игры

Знакомство с правилами и обучение основным двигательным навыкам различных видов спорта. Умение точно выполнять задания, связанные обязательными для всех в подвижных играх правилами. Умение развивать необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта. Сохранение физической формы. Соблюдение техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости:

- спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол;
- плавание: кроль на груди, на спине (без учета времени);
- езда на велосипеде (свободное катание);
- умение кататься на коньках;
- подвижные игры.

Игровые виды спорта способствуют гармоничному развитию всех физических качеств, улучшают функции вестибулярного аппарата, совершенствуют точность движений, увеличивают поле зрения. Командные игры (футбол, баскетбол, волейбол, пионербол и т.д.) воспитывают коллективизм, взаимопомощь, дисциплинированность.

Разнохарактерность спортивных игр по-разному развивает физические и психические качества игроков (например, влияние на уровень МПК). Спортивные игры решают и оздоровительные задачи, задачи активного отдыха, ряд игр имеет непосредственную связь с профессионально-прикладной подготовкой.

Баскетбол. Передвижения. Бег с изменением направления. Передвижения в «защитной стойке» приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево. Ловля мяча двумя руками, на месте, шагом навстречу летящему мячу. Передача мяча двумя руками от груди: с места, с шагом в направлении передачи, со сменой места передачи в направлении передачи. Ведение мяча на месте и при передвижении по прямой шагом и

бегом (левой, правой рукой). Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, после отскока от щита; с правой и левой стороны корзины.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Передвижения и остановки. Бег с изменением направления и остановкой по сигналам. Повороты на месте с шагом вперед и назад. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении с последующей сменой направления движения: вперед, назад, в сторону. Ведение мяча с изменением направления и амплитуды отскока. Остановка шагом и прыжком после быстрого ведения мяча. Броски мяча в корзину с 3—5 м: с места, после ведения.

Ручной мяч. Передвижение игрока. Ведение мяча шагом и бегом (левой, правой рукой). Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Ловля мяча, летящего на разной высоте. Бросок согнутой рукой сверху в опорном положении с места и с 3 шагов. Совершенствовать технику перемещений и остановок. Ловля мяча и передача мяча при движении в парах, в тройках с броском по воротам согнутой рукой сверху после трех шагов в опорном положении. Стойка вратаря, действия в воротах. 7-метровый штрафной

бросок Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол. Удары: внутренней и наружной сторонами подъема, внутренней стороной стопы, серединой лба в опорном положении и в прыжке. Установка мяча внутренней стороной стопы. Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Передача мяча на близком и среднем расстоянии. Удары по воротам по неподвижному мячу с попаданием в правую и левую половину ворот.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели.

В педагогической практике используются коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности.

Коллективные подвижные игры — это игры, в которых одновременно участвуют как небольшие группы участников, так и спортивные секции, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих.

Индивидуальные (одиночные) подвижные игры обычно создаются и организуются детьми. В таких играх каждый может наметить свои планы, устанавливать интересные для себя условия и правила, а по желанию и изменять их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий.

Игры, подводящие к спортивной деятельности — это систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения

и способствующие успешному овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта.

Подвижные игры являются одним из вспомогательных средств в занятиях спортом. Ярко выражаемая в подвижных играх деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга, для образования новых временных как положительных, так и отрицательных связей, увеличения подвижности нервных процессов. Это положительно сказывается на усвоении занимающимися отдельных спортивно-технических приемов и их сочетаний, создает предпосылки к более успешному овладению тактическими действиями, а также подтверждает, что занятия подвижными играми содействуют воспитанию воли, выдержки, дисциплинированности и других качеств, необходимых каждому для достижения успехов в спорте.

В играх могут встречаться короткие перебежки с внезапными изменениями направления и задержками движения; различные метания на дальность и в цель; преодоление препятствий прыжком, сопротивлением силой; действия, требующие умения применять разнообразные движения, приобретенные в процессе специальной физической подготовки, и др. Все эти действия выполняются в самых различных комбинациях и сочетаниях.

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения учащимися спортивного дневника самоконтроля, аудио-видеоматериалами. Выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика. Составление комплексов упражнений для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятий. Составление планов-конспектов тренировочных занятий. Составление индивидуальных перспективных планов на период, годичный цикл подготовки. Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Проведение соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах.

Под самостоятельной работой обучающегося понимают такую его деятельность, которую он выполняет без непосредственного участия тренера-преподавателя, но по его заданию, под его руководством и наблюдением. Обучающийся, обладающий навыками самостоятельной работы, активнее и глубже усваивает материал.

Самостоятельная работа включает в себя:

- заполнение спортивного дневника
- имитационные упражнения;
- чтение специальной литературы;
- просмотр видео фильмов;
- аутогенная тренировка;
- самостоятельное выполнение спортивных упражнений.

3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Во избежание травматизма при проведении тренировочных занятий, особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и дисциплине в группе.

Вся ответственность за безопасность учащихся в образовательном процессе возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. В своей работе тренер-преподаватель должен руководствоваться инструкциями по охране труда для тренеров-преподавателей и обучающихся МАУ ДО ДЮСШ.

Допуск к занятиям в группе осуществляется на основании медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям лыжными гонками. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий лыжными гонками, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обязан:

Производить построение и перекличку обучающихся перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

Информировать руководителя о происшествиях всякого рода.

Травмы в лыжных гонках могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация учебно-тренировочных занятий;
- методические ошибки тренера при проведении тренировочных занятий;
- нарушение учащимися дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, спортивного оборудования и экипировки учащихся;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении тренировочных занятий.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма учащихся, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Оценить эти факторы позволяет надлежащий уровень организации врачебного и педагогического контроля за состоянием обучающегося.

Хронические перенапряжения во время тренировок создают у обучающихся предрасположенность к травмам различного характера, особенно в сочетании с ошибками организационного и методического плана. Важное значение имеет врачебное заключение о рекомендованных сроках возобновления тренировки после перенесенных травм и заболеваний. Преждевременное возобновление тренировок со значительными нагрузками, а тем более участие в соревновании обуславливает обострение болезни и может привести к новой более серьезной травме.

Инструкция № 10
для обучающихся спортивной школы по мерам безопасности при
проведении занятий по лыжным гонкам

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по лыжам допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1 -го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20° С;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.

1.4. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки.

2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

2.3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30 м.

3.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

3.5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения образовательного учреждения.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.4. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

В основе повышения функциональных возможностей организма лежит его способность приспосабливаться (адаптироваться) к тренировочным нагрузкам. Программа построена на принципе постепенного увеличения нагрузки. Согласно этому принципу, для достижения максимальных результатов у обучающихся тренировочный стимул должен постепенно увеличиваться по мере того, как организм адаптируется к текущему стимулу.

Адаптация — одно из условий улучшения спортивных результатов. Временной интервал, на протяжении которого происходит

приспособление организма к другим условиям (более высокой нагрузке), у всех различный и зависит от персональных, личных особенностей занимающегося — его темперамента, частоты сердечных сокращений (ЧСС), изменений в нервной, а также мышечной системах. Чрезмерная тренировка не способствует улучшению мышечной деятельности, а может привести к возникновению хронического состояния утомления, связанного с истощением запасов мышечного гликогена. Построение тренировочного процесса, и особенно занятий и микроциклов, основывается на учете величины нагрузки, продолжительности и характере восстановления после нее. В спортивной тренировке принято различать занятия с большими, значительными, средними и малыми нагрузками.

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (кол-во стартов)

Вид соревнований	Этапы подготовки					
	Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До года	Свыше года
Контрольные	2 - 3	3 - 6	6 - 8	9 - 10	10 - 12	14 – 16
Отборочные	-	2 - 3	4 - 5	5 - 6	5 - 6	6 - 8
Основные	-	1	2 - 3	3 - 4	6 - 8	10 - 12

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

Формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Цель, которую ставит тренер-преподаватель перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата.

Включаются в тренировочное занятие отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз), на открытых для ветра участках трассы. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества и грамотно распределять свои силы. Если же трудности невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Для правильной оценки возможностей необходим систематический анализ

результатов проделанной работы, спортивных достижений и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоции, дает уверенность в своих силах.

Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.). Психогигиенические (регуляция и само регуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников. В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений тренера-преподавателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов приучения. Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;
- развитие положительных черт поведения и исправления отрицательных.

При этих методах необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным спортсмену и коллективу, поэтому требование нужно объяснять;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели, его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Инструкторская и судейская практика

В основе любого процесса обучения лежат следующие принципы: сознательность и активность, наглядность, систематичность и последовательность, доступность, прочность.

Сознательность и активность: Обучающийся должен знать свой манёвр, видеть цель упражнения, понимать его логику. Тогда появляется активность столь необходимая при обучении.

Наглядность: Движения лыжника их координация несколько необычны. Чтобы уловить специфику действий при спуске, ученик должен иметь четкий двигательный образ. По этому показ движений приобретает первостепенное значение. Приём демонстрируется по несколько раз, так, чтобы ученик мог увидеть приём с разных точек.

Систематичность и последовательность: В рамках целостной программы предусматривается постепенное приобретение необходимых навыков для овладения в дальнейшем более сложной техникой. К этому принципу относится и понятие прогрессирование: упражнения должны усложняться, а нагрузки – постепенно возрастать.

Доступность: Приёмы техники, предлагаемые на данном этапе обучения, должны быть ему по силам. На практике этот принцип осуществляется, если инструктор неуклонно следует основным дидактическим правилам: от известного к неизвестному, от простого к сложному, от главного к второстепенному, от общего к частному, от лёгкого к трудному.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

3.5. Материально-техническое оснащение

Таблица 7

Оборудование и спортивный инвентарь необходимые для прохождения спортивной подготовки.

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	16
2.	Крепления лыжные	пар	16
3.	Палки для лыжных гонок	пар	16
4.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
5.	Измеритель скорости ветра	штук	2
6.	Термометр наружный	штук	4
7.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
8.	Весы медицинские	штук	2
9.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2

10.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
11.	Доска информационная	штук	2
12.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	4
13.	Лыжероллеры	пар	16
14.	Мат гимнастический	штук	6
15.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
16.	Мяч баскетбольный	штук	1
17.	Мяч волейбольный	штук	1
18.	Мяч теннисный	штук	16
19.	Мяч футбольный	штук	1
20.	Палка гимнастическая	штук	12
21.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
22.	Секундомер	штук	4
23.	Скакалка гимнастическая	штук	12
24.	Скамейка гимнастическая	штук	2
25.	Стенка гимнастическая	штук	4
26.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
27.	Электромегафон	комплект	2
28.	Эспандер лыжника	штук	12

Таблица 8

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	-	-	2	1
2.	Крепления лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	1
3.	Палки для лыжных гонок	пар	на занимающегося	-	-	1	1
4.	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	-	-	1	1

Таблица 9

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Ботинки лыжные	пар	16
2.	Чехол для лыж	штук	16
3.	Очки солнцезащитные	штук	16
4.	Нагрудные номера	штук	200

Таблица 10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				коли-	срок	коли-	срок

				чество	эксплу- атации (лет)	чество	эксплу- атации (лет)
1.	Очки солнцезащитные	пар	на занимающегося	1	1	1	1
2.	Перчатки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	2
3.	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	3
4.	Ботинки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	2	1
5.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	2	1
7.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на занимающегося	-	-	1	2
8.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий этап подготовки или завершения обучения проводится промежуточная и итоговая аттестация. Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным требованием Программы. Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования, собеседования и сдачи контрольных нормативов ОФП и СФП с учетом выполнения разрядных нормативов, согласно ЕВСК.

Промежуточная аттестация проводится не менее 2 раз (октябрь, май). Итоговая аттестация проводится в мае.

Особенностями проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются:

перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта;

по окончании обучения по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта обучающемуся (выпускнику) выдается Свидетельство об окончании образовательной организации.

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится собеседование по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей и специальной физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Избранный вид спорта» применяются требования к спортивным результатам.

Требования к результатам освоения программы по предметным областям.

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

знать/понимать

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- история развития лыжных гонок;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования безопасности при проведении тренировочного процесса.

уметь:

- составлять комплексы физических упражнений;
- оказывать первую медицинскую помощь и самопомощь при получении травм во время занятий и спортивных соревнований;
- готовить оборудование, инвентарь и спортивную экипировку для занятий и соревнований.

в области общей и специальной физической подготовки:

знать/понимать

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий лыжными гонками;
- способы укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- значение гармоничного физического развития, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

уметь

- составлять и осваивать комплексы упражнений на общую и специальную физическую подготовку;

в области избранного вида спорта:

знать/понимать

- уровень допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- пути повышения уровня функциональной подготовленности;
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам;

уметь:

- выполнять основные технические приемы и тактические действия;
- осваивать и преодолевать технические трудности при отработке технических
- осваивать и преодолевать технические трудности при отработке технических и тактических действий;
- сохранять и поддерживать собственную физическую форму;
- успешно осваивать допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;
- выполнять требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам;
- вести соревновательную деятельность.

в области других видов спорта и подвижных игр:

знать/понимать

- степень опасности и необходимые меры страховки и самостраховки, а также средства и методы предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- навыки сохранения собственной физической формы.

уметь

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- развивать профессионально необходимые физические качества в лыжных гонках средствами других видов спорта и подвижных игр.

4.2 Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся. Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки обучающихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности учащихся определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния

тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической и специальной спортивной подготовленности обучающихся, являются основанием для перевода обучающегося на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития.

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: учащийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

При проведении тестирования следует обратить внимание на создание одинаковых условий для всех обучающихся при выполнении упражнений. По избранному виду спорта получить зачет и выполнить нормативные требования, согласно этапу обучения.

Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Обучающиеся тренировочного этапа кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся в группы по годам обучения

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 9 - летнего возраста, желающие заниматься лыжными гонками, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод обучающихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1. Определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
2. Определение технической подготовленности.
3. Уровень спортивного мастерства.
4. Участие в спортивных соревнованиях

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДЮСШ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на этапе начальной подготовки

Требования	Этап начальной подготовки	
	1 год	Свыше 1 года
Минимальный возраст для зачисления	9	10
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям
Основания для зачисления(перевода)	Прохождение индивидуального отбора	

Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 90%
Спортивная подготовленность (разряд)	-	3 юн
Уровни соревнований		Участие в групповых соревнованиях

Требования по зачислению на тренировочный этап перевод по годам обучения на тренировочном этапе

Требования	Тренировочный этап				
	Начальная специализация		Углубленная специализация		
	1г	2г	3г	4г	5г
Минимальный возраст для зачисления	11	12	13	14	15
Медицинские требования	медицинское обследование 2 раза в год	медицинское обследование 2 раза в год	медицинское обследование 2 раза в год	медицинское обследование 2 раза в год	медицинское обследование 2 раза в год
Основание для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		
	2 юн	1 юн	3 разряд	2 разряд	1 разряд
	Участие в городских соревнованиях (не менее 2-х)	Участие в соревнованиях (не менее 3-х)	6 стартов, (из них не менее 2-областных)	7 стартов, (из них не менее 3-областных)	8 стартов, (из них не менее 4-областных)
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 90%	Не менее 93%	Не менее 93%	Не менее 90%	Не менее 90%

Нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке для зачисления на этапы спортивной подготовки

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
Скоростно-силовые качества	Бег 60 м (не более 10,7 с)	-
	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3*10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 15,3 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 167 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,5 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,5 м)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 45 с)	Бег 800 м (не более 3 мин. 35 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 21 мин. 00 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 15 мин. 20 с)

	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 44 мин. 00 с) Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 20 мин. 00 с) Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 42 мин. 00 с)	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 24 мин. 00 с) Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 14 мин. 30 с) Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 23 мин. 30 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3*10 м (не более 8,9 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 9,3с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 9 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 12 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1 Список литературы

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям) и к срокам обучения по этим программам;
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (Приказ от 14 марта 2013г. №111)

Учебно-методическая литература:

6. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ,

- специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.
7. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
8. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
9. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
10. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
11. Мелентьева Н.М., Румянцева Н.В. Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам: учебно-методическое пособие. М.: «Советский спорт», 2011. – 168 с.
12. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976
13. Смирнов А.А. Искусство и основные принципы смазки лыж: учебное пособие. М.: «Физкультура и спорт», 2006. – 96 с.
14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
- 5.2 Интернет ресурсы:**
- 1.)www.flgr.ru — федерация лыжных гонок России
- 2.)www.flgso.ru – федерация лыжных гонок Свердловской области
- 3.)www.minsport.gov.ru — министерство спорта России
- 4.)минобрнауки.рф/ - министерство образования РФ
- 5.)<http://www.skisport.ru/> - Журнал «Лыжный спорт»

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» ГОРОДСКОГО ОКРУГА КРАСНОУФИМСК**

ПРИНЯТА на заседании:
педагогического совета
МАУ ДО ДЮСШ
Протокол № 1 от 31.08.2016 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«лыжные гонки»**

**Возраст обучающихся 7 – 8 лет
Срок реализации программы – 2 года**

Автор- составитель:
Соколова Татьяна Вячеславовна,
заместитель директора по
УВР МАУ ДО ДЮСШ

г. Красноуфимск
2017 год

Пояснительная записка

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам (далее – программа) разработана в соответствии с Федеральным законом №273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468).

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем тренировочной работы.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах – укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий лыжными гонками.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки лыжников: теоретическую, физическую, техническую, психологическую.

Актуальность программы:

В данной программе учтены особенности условий занятий и работы МАУ ДО ДЮСШ городского округа Красноуфимск.

В связи с тем, что учебный план в образовательной программе для ДЮСШ рассчитан на 46 недель тренировочных занятий, то возникла необходимость в создании учебной программы для спортивно-оздоровительных групп рассчитанной на 36 недель проведения тренировочных занятий.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

В процессе спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

- гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

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

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники передвижения на лыжах.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно – оздоровительном этапе:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

При модификации программы по лыжным гонкам была использована примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, допущенные Федеральным агентством по физической культуре и спорту:

- Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ,

специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва./ П.В. Квашук и др. — М.: Советский спорт, 2005.

Спортивно-оздоровительный этап (СОГ) охватывает всех желающих.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 6-18 лет. Данная программа составлена для обучающихся 7-8 лет.

В группах СО распределение нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП может изменяться в зависимости от состава группы.

Занятия в СОГ проводятся с недельной нагрузкой 6 часов - три раза в неделю по 2 академических часа.

Обучение очное на русском языке.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

Тренировочный процесс осуществляется на основе учебного плана, годовых графиков расчетных часов и программы, конкретизированных в расписании занятий, журнале учета работы.

Для занимающихся в СОГ предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель: Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья обучающихся.
2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма.
3. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.
4. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям.

Ожидаемые результаты:

1. Улучшение показателей физического развития обучающихся.

2. Выполнение нормативных требований обучающимися.

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	весь период	7	15	6	216	Переводные нормативы по ОФП и СФП.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 36 НЕДЕЛЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Для СОГ с учебной нагрузкой 6 часов в неделю - три раза в неделю по 2 часа.

Разделы подготовки	Кол-во учебных часов
1. Теоретическая подготовка	12
2. Общая физическая подготовка	120
3. Специальная физическая подготовка	40
4. Техническая подготовка	26
5. Участие в соревнованиях, выполнение контрольных нормативов	14
6. Медицинские обследования	4
ВСЕГО	216

Учебный план рассчитан на 9 месяцев (с 01 сентября по 31 мая)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Объем работы (час)
	I. Теоретическая подготовка	12
1.	Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.	1
2.	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.	4
3.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафины.	2
4.	Основы техники способов передвижения на лыжах.	2
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам.	2
6.	Основные средства восстановления.	1
	II. Практическая подготовка	200
1.	Общая физическая подготовка:	120
	Ходьба, бег слабой и средней интенсивности	40
	Общеразвивающие упражнения без предметов и с	30

	различными снарядами	
	Силовые упражнения в висе и упоре, с использованием гантелей, эспандеров	30
	Спортивные и подвижные игры	20
2.	Специальная физическая подготовка:	40
	Имитационные упражнения с использованием различных амортизаторов, снарядов	10
	Имитационные упражнения на отрезках в подъём, бег с имитацией по пересеченной местности с лыжными палками	10
	Передвижение на лыжах	20
3.	Техническая подготовка:	26
	Изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода	12
	Изучение и совершенствование техники одновременных ходов	6
	Изучение основ техники конькового хода	4
	Изучение и совершенствование основ горнолыжной подготовки: техника спусков, подъёмов, поворотов, торможения	4
4.	Участие в соревнованиях, выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.	14
	III. Медицинские обследования	4
	ВСЕГО	216

II. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теоретическая подготовка

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного занятия и как самостоятельное занятие. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеомагнитофонные записи, плакаты, фотографии, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разбор тренировочных занятий, команд более высоких по классу. В конце занятий учащимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения. Учебный материал по теоретической подготовке в программе представлен по годам обучения.

1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движений к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

4. Основы техники способов передвижения на лыжах.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организованная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

6. Основные средства восстановления.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

7. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из лыжного, так и из других видов спорта. Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированного представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов). На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

Приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом» (приложение 1).

Практическая подготовка:

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств, специфических для лыжника гонщика. Комплексы

специальных упражнений на лыжах и лыжах роллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

2.Техническая подготовка.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотом на месте и в движении.

3. Практические рекомендации по организации физической, технической, подготовки и оценке контрольных упражнений.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно- оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие предать тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное,

			поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

Контрольно-переводные требования

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом лыжников является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в

соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - *бег 30 м (девочки), бег 60 м (юноши), бег 500 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), подтягивание (юноши), поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек., прыжки через скакалку за 1 мин.*

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года. Тестирование по специальной и технической подготовленности один раз в год (март).

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1) Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний.*

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий.*

3) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей).

И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. *Критерием служит максимальный результат.*

1) Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1) Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

2) Бег 30 м, 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием служит минимальное время.*

3) Бег 500 метров (для определения общей выносливости).

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. *Критерием служит минимальное время.*

Для оценки специальных физических качеств в спортивно-оздоровительных группах используется прохождение на лыжах классическим стилем дистанции 1000 м. *Критерием служит минимальное время.*

Оценка технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах включает: правильное выполнение попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, техника преодоления спусков, поворотов, подъемов, торможения («сдано», «не сдано»).

Используется подсчет результатов по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат в беге на различные дистанции, в прыжковых упражнениях, в игровых заданиях (например, количество скользящих шагов, циклов лыжных ходов, отталкиваний палками на определенном отрезке). Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл - если результат показан хуже предыдущего.

Медико-биологический контроль

Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется медицинскими работниками МАОУ ДОД – ДЮСШ. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

Психологическая подготовка и воспитательная работа.

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

Формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.

Цель, которую ставит тренер-преподаватель перед учащимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата.

Включаются в тренировочное занятие отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую

погоду (оттепель, мороз), на открытых для ветра участках трассы. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества и грамотно распределять свои силы. Если же трудности невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Для правильной оценки возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоции, дает уверенность в своих силах.

Правильное использование методов воспитания заключается в организации

сознательных и целесообразных действий юных лыжников. В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений тренера-преподавателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и

методов приучения. Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;
 - развитие положительных черт поведения и исправления отрицательных.
- При этих методах необходимо соблюдать следующие правила:
- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
 - требование должно быть ясным и недвусмысленным;
 - требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;
 - требование должно быть предметным и понятным спортсмену и коллективу, поэтому требование нужно объяснять;
 - контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели, его не следует превращать в выискивание ошибок;

- контроль должен побуждать спортсменов к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Основные требования к уровню подготовки обучающихся спортивно – оздоровительных групп на выпуске

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и техники безопасности на тренировочных занятиях;
- правила выбора инвентаря, обслуживания и хранения;
- основы личной гигиены спортсмена;
- основы самоконтроля на тренировочном занятии;
- основы правил соревнований по лыжным гонкам.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- владеть основами передвижения попеременными и одновременными лыжными ходами по равнинной и пересеченной местности;
- владеть основами горнолыжной подготовки;
- уметь применять лыжные мази и готовить лыжный инвентарь к соревнованиям.

Обучающийся должен демонстрировать:

- владение основами техники лыжных ходов;
- выполнение учебных нормативов по ОФП и СФП;
- принять участие в соревнованиях по ОФП и соревнованиях по лыжным гонкам.

Условия реализации общеразвивающей программы

Для проведения тренировочных занятий используется арендуемое помещение спортивно-оздоровительного комплекса педагогического колледжа.

Материально-техническое обеспечение программы:

Используемый инвентарь:

1. Лыжи пластиковые – 80 пар
2. Палки лыжные – 80 пар
3. Ботинки лыжные – 80 пар
4. Тренажеры – 5
5. Скакалки – 20 штук
6. Резиновые амортизаторы – 20 штук
7. Штанга – 1
8. Мяч футбольный – 4 штуки
9. Мяч волейбольный – 4 штуки
10. Мяч баскетбольный – 4 штуки
11. Скамейка гимнастическая – 3 штуки

Технические средства обучения:

1. Технические средства аудиовизуальной передачи учебной информации (видеоплеер) – 1 шт.
2. Видеокамера – 1 шт.
3. Фотоаппарат – 1 шт.

Приложение 1

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА.

1. Цель отталкивания палками: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.

2. Цель свободного скольжения: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.

3. При выносе рук и палок вперёд.

3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.

3.2. Напряжённость рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперёд.

3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.

3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

3.5. При выносе рук вперёд происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.

3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.

4. Исходная поза отталкивания палками.

4.1. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.

4.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся снизу.

4.3. Палки наклонены: а) только вперёд; б) вперёд и наружу; в) вперёд и внутрь.

4.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5. Отталкивание палками.

5.1. Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только туловищем.

5.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне.

6. Поза окончания отталкивания.

6.1. Палки: а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.

6.2. Держание палок: а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в кулак.

6.3. Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.

6.4. Ноги находятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»

1. Применяется при спуске: а) прямо; б) наискось.

2. Носки лыж: а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.

3. Пятки лыж: а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.

4. Лыжи ставятся: а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

5. Давление на лыжи: а) равномерное; б) неравномерное.

6. Неравномерность в давлении на лыжи: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

7. Неравномерность в кантовании лыж: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

8. Сгибание ног: а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.

9. Колени: а) подаются вперед; б) не подаются вперед.

10. Положение рук: а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.

11. Кольца лыжных палок: а) вынесены вперед; б) отведены назад; в) отведены в стороны.

12. Лыжные палки: а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и да лее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи): а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.

2. Скорость при выполнении поворота переступанием: а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.

3. Поворот выполняется на спуске: а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.

4. В начале выполнения поворота вес тела переносится: а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распределяется равно мерно на обеих лыжах.

5. Лыжа при отталкивании ставится: а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.

6. В начале отталкивания лыжей нога: а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.

7. В начале отталкивания ногой голень: а) вертикальна; б) наклонена вперед; в) отклонена назад.

8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе: а) согнута; б) выпрямлена.

9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней: а) вплотную; б) на расстоянии 30—40 см; в) на расстоянии 70-80 см.

10. Лыжные палки в момент постановки в снег: а) ставятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

Учебно – методическая литература

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
3. Лыжный спорт / Под ред. Аграновского М.А. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
4. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
5. Нэт Браун. Подготовка лыж. Полное руководство. Мурманск, 2004.
6. *Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г.* Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. М.: Советский спорт, 2005.
7. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера: наука побеждать (профессия – тренер). – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
9. *Раменская Т.И.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
10. *Раменская Т.И.* Специальная подготовка лыжника. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
11. *Раменская Т.И.* Юный лыжник. – М.: СпортАкадемПресс, 2004.
12. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
13. *Квашук П. В.*, доктор педагогических наук; *Бакланов Л. Н.*, кандидат педагогических наук; *Левочки* О. Е.* Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / П. В. Квашук и др. - М. : Советский спорт, 2005. -72с

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол 4 от 24 мая 2017 г.

**Дополнительная предпрофессиональная программа
физкультурно-спортивной направленности по спортивной гимнастике**

Возраст обучающихся: 6-16 лет
Срок реализации программы – 10 лет

Рецензенты:
Соколова Татьяна Вячеславовна,
зам. директора по учебно-
воспитательной работе МАУ ДО
ДЮСШ
Русинова Оксана Александровна,
инструктор-методист МАУ ДО
ДЮСШ

Авторы-составители:
Лутфурахманова Т.В., тренер-
преподаватель
Самолук О.А., тренер-преподаватель
Орлова А.Г. тренер-преподаватель

г.Красноуфимск,
2017 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка	219
II. Учебный план.....	222
III. Методическая часть	224
IV. Система контроля и зачетные требования	255
V. Перечень информационного обеспечения.....	260

I.Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности по спортивной гимнастике ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа составлена для обучающихся муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школы» на основе следующих документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ №1008 от 29.08.2013г. «Об утверждении и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Распоряжением Правительства №1726-р от 04.09.2014г. Концепция развития дополнительного образования детей.
4. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ от 04.12.2007г., ФЗ от 09.06.2015 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»».
5. Приказами Минспорта России:
 - № 730 от 12.09.2013г. «О федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программа в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,
 - № 731 от 12.09.2013 «О порядке приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,
 - №1125 от 27.12.2013г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
 - № 227 от 17.03.2015 «Об Единой всероссийской спортивной квалификации».
6. Постановление №41 от 04.07.2014г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 для образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Устава МАОУ ДО ДЮСШ, образовательной программы МАОУ ДОД ДЮСШ.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 6 до 16 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Данная программа составлена для детей групп начальной подготовки и тренировочных групп девочек с учетом физиологических, психических и индивидуальных особенностей развития.

Группы начальной подготовки комплектуются в отделении спортивной

гимнастики с учетом проявленных способностей к гимнастике, при наличии допуска врача. Возрастной критерий отбора являются дети младшего школьного возраста. Этому возрасту характерна высокая активность и подвижность, а также интенсивность роста детского организма. Занятия спортивной гимнастикой помогают ребенку разносторонне проявить себя, раскрыть творческий потенциал. Формирование у детей двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и психических свойств осуществляется в полном соответствии с закономерностями периодизации онтогенеза.

Сроки реализации программы 8 лет: программа рассчитана на детей и подростков от 6 до 14 лет.

Форма обучения – очная.

Организация занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

- этап начальной подготовки – 2 года (6-8 лет)
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – 2 года (8-10 лет).
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – 4 года (10-14 лет).

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы. Продолжительность одного часа занятия 45 минут.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на один год.

Цель: создание условий для физического воспитания и физического развития обучающихся, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе по избранному виду спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Задачи:

- личностные - формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни и т.п.;
- метапредметные - развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.;
- образовательные (предметные) - развитие познавательного интереса к чему-либо, включение в познавательную деятельность, приобретение определенных знаний, умений, навыков, компетенций и т.п.

Формулировки задач должны быть соотнесены с прогнозируемыми результатами.

Планируемый результат:

Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная гимнастика.

Тренировочный этап (этап базовой подготовки)

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Основными формами осуществления подготовки по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Таблица 1

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст детей для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество детей в группах, проходящих обучение

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное кол-во обучающихся в группе
Этап начальной подготовки	1 год	6-7	8-15
	2 год	6-7	8-15
Тренировочный этап (период базовой подготовки)	1 год	7-8	5-10
	2 год	8-9	5-10
Тренировочный этап (период спортивной специализации)	3 год	9-13	5-10
	4 год	9-13	5-10
	5 год	9-13	5-10
	6 год	9-13	5-10

II. Учебный план

Таблица 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки (%)

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки, год обучения							
		начальной подготовки		тренировочный этап					
				базовой подготовки		период спортивной специализации			
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Теория и методика физической культуры и спорта	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
2	Общая физическая подготовка	25%	25%	15%	15%	15%	15%	15%	15%
3	Избранный вид спорта	63%	63%	65%	65%	65%	65%	65%	65%
3.1.	Техническая подготовка	47%	47%	42%	42%	42%	42%	42%	42%
3.2	Специальная физическая подготовка	13%	13%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
3.3.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1.5%	2%	2%	2%	2.2%	2%	2%	2%
3.4	Контрольные нормативы	1.5%	1%	1%	1%	0.8%	1%	1%	1%
4	Самостоятельная работа, работа по индивидуальным планам	2%	2%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
5	Хореография	5%	5%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
	Общее количество часов	276	414	552	552	736	828	828	828

Таблица 3

Учебный план на 46 недель

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки, год обучения							
		начальной подготовки		тренировочный этап					
				базовой подготовки		период спортивной специализации			
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Теория и методика физической культуры и спорта	13	20	28	28	36	41	41	41
2	Общая физическая подготовка	69	104	83	83	110	124	124	124
3	Избранный вид спорта	174	261	358	358	479	539	539	539
3.1.	Техническая подготовка	130	195	232	232	310	349	349	349
3.2	Специальная физическая подготовка	36	54	110	110	147	166	166	166
3.3.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	4	8	10	10	16	16	16	16
3.4	Контрольные нормативы	4	4	6	6	6	8	8	8
4	Самостоятельная работа, работа по индивидуальным планам	6	8	28	28	37	41	41	41
5	Хореография	14	21	55	55	74	83	83	83
	Общее количество часов	276	414	552	552	736	828	828	828

III.Методическая часть

ДЮСШ организует работу с детьми в течение всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы, и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха (переходный период). По окончании учебного года количественный состав групп начальной подготовки может составлять 50%. С 1 июня по 31 августа, а также в дни каникул работа учреждения ведется с переменным составом учащихся. В переходный период разрешается снижение учебной нагрузки, начиная с тренировочного этапа до 50%.

Режим работы ДЮСШ: ежедневно с 9.00 до 20.00.

Организация тренировочного процесса с учащимися осуществляется в соответствии с расписанием занятий. Расписание занятий составляется с учетом санитарно-гигиенических норм и требований (СанПиН 2.4.4.1251-03 №41 от 04.07.2014г.), возможностей педагогов, детей и занятости залов. В течение года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью.

Продолжительность одного часа занятия 45 минут с перерывом 5-10 минут в середине занятия в соответствии с п.8.5. СанПиН 2.4.4.3172-14.

Таблица4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Норматив	Этапы подготовки, год обучения							
	начальной подготовки		тренировочный этап					
			базовой подготовки		период спортивной специализации			
	1	2	3	4	5	6	7	8
Выполнение программных материалов	ОФП СФП 3юн.	ОФП СФП 2юн.	ОФП СФП 1юн.	ОФП СФП 3р-д	ОФП СФП 2р-д	ОФП СФП 2р-д	ОФП СФП 1р-д	СФП 1р-д- КМС
Количество часов в неделю	6	9	12	12	16	18	18	18
Общее количество в год	276	414	552	552	736	828	828	828

СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Гимнастика - технически сложный вид спорта, успехи в котором во многом зависят не только от двигательных способностей, моторного таланта спортсмена, его физической трудоспособности, но и от мыслительной работы, знания основ теории и методики подготовки в спортивной гимнастике.

Основными задачами теоретической подготовки в гимнастике являются: освоение знаний по технике упражнений, закономерностей обучения движениям, научных основ формирования физических, психофизических и психических качеств, принципов и методов управления

спортивной формой, планирования и контроля нагрузок, основ врачебного контроля и самоконтроля, построения режима работы и отдыха, правил личной гигиены, закаливания, принципов питания в спорте. Для гимнастов важны также навыки составления комбинаций произвольных упражнений, их оценки, значение принципов и правил судейства.

Методика теоретической подготовки и воспитания культуры занимающихся включает в себя использование всех доступных тренеру и спортсмену средств и форм деятельности, содействующих активизации и повышению эффективности их мышления, расширению теоретической подготовленности и повышению профессиональной и общей культуры.

К основным средствами формам теоретической подготовки (как для гимнастов, так и самого тренера) относятся: специальные теоретические занятия, «информации», просмотры, беседы и обсуждения, дискуссии, диспуты, использование средств массовой информации, наблюдения на соревнованиях, общение с товарищами, спортсменами различной квалификации, чтение и самостоятельная работа над книгой, публикациями по спорту, «рассуждения» и мысленные упражнения, домашняя работа над документами и доступные научные изыскания, использование средств массовой информации и современных научных технологий - периодической печати, радио и телевидения, компьютера, интернета.

Практическое решение задач, связанных с теоретической подготовкой гимнастов, сводится к трем основным методическим формам.

Первая из них - теоретико-методическое совершенствование в ходе непосредственного учебно-тренировочного процесса. Работая от подхода к подходу, воспринимая замечания тренера, сопоставляя их с собственными представлениями о движении, гимнаст, гимнастка учатся понимать существо формирования двигательного навыка, особенности тренировочного процесса, специфику выполнения упражнения на оценку, в том числе на соревнованиях. Аналогичным образом профессионально совершенствуется и сам тренер, постоянно общаясь с учениками и коллегами, воспринимая от них многие детали, связанные с особенностями обучения упражнениям, тренировочного процесса, выступлений на соревнованиях и ведя соответствующие педагогические наблюдения.

Другая (принципиально необходимая, но неоправданно мало используемая в гимнастике) форма работы - специальные теоретико-методические занятия, для которых должно отводиться время в еженедельном расписании, например - в «разгрузочные» дни. Тематика данных занятий может быть весьма разнообразной и охватывает все основные проблемы подготовки гимнастов и гимнасток: планирование и контроль тренировочного процесса, тренировочные нагрузки, техника упражнений, вопросы психологии учебно-тренировочного и соревновательного процесса, ведение личной документации, дневника и др. Все занятия такого рода должны проводиться тренером или, по необходимости, приглашенным специалистом. В частности, проблемы медицинского, функционального контроля и самоконтроля, первой

медицинской помощи, профилактики, гигиены, закаливания и др. должны освещаться при участии врача.

Третья форма, содействующая теоретико-методическому совершенствованию - самостоятельная работа занимающихся по анализу, прежде всего, собственного учебно-тренировочного и соревновательного процесса. Это означает, в частности, грамотное ведение личного дневника, записей, отражающих особенности учебно-тренировочных занятий, контроль элементов подготовленности, объем и интенсивность нагрузок, понимание техники движений, особенностей обучения, результаты соревнований.

Для занимающихся гимнастикой важно и общее эстетическое развитие. Поэтому весьма желательно посещение музеев, выставок, картинных галерей, памятников архитектуры, концертов серьезной музыки, театров и др. Наконец, тренер и взрослеющие спортсмены должны уметь работать с книгой, иметь, по возможности, личные библиотеки (библиотечки), фонотеки, видеоматериалы по спорту.

1. Техника безопасности на занятиях спортивной гимнастики. Правила поведения в гимнастическом зале. занятия в зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с дирекцией школы;

- вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя;
- установка и переноска снарядов в зале разрешается только по указанию преподавателя;
- при выполнении упражнений должна быть обеспечена соответствующая страховка, самостраховка;
- выход учащихся из зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя;
- в гимнастическом зале не разрешается заниматься на снарядах без преподавателя или тренера;
- преподаватель при изучении элементов и комбинаций должен объяснить учащимся правила страховки и меры предупреждения возможных травм;
- после занятий все снаряды должны быть аккуратно поставлены на места хранения, согласно схеме.

2. История развития избранного вида спорта.

- Краткие сведения об истории гимнастики
- Советская школа гимнастики
- Лучшие гимнасты России
- Участие советских и российских гимнастов на международных соревнованиях.

3. Гигиена и закаливание. Режим и питание спортсменов.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Правила личной гигиены: поддержка личной чистоты тела, содержание в порядке спортивной формы. Гигиена мест занятий спортивной гимнастикой. Закаливание, его сущность, значение для здоровья и спортивных достижений. Средства закаливания. Закаливание солнцем, водой, воздухом. Сон. Питание.

4. Меры предупреждения спортивного травматизма.

Краткие сведения о спортивных травмах. Причины травматизма. Основные меры предупреждения травматизма. Виды страховки и помощи при выполнении гимнастических упражнений. Оказание первой помощи.

5. Терминология гимнастических упражнений. Основные термины изучаемых элементов упражнений. Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины упражнений на снарядах. Термины акробатических и хореографических упражнений.

6. Психологическая подготовка гимнастов.

В психологическую подготовку входят:

- базовая психологическая подготовка
- психологическая к тренировкам
- психологическая к соревнованиям (соревновательную, которая в свою очередь подразделяется на подсоревновательную и постсоревновательную).

7. Влияние физических упражнений на организм

- средства физического воспитания
- форма физического упражнения
- содержание физического упражнения
- оздоровительное значение,
- образовательная роль,
- влияние на личность

8. Антидопинговые правила

- виды допинга
- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований
- ответственность за противоправное влияние);

9. Средства и методы развития физических качеств

- определения физических качеств
- средства воспитания физических качеств
- методы воспитания: строго регламентированного упражнения, соревновательный метод, игровой.

10. Физическая нагрузка и способы регулирования

- определение «физическая нагрузка», объем нагрузки, интенсивность нагрузки
- показатели нагрузки: ЧСС, внешние признаки утомления
- методические положения: адекватность нагрузок, постепенность повышения нагрузки
- соответствие нагрузок полу, возрасту, физической подготовленности

11.Строение и функции организма человека.

Анатомия человека. Функции скелетно-мышечной системы

12. Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка.

Спортивная форма. Виды гимнастического многоборья. Требования к инвентарю и оборудованию.

13.Правила судейства соревнований по спортивной гимнастике

Правила поведения гимнасток на соревнованиях. Права и обязанности судей. Организация судейства. Требования к выполнению элементов.

Таблица5

Тематический план теоретической подготовки обучающихся групп начальной подготовки

№ п/п	Темы занятий	Этап начальной подготовки	
		1	2
1.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале как профилактика травматизма.	2	2
2.	Спортивная форма гимнасток	1	1
3.	История развития спортивной гимнастики	1	1
4.	Виды гимнастического многоборья	1	1
5.	Гигиена и закаливание.	1	2
6.	Основные термины изучаемых элементов упражнений	1	2
7.	Влияние физических упражнений на организм.		1
8.	Строение и функции организма человека	1	1
9.	Требования к выполнению элементов.	2	2
10.	Средства и методы развития физических качеств		1
11.	Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка.	1	2
12.	Изучение техники гимнастических упражнений	2	2
13.	Правила поведения гимнасток на соревнованиях		1
14.	Термины акробатических и хореографических упражнений		1
Итого часов год:		13	20

Таблица6

Тематический план теоретической подготовки обучающихся тренировочного этапа (базовой подготовки)

№ п/п	Темы занятий	Тренировочный этап (базовой подготовки)	
		1	2
1.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале как профилактика травматизма.	2	2
2.	Спортивная форма гимнасток	1	1
3.	Страховка и самостраховка	1	1
4.	История развития спортивной гимнастики	1	1

5.	Виды гимнастического многоборья	1	1
6.	Гигиена и закаливание.	2	2
7.	Меры предупреждения спортивного травматизма.	1	1
8.	Основные термины изучаемых элементов упражнений	2	2
9.	Влияние физических упражнений на организм.	1	1
10.	Строение и функции организма человека	1	1
11.	Требования к выполнению элементов.	2	2
12.	Средства и методы развития физических качеств	1	1
13.	Оборудование, инвентарь спортивной гимнастики.	2	2
14.	Изучение техники гимнастических упражнений	2	2
15.	Правила поведения гимнасток на соревнованиях	2	2
16.	Физическая нагрузка и способы регулирования	1	1
17.	Антидопинговые правила	1	1
18.	Режим и питание спортсменов.	1	1
19.	Психологическая подготовка гимнастов.	1	1
20.	Термины акробатических и хореографических упражнений	2	2
Итого часов год:		28	28

Таблица 7

Тематический план теоретической подготовки
обучающихся тренировочного этапа (периода спортивной
специализации)

№ п/п	Темы занятий	Тренировочный этап			
		1	2	3	4
1.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале как профилактика травматизма.	2	2	2	2
2.	Спортивная форма гимнасток	1	2	2	2
3.	Страховка и самостраховка	2	2	2	2
4.	История развития спортивной гимнастики	2	2	2	2
5.	Виды гимнастического многоборья	1	1	1	1
6.	Гигиена и закаливание.	2	2	2	2
7.	Меры предупреждения спортивного травматизма.	2	2	2	2
8.	Основные термины изучаемых элементов упражнений	2	2	2	2

9.	Влияние физических упражнений на организм.	1	2	2	2
10.	Строение и функции организма человека	2	2	2	2
	Функции скелетно-мышечной системы	1	1	1	1
11.	Требования к выполнению элементов.	2	2	2	2
12.	Средства и методы развития физических качеств	1	2	2	2
13.	Оборудование, инвентарь спортивной гимнастики.	1	1	1	1
14.	Изучение техники гимнастических упражнений	2	2	2	2
15.	Правила судейства соревнований по спортивной гимнастике	2	2	2	2
	Организация судейства соревнований	2	2	2	2
16.	Физическая нагрузка и способы регулирования	1	2	2	2
17.	Антидопинговые правила	1	2	2	2
18.	Режим и питание спортсменов.	2	2	2	2
19.	Психологическая подготовка гимнастов.	2	2	2	2
20.	Термины акробатических и хореографических упражнений	2	2	2	2
	Итого часов год:	36	41	41	41

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех возрастных групп)

1. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости:
Строевые упражнения.
Общие развивающие упражнения без предметов.
Общие развивающие упражнения с предметами.
Гимнастические упражнения.
Акробатические упражнения.
Подвижные игры.
Легкоатлетические упражнения.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для развития быстроты:

- упражнения на развитие быстроты движений (старт по сигналу из различных положений, прыжки с поворотами, через скамейку, упражнения с мячом, игры и игровые упражнения), упражнения на развитие быстроты выполнения технических приемов (игры и игровые задания).

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- основными специфическими средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения, выполняемые с предельной либо с околопредельной скоростью, отягощенные небольшим весом внешних предметов (гантели, гири, набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.).

3. Упражнения для развития специальной выносливости:

- бег с максимальной скоростью 15-20 метров,
- челночный бег, прыжки в длину и высоту с места,
- лазание по канату на время.
- игры и игровые задания,
- прыжки через скакалку в быстром темпе,
- выполнение серии гимнастических элементов за определённое количество времени.

4. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания,
- упражнения с небольшим отягощением,
- челночный бег с ускорением.

5. Упражнения для развития ловкости:

- кувырки, перевороты, повороты,
- эстафеты с элементами акробатики,
- подвижные игры,
- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений,
- зеркальное выполнение упражнений,
- упражнения на координацию (ходьба по бревну).

6. Упражнения для развития гибкости:

- наклоны и повороты
- упражнения на растягивание,
- прогибания,
- сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание и т.п.)
- вращения и махи.

СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Развитие гибкости.

- наклоны, повороты, вращения-махи.
- шпагаты, (продольный, поперечный).
- мост, перекидки вперёд, назад.
- 2. Развитие силы.
 - лазание по канату, подтягивание на перекладине, отжимания.
 - упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.
 - упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение).
 - бег с ускорением 15-20 метров.
- 3. Развитие координации движений.
 - ходьба по бревну вперёд, назад.
 - повороты на одной ноге на полу на 360 и более градусов.
 - перевороты вперёд, назад используя лонжу.
 - элементы акробатики (кувырки, перевороты боком и т.п.)
- 4. Работа на снарядах.
 - общее ознакомление и опробование снарядов гимнастического многоборья.
 - изучение базовых элементов на гимнастических снарядах.
 - изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ

1. Акробатика
 - наклоны туловища из различных исходных положений
 - «шпагат»
 - упражнения в «мостах»
 - перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове
 - кувырки
 - стойка на руках
 - переворот боком, назад, вперед
 - «рондат»
 - элементы хореографии
2. Брусья
 - переворот в упор
 - отмахи в упоре
 - оборот назад в упоре
 - продев прямых ног в вис согнувшись
 - продев прямых ног в вис углом – держать три счета
 - соскок махом назад
3. Бревно
 - ходьба из различных исходных положений
 - связка шагов
 - кувырок вперед или назад
 - соскок прогнувшись

4. Опорный прыжок
 - наскоки на горку матов (70 см)
 - соскок прогнувшись

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ

1. Акробатика
 - кувырок вперед в группировке в упор присев
 - кувырок вперед согнувшись в сед
 - складка ноги вместе в перекат назад в стойку на лопатках (березка) держать 2 сек., перекат в упор присев
 - опускание в мост, вставание любое
 - переворот боком (колесо)
 - прыжок прогнувшись
 - элементы хореографии
2. Брусья
 - подъем переворотом в упор
 - оборот назад в упоре
 - отмах назад из упора, отмах назад из упора
 - махом назад соскок в основную стойку
3. Бревно
 - наскок в упор
 - поворот на 1800 (можно на двух носках)
 - равновесие держать 2 сек.
 - прыжок прогнувшись толчком двумя
 - соскок прыжок прогнувшись
4. Опорный прыжок
 - прыжок в стойку на руках с последующим приземлением на спину

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1,2 ГОД ОБУЧЕНИЯ (базовая подготовка)

1. Развитие гибкости.

наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ноги в положение шпагата.

- шпагаты, (продольный, поперечный).
- медленные перевороты вперед и назад с удержанием ноги.
- работа у станка с тренером-преподавателем.
- отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение.

2. Развитие силы.

Общая физическая подготовка (ОФП)

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине.

- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы т.п.).
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение в скоростно-силовом режиме на время).

- бег с ускорением 15-20 метров.

Специальная физическая подготовка (СФП)

- лазание по канату на время.
- бег с ускорением 15-20 метров.
- спичаг (количество)
- стойка на руках (на время).
- угол в висе на перекладине (на время)
- шпагаты из различного исходного положения.
- упражнения с гантелями на различные группы мышц.

3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом ковре, удержание нужной позы в течение 15-20 секунд.
- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.
- пристенная стойка на руках в течение 30 секунд.

4. Работа на снарядах.

Батутная подготовка

- отработка прыжков с максимальной амплитудой.
- изучение прыжков с поворотом на 180 – 360 градусов.
- прыжки в сед ноги вместе, на колени, на живот, на спину.
- сальто вперед в группировке, согнувшись.
- сальто назад в группировке, согнувшись.
- сальто вперед и назад с поворотом на 180 градусов.

ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк)
- медленный переворот на одну ногу (можно заменить любым темповым)
- любой гимнастический прыжок
- поворот на одной ноге на 180°(любой)
- медленный переворот назад

2. Опорный прыжок

- переворот вперед через стол или через стопку матов 105 см

3. Брусья

- подъем разгибом
- оборот назад в упоре
- махом назад, упор присев или упор стоя согнувшись
- смена жердей (любая)
- соскок любой

4. Бревно
 - поворот на 180° (можно на двух носках)
 - медленный переворот (любой)
 - гимнастический прыжок (любой)
 - соскок (любой)

ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Акробатика
 - переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке
 - широкий прыжок
 - поворот на одной ноге на 360° (любой)
 - переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой в переворот назад (фляк) – темповой переворот назад (фляк) – темповой переворот назад (фляк)
 - акробатическая серия по направлению вперед (минимум 2 разных элемента)
2. Опорный прыжок
 - переворот вперед через стол
3. Брусья
 - подъем разгибом
 - отмах в стойку на руках ноги вместе
 - оборот назад не касаясь
 - смена жердей
 - соскок дугой
4. Бревно
 - поворот на 180° на одной ноге
 - 2 разных медленных переворота
 - широкий прыжок (любой)
 - соскок сальто (любое)

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (периода спортивной специализации)

1. Развитие активной гибкости.
 - работа у станка с тренером-преподавателем.
 - выполнение гимнастических прыжков используя отягощения.

- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ног в положение шпагата.

- составление и отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение.

2. Развитие силы.

Углублённое развитие специальных физических качеств.

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине.
- развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций на гимнастических снарядах.

- упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.).

- для общей выносливости кросс 1 километр.

3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, удержание нужной позы в течение 10-15 секунд.

- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.

- пристенная стойка на руках в течение 30 секунд;

- стойка на руках на время;

- повороты в стойке на руках плечом вперёд, плечом назад, на 360, 720 и более градусов.

4. Работа на снарядах.

Батутная подготовка

- сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись.

- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.

- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360.

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке (окрошка)

- серия из двух гимнастических прыжков, min один из которых толчком одной ноги с разведением ног 180° продольно

- поворот на одной ноге на 360° (любой)

- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись

- темповой переворот вперед на две – темповой переворот вперед с двух на две (фляк вперед)

2. Опорный прыжок

- переворот вперед через стол

3. Брусья

- подъем разгибом – отмах в стойку на руках

- оборот не касаясь
- большой оборот назад
- оборот назад в упоре стоя согнувшись
- соскок: большим махом назад сальто назад прогнувшись (бланш)
- 4. Бревно
- переворот назад фляк. Слитно
- медленный переворот вперед на одну ногу
- поворот на одной ноге на 360° (любой)
- прыжок в любой продольный шпагат
- соскок: переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – сальто в группировке

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ЧЕТВЕРТОГО, ПЯТОГО И ШЕСТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (периода спортивной специализации)

1. Развитие активной гибкости.

- работа у станка с тренером-преподавателем.
- выполнение гимнастических прыжков используя отягощения.
- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ног в положение шпагата.
- составление и отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение с тренером-преподавателем.

2. Развитие силы.

Углублённое развитие специальных физических качеств.

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине в скоростно-силовом режиме.
- развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций на гимнастических снарядах.
- упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.).
- для общей выносливости кросс 2 километра.

3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, удержание нужной позы в течение 20 секунд.
- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.
- пристенная стойка на руках в течение 30 секунд;
- стойка на руках на время;
- повороты в стойке на руках плечом вперёд, плечом назад, на 360, 720 и более градусов.

4. Работа на снарядах.

Батутная подготовка

- сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись.
- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.

- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.

ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповое сальто – темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке с раскрытием
- темповой переворот вперед – темповой переворот вперед на две ноги – темповой переворот вперед с двух на две – сальто вперед

- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360°
- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад сгиб разгиб
- кувырок назад в стойку на руках – 360°

2. Опорный прыжок

- переворот вперед
- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) и сальто назад в группировке («Цукахара»)

3. Брусья

- размахивание изгибом и большой мах назад
- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху. Тело на уровне горизонтали (санжировка)
- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху (санжировка не ниже 450)
- оборот назад не касаясь в стойку на руках (перешмыг)
- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу (Келлеровский)
- большим махом назад оборот вперед
- оборот со сменой хвата
- большой оборот
- соскок бланш

4. Бревно

- И.П. – стоя около бревна продольно. Силой, согнувшись ноги врозь стойка на руках (спичак) держать 2сек.
- медленный переворот вперед на одну ногу – переворот боком (колесо) – сальто назад в группировке
- темповой переворот назад с двух на две ноги (фляк на две ноги)
- поворот на одной ноге на 360° (любой)
- прыжок шагом, в темп толчком двумя прыжок прогнувшись
- сиссон
- переворот назад (медленный) шпагат, соединить ноги, шпагат
- фляк на две ноги
- соскок: переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – сальто назад в группировке с разгибанием

ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповое сальто – темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке с раскрытием

- темповой переворот вперед – темповой переворот вперед на две ноги – темповой переворот вперед с двух на две – сальто вперед

- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360°

- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад сгиб разгиб

- кувырок назад в стойку на руках – 360°

2. Опорный прыжок

- переворот вперед

- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) и сальто назад в группировке («Цукахара»)

3. Брусья

- размахивание изгибом и большой мах назад

- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху. Тело на уровне горизонтали (санжировка)

- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху (санжировка не ниже 450)

- оборот назад не касаясь в стойку на руках (перешмыг)

- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу (Келлеровский)

- большим махом назад оборот вперед

- оборот со сменой хвата

- большой оборот

- соскок бланш

4. Бревно

- И.П. – стоя около бревна продольно. Силой, согнувшись ноги врозь стойка на руках (спичак) держать 2сек.

- медленный переворот вперед на одну ногу – переворот боком (колесо) – сальто назад в группировке

- темповой переворот назад с двух на две ноги (фляк на две ноги)

- поворот на одной ноге на 360° (любой)

- прыжок шагом, в темп толчком двумя прыжок прогнувшись

- сиссон

- переворот назад (медленный) шпагат, соединить ноги, шпагат

- фляк на две ноги

- соскок: переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – сальто назад в группировке с разгибанием

ШЕСТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Акробатика

- танцевальные соединения из минимум 2-х разных танцевальных элементов, один из которых с продольным шпагатом на 180°
- связка их 2-х разных прыжков с одной ноги или подскоков, соединенных прямо или через соединяющий элемент (бегущие шаги, маленькие прыжки, шассе, повороты шанэ). Цель состоит в том, чтобы создать движение по большой площади
- прыжки с места и повороты не разрешаются потому, что они делаются на месте (повороты шанэ $\frac{1}{2}$ на двух ногах разрешаются потому, что это двигающиеся повороты)

- если прыжок или подскок выполняется первым или вторым элементом, то приземление должно быть на одну ногу
- сальто с винтом (минимум 360°)
- сальто вперед/боком и назад
- двойное сальто
- соскок (последняя акробатическая линия считается соскоком)

2. Опорный прыжок

- любой прыжок по правилам соревнований

3. Брусья

- перелет с ВЖ на НЖ
- элемент с полетом на той же жерди
- мин. 2 различных хвата (не отмах, не наскок или соскок) и элемент близко к жерди (без полета)
- элемент без полета с поворотом мин. на 360° (исполненный на жерди)

- соскок

4. Бревно

- одна связка из мин. 2-х разных танцевальных элементов:
1) прыжок с одной или с двух ног или подскок со шпагатом в 180°; 2) поворот
- одна акробатическая связка, мин. 2 элемента с фазой полета, один из элементов сальто (элементы могут быть одинаковые)
- элементы в различных направлениях (вперед, боком и назад)
- соскок

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография, как компонент технической подготовки, важна для процесса подготовки гимнастов. Без систематической работы на основе классической хореографии (в особенности на начальных этапах подготовки) в настоящее время невозможно воспитание гимнаста достаточно высокого класса, владеющего основами гимнастического стиля, должной культурой движения, необходимой не только при исполнении вольных упражнений, но и при работе на любом гимнастическом снаряде.

Основными средствами хореографической подготовки в спортивной гимнастике: движения классического танца, джазовый танец, элементы современного танца, а также так называемая партнерная хореография.

В классическом танце условно выделяются две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные).

Подготовительные упражнения содействуют освоению техники классического танца и основных, сложных движений, определяющих содержание классического балета.

- Приседания (плие)
- Выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок (батман тандю сэмпль)
- Выставление ноги на носок с одновременным полуприседом на опорной (батман тандю сутеню)
- Выставление ноги с последующим приседом на двух (батман тандю деми плие)
- Малые махи (батман тандю жэтэ)
- Резкое сгибание и разгибание голени (батман фразэ)
- Махи (гран батман жэтэ)

Основные упражнения включают в себя равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки.

Джазовый танец

Специфика джазового танца определяется принципом полицентрики-полиритмики, отличающим его от европейского танца. Для последнего характерен «центральный контроль» за телом, который требует от танцора удержания туловища выпрямленным, закрепленным, с повышенным тонусом мышц брюшного пресса и ягодичных мышц. Это позволяет уверенно выполнять вращения, удерживать равновесие, создает предпосылки для чистоты и точности движений. В противовес этому движения в джазовом танце выходят как бы из различных центров, части тела двигаются «независимо друг от друга», часто с одинаковыми скоростями и амплитудой, что требует особенно высокой координации движений.

Современный танец

Вносят в подготовку гимнастов большое стилевое, художественное разнообразие, помогают раскрыть индивидуальность спортсменки, развить свободу движений, непосредственность и легкость исполнения, обогатить пластический язык вольных упражнений.

Партнерная хореография

Стилизованные движения классической хореографии, необычность которых обусловлена исходным положением движения. Это положения лежа на спине, животе, в седах, упорах. Многие элементы выполняются в соединениях с общеобразовательными упражнениями на силу, гибкость. Положительной стороной партнерной хореографии является возможность уменьшить статическую и динамическую нагрузку на опорные звенья, в первую очередь, на стопы, спину.

При переводе упражнений в партер уменьшаются боли в области спины, уменьшается риск получения травм, плоскостопия.

Основными средствами партнерной хореографии являются:

- стилизованные движения классической хореографии: деми и гран плие в положении лежа на спине, ноги вверх, пассе сидя, лежа...

- хореография модерн
- некоторые движения гимнастики йоги
- силовые упражнения фитнес-гимнастики
- упражнение на растягивание
- элементы «системы Пилатеса»

Партнерная хореография может проводиться в форме как самостоятельного занятия, так и составлять часть смешанного типа в его конце или начале, заменяя при этом упражнения у опоры

Материал для групп НП

Классический танец

1. постановка правильной осанки лицом к опоре, боком к опоре, на середине зала.

Упражнения у опоры.

2. изучение позиций
3. переход из I во II, из I в III
4. основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья
5. подъемы на полупальцы
6. деми плие, гран плие по 1-й, 11-й свободным позициям.
7. батман тандю сэмпль вперед, назад, в сторону, крестом.
8. батман тандю деми плие.
9. батман тандю жэтэ вперед, назад, в сторону, крестом.
10. гран батман жэтэ- высокие махи
11. прыжки по основным позициям классического танца, со сменой позиции ног лицом к опоре
12. выпады лицом к опоре
13. наклоны вперед, назад, в стороны (пор-де-бра)

Партнерная хореография

1. Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп

2. В седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног

3. В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу(в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки

4. Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх

5. Сед м прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую на пол (выворотно), выпрямить вперед (и.п.), тоже с другой ноги

6. в положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положение (пассэ)

7. то же, но в упорах на предплечьях

8. сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга, захват руками стоп, наклон вперед согнувшись (круглая спинна)

9. то же с прямой спиной, руки вперед

10. в стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре

11. из упора на коленях, спина округлена, голова вниз, прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа

12. лежа на животе поднять ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги

13. различные махи из разных исходных положений

Элементы современного танца

- приставные шаги, переменные шаги
- шаги галопа вперед, в сторону, назад
- шаги польки вперед, в сторону, назад

Равновесия, прыжки, повороты

1. Равновесие на двух ногах на полупальцах, на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад

2. Ходьба: с носка, на полупальцах, на полупальцах в полуприседе, выпадами, с махами (гран батман жэтэ)

3. Прыжки по основным позициям классического танца, со сменой позиции ног, скачки с одной на другую

4. Вертикальные прыжки, прыжки с поворотами на 180°

5. Прыжки вертикальные с приходом в глубокий присед

6. Повороты приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом, шэнэ в медленном темпе.

Классический танец

Изучение IV и V свободных позиций ног, I и II выворотных.

Упражнения у опоры.

1. деми плие, гран плие с движениями руками по основным позициям рук.

2. различные сочетания батман тандю и батман жэтэ, в различном ритмическом сочетании.

3. освоение батман ффраппэ, батман фондю, рон де жамб пар терр, батман тандю жэтэ пуантэ, положение рассэ, батман дэвлоппэ, гран батман жэтэ руанте

4. растяжки в положении лицом к опоре, в сочетании с полуприседами и наклонами вперед

5. подготовительные упражнения для освоения поворотов – деми плие на одной, другая в сторону, подъем на полупальцы опорной одновременно выпрямляя опорную и сгибая свободную в положении пассэ

6. освоение разноименных и одноименных поворотов у опоры – лицом к опоре

Упражнения на середине

1. различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки

2. сочетание батман тандю с равновесиями и поворотами

3. поворот с наклоном туловища вперед

4. прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, перекидной прыжок, прыжок шагом в аттитюде. Прыжок шагом кольцом

5. выполнение серии прыжков с поворотом

6. прыжки с падением в упор лежа, с приземлением в шпагаты

7. прыжки шагом с поворотом

Свободная пластика

1. волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременно, поочередно)

2. взмахи руками

3. волны в стороны

4. обратная волна туловищем

5. целостные волны

Партнерная хореография

1. лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие

2. лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами, в различном сочетании, с захватом ноги руками

3. сед ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вправо, влево, вперед

4. в положении лежа на боку рассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой

5. в седее ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой. Наклоны вперед

6. сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед

7. сед на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором руками спереди поднять ногу назад, опустить в и.п.

8. сед согнув ноги с опорой руками сзади. Раскрыть ноги в стороны, удержать, вернуться в и.п.

9. стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки веред

10. лежа на животе поднять обе ноги вверх, туловище и руки лежат на полу

11. лежа на животе согнуть обе ноги, захватить руками и прогнуться, покачивание вперед-назад

12. лежа на животе, махи ногами назад, руки вверх – назад

13. в упоре на коленях поочередные махи ногами назад...

Современный танец

- комбинация из шагов польки, галопа, шаги вальса вперед, в сторону

- танцевальные шаги

Джазовый танец

- наклоны прогнувшись в I, II закрытых позициях
- изолированные движения плечами
- изолированные движения грудной клеткой: вперед, назад, в стороны, крестом, по кругу

- то же тазом. Восьмерка тазом

- батман тандю вперед, в сторону, назад, крестом

- батман жэтэ вперед, в сторону, назад, крестом

- гран батман жэтэ вперед, в сторону в сочетании с шагами

Равновесия, прыжки, повороты

- Равновесие нога вперед, в сторону, назад с удержанием руками
- Вертикальные равновесия на полупальцах, свободная нога вперед, назад, в сторону

- Повороты: шэтэ в быстром темпе

- Повороты на одной ноге другая в положении пассэ на 360°, 540°

- Поворот махом ноги вперед, назад

- Различные сочетания прыжков по основным позициям классического танца

- Прыжок шагом с разбега

- Вертикальные прыжки с поворотами на 180°, 360°, 540°

- Прыжки на месте в группировке с поворотами на 180°, 360°, 540°

- Прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами

- Прыжок со сменой прямыми ногами вперед

- С падением в упор лежа

- Сочетание элементов хореографии с акробатическими движениями

Прыжки вертикальные с приходом в глубокий присед

Повороты приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом, шэнэ в медленном темпе.

БАТУТНАЯ ПОДГОТОВКА

Для групп начальной подготовки

- раскачивания на одной, обеих без отрыва от сетки и с минимальными прыжками

- промежуточные прыжки на ногах, с сохранением единого ритма отталкиваний

- прыжки на минимальной высоте с произвольными поворотами налево, направо

- то же, но с нарастающей высотой прыжков и устойчивого ритма

- повороты от опоры на 90, 180, 360°

- прыжок с разведением ног

- прыжок в группировку

Для групп УТГ

- прыжки на минимальной высоте с произвольными поворотами налево, направо

- то же, но с нарастающей высотой прыжков и устойчивого ритма

- повороты от опоры на 90, 180, 360°

- прыжок с разведением ног

- прыжок в группировку

- навык форсированного снижения мощности прыжков и остановки

- сальто назад

- сальто вперед

- сальто выпрямившись

- сальто прогнувшись

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занятия гимнастикой формируют личность человека, его эмоциональную сферу, помогают воспитывать волевые качества. Одновременно с этим спорт связан с преодолением психически весьма сложных состояний, требующих специальной подготовки.

Гимнастика относится к технико-эстетичным видам спорта, специфика которых заключается в управлении движениями собственного тела в зависимости от ранее заданной программы и в искусственности двигательных форм.

Чувственное восприятие гимнаста направлено на собственные ощущения, поэтому благоприятный психотип гимнаста-человек, склонный к контролю своего внутреннего состояния.

Сенсомоторика гимнаста базируется на восприятиях, связанных с мышечно-двигательной, зрительно-вестибулярной и тактильной чувствительностью. Важную роль играет темпо ритм движения.

Требуется концентрация внимания при исполнении упражнений.

Темперамент гимнаста – сильно уравновешенные типы, т.е. сангвинистический и флегматичный.

При выполнении гимнастических упражнений важную роль играет объём внимания и самоконтроль движений.

Следующая особенность- двигательные представления, в форме идеомоторики, т.е. мысленное действие.

Психическая мобилизация структурирована по принципу «от попытки к попытке». Владение навыками сосредоточения на собственных эмоционально-волевых процессах, т.е. борьба с самим собой. Волевые качества являются средством высшей концентрации физических усилий, необходимых для выполнения упражнений с максимально мышечным напряжением.

Работа над сложными упражнениями и многократное выполнение вызывают нервное утомление, что предъявляет требования к воспитанию эмоциональной выносливости.

Высокая степень мотивации без огромного желания тренироваться, стремления к достижению поставленной цели, творческого взаимодействия с тренером, успех в тренировках и на соревнованиях труднодостижим. Гимнастика требует от занимающихся сложной интеллектуальной работы и соответствующего теоретико-методического совершенствования, в том числе самосовершенствования.

Учебно-тренировочный и соревновательный процесс в современной гимнастике не могут успешно осуществляться без учёта психологического фактора в подготовке. Для этого используются организационно-педагогические приёмы, основными задачами которых является:

- 1.Создание психологического комфорта во время тренировки с каждым учеником.
- 2.Правильная оценка своих побед и возможных поражений, воспитание уверенности в своих силах и стремление к достижению лучшего результата.
- 3.Овладение приёмами внушения и самовнушения, адаптации к ожидаемым условиям, идеомоторной подготовкой к выполнению упражнения.
- 4.Воспитание способности концентрировать внимание и сохранять его на высоком уровне до окончания упражнения.
- 5.Приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения.
- 6.Применение аутогенной тренировки (полное расслабление мышц, достижения состояния покоя).
- 7.Систематическое обращение к соревновательной модели: сокращение разминки, выполнение упражнения на оценку, привлечение зрителей.
- 8.Поощрение удачных исполнений педагогическими средствами-похвалой и др.

Распределение средств и методов педагогической подготовки зависит от психологических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности учебных занятий.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих гимнасту вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные(охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых гимнастам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж – универсальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих гимнастов. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей улучшающих кровоток. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.)

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие, контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления.

Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, гимнастики, может рекомендовать использовать биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинаются на НП этапе и продолжается инструкторско-судейская практика на всех последующих этапах подготовки.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять.

Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на УТ этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ПРАВИЛАМ СОРЕВНОВАНИЙ И ИХ ОРГАНИЗАЦИИ, ПО СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКЕ УЧАЩИХСЯ ДЮСШ

1. Обязанности и права участниц, форма участницы
2. Судейская коллегия, роль судей и их обязанности
3. Определение победителей
4. Оценка качества выполнения гимнастических упражнений
5. Сбавки за ошибки в выполнении упражнений
6. Страховка и помощь при выполнении упражнений
7. Общие положения, специальные требования группы трудности и сбавки для отдельных видов многоборья
8. Лучшие гимнасты России
9. Где проходили летние Олимпийские игры 2012 года?
10. Выступление российской сборной на Олимпиаде 2012 года
11. Характер соревнований
12. Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами

13. Программа соревнований
14. Положение о соревнованиях
15. Порядок выступления в соревнованиях команд и участниц

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

I. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются учащиеся:

отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

иметь коротко остриженные ногти;

заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;

бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;

знать и выполнять настоящую инструкцию.

Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:

маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;

канат не должен иметь порывов и узлов;

бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям занимающихся;

жерди брусьев должны быть сухими и гладкими, без трещин;

перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;

поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.

Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

Выполняя упражнения потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервал и дистанцию. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

Учащийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);

под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой. Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя.

Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

III. Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

вытирать руки насухо, использовать магнезию;

выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;

при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;

при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом тренеру;

переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным тренером.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему.

Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным тренером. Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.

Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению.

Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку стоя за снарядом.

Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Учащийся должен:

при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

по распоряжению тренера поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

организованно покинуть место проведения занятия;

переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

вымыть с мылом руки.

Таблица 8

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Бревно гимнастическое	штук	1
2	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
3	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
4	Брусья гимнастические женские	штук	1
5	Мостик гимнастический	штук	4
6	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7	Конь гимнастический	штук	1
8	Маты гимнастические	штук	40
9	Батут	штук	1
10	Гантели разной массы	штук	1
11	Дорожка акробатическая нестандартная	штук	1
12	Зеркало настенное	штук	1
13	Канат для лазания диаметром 30 мм	штук	1
14	Козел гимнастический	штук	1
15	Музыкальный центр	штук	1
16	Палка гимнастическая	штук	10
17	Скакалка гимнастическая	штук	20
18	Скамейка гимнастическая	штук	6
19	Стенка гимнастическая	штук	10

IV. Система контроля и зачетные требования

Форма аттестации - сдача контрольных нормативов. Итоги работы подводятся в апреле-мае. В эти сроки проводятся соревнования, испытания по ОФП и СФП. По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года представляется возможность объективно уточнить первоначальный диагноз пригодности детей к занятиям спортивной гимнастикой на этапе предпрофессиональной подготовки.

Результаты тестирования детей помогают изучить особенности их моторного развития и определить необходимые средства и методы физического воспитания. Тестирование позволяет выявить неравномерности в развитии двигательных функций детей, что дает возможность определить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях тренировки.

По результатам сдачи контрольных нормативов определяются силовая подготовка и выносливость спортсмена.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по технической подготовке на снарядах. Участие в соревнованиях для выполнения разряда квалификационной программы. В конце учебного года в ДЮСШ создается приказ для присвоения разрядов.

Основанием для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки является освоение программы по предпрофессиональной подготовке и прохождение итоговой аттестации обучающихся.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ

Развиваемое физическое качество	Девушки								
	Контрольные упражнения (тесты)	Этапы подготовки, год обучения							
		начальной подготовки		тренировочный этап					
				базовой подготовки		период спортивной специализации			
Скоростно-силовые качества		1	2	3	4	5	6	7	8
	Бег 20 м	не более 5,0 с	не более 5,0 с	не более 4,8 с	не более 4,8 с	не более 4,8 с	не более 4,8 с	не более 4,8 с	не более 4,8 с
	Прыжок в длину с места	не менее 100 см	не менее 130 см	не менее 141см	не менее 141см	не менее 141см	не менее 141см	не менее 141см	не менее 141см
	Челночный бег 2 x 10 м		не более 10,1 с						
	Лазанье по канату с помощью ног 5 м			б\учета времени	б\учета времени	б\учета времени	б\учета времени	б\учета времени	б\учета времени
	Из виса на гимнастической жерди подъем разгибом в упор					не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз
	Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на гимнаст. жерди							не менее 8 раз	не менее 8 раз
Сила	Подтягивание из виса лежа на гимнастической жерди	не менее 5 раз							
	Подтягивание из виса на гимнаст. жерди		не менее 5 раз	не менее 8раз	не менее 10 раз	не менее 12 раз	не менее 12 раз	не менее 12раз	не менее 12 раз
	Сгибание-разгибание рук в упоре	не менее 5 раз	не менее 5 раз						
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 10 раз					
	На гимнастической стенке, поднимание ног в положение «высокий угол»				не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз		

	И.п. «угол» на гимнастической стенке, поднимание ног в положение «высокий угол»							не менее 5 раз	не менее 5 раз
	Из стойки на голове и руках отжимание в стойку на руках			за 10 сек. не менее 5 раз	за 10 сек. не менее 5 раз	за 10 сек. не менее 5 раз	за 10 сек. не менее 5 раз	за 10 сек. не менее 5 раз	за 10 сек. не менее 5 раз
	Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях			не менее 5 с.	не менее 5 с.	не менее 5 с	не менее 5 с	не менее 5 с	не менее 5 с
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре				не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз
Гибкость	И.п. – сед, ноги вместе наклон вперед	фиксация 5 с	фиксация 5 с						
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	фиксация 5 с	расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с						
Выносливость	Стойка на руках на гимнаст ковре			не менее 5 с	не менее 10с	не менее 20 с	не менее 20 с	не менее 30 с	не менее 30 с
	Напрыгивание на скамейку				не менее 40 раз	не менее 50 раз	не менее 50 раз	не менее 50 раз	не менее 50 раз
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа 3юн разряда	Обязательная техническая программа 2юн разряда	Обязательная техническая программа 1юн разряда	Обязател. технич. программа 3 разряда	Обязат. технич. программа 2 разряда	Обязат. технич. программа 2 разряда	Обязат. технич. программа 1 разряда	Обязат. технич. программа 1 разряда и КМС

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Девушки							
		Этапы подготовки, год обучения							
		начальной подготовки		тренировочный этап					
				базовой подготовки		период спортивной специализации			
Скоростно-силовые качества		1	2	3	4	5	6	7	8
	Бег 20 м	не более 5,0 с	не более 5,0 с	не более 4,8 с	не более 4,8 с	не более 4,8 с	не более 4,8 с	не более 4,8 с	не более 4,8 с
	Прыжок в длину с места	не менее 100 см	не менее 130 см	не менее 141см	не менее 141см	не менее 141см	не менее 141см	не менее 141см	не менее 141см
	Челночный бег 2 x 10 м		не более 10,1 с						
	Лазанье по канату с помощью ног 5 м			б\учета времени	б\учета времени	б\учета времени	б\учета времени	б\учета времени	б\учета времени
	Из виса на гимнастической жерди подъем разгибом в упор					не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз
	Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на гимн жерди							не менее 8 раз	не менее 8 раз
Сила	Подтягивание из виса лежа на гимнастической жерди	не менее 5 раз							
	Подтягивание из виса на гимнаст. жерди		не менее 5 раз	не менее 8раз	не менее 10 раз	не менее 12 раз	не менее 12 раз	не менее 12раз	не менее 12 раз
	Сгибание-разгибание рук в упоре	не менее 5 раз	не менее 5 раз						
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 10 раз					
	На гимнастической стенке, поднимание ног в положение «высокий угол»				не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз		
	И.п. «угол» на							не менее	не менее 5

	гимнастической стенке, поднимание ног в положение «высокий угол»							5раз	раз
	Из стойки на голове и руках отжимание в стойку на руках			за 10 сек. не менее 5 раз	за 10 сек. не менее 5 раз	за 10 сек. не менее 5 раз	за 10 сек. не менее 5 раз	за 10 сек. не менее 5 раз	за 10 сек. не менее 5 раз
	Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях			не менее 5 с.	не менее 5 с.	не менее 5 с	не менее 5 с	не менее 5 с	не менее 5 с
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре				не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз
Гибкость	И.п. – сед, ноги вместе наклон вперед	фиксация 5 с	фиксация 5 с						
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	фиксация 5 с	расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с						
Выносливость	Стойка на руках на гимнаст ковре			не менее 5 с	не менее 10с	не менее 20 с	не менее 20 с	не менее 30 с	не менее 30 с
	Напрыгивание на скамейку				не менее 40 раз	не менее 50 раз	не менее 50 раз	не менее 50 раз	не менее 50 раз
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа 3юн разряда	Обязательная техническая программа 2юн разряда	Обязательная техническая программа 1юн разряда	Обязательнтехничес программа 3 разряда	Обязател.технич программа 2 разряда	Обязат..технич. программа 2разряда	Обязательн.технич. программа 1 разряда	Обязат. Технич. программа 1 разряда и КМС

У. Перечень информационного обеспечения

1. Вайцеховский «Книга тренера» М. ФКиС.
2. Волков В.М. «Восстановительные процессы в спорте». М. 1977, ФКиС.
3. Гавердовский Ю.К., Лисицкая, Т .С., Розин Е.Ю., Смолевский В.М. «Программа спортивная гимнастика (мужчины, женщины) М. 2005. Советский спорт.
4. Деркач А.А., Исаев А.А. «Педагогическое мастерство тренера» М.1981 ФКиС.
5. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для воспитателей и педагогов. – М.: Гном-пресс, Новая школа, 1998
6. Лисова Т.М. Основы спортивной акробатики для дошкольников: Методические рекомендации в помощь воспитателям физкультуры и оздоровительной работы. – Курган, 2003.
7. Манина Т.И., Водопьянова Н.Е. «Эта многоликая гимнастика» СП 1989 Лениздат.
8. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1997.
9. Менхин Ю.В. «Отбор в спортивной гимнастике» (учебное пособие) Малаховка МОГИФК 1987.
10. Родионенко А.Ф., Розин Е.Ю., Юшин А.Б. «Методика тестирования спортивной подготовленности» Федерация спортивной гимнастики России. - Москва, «Советский спорт» 2012
11. Смирнов Ю.И. «Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности» (методическое пособие) Малаховка МОГИФК 1986.
12. Смолевский В., Менхин Ю., Силин В. «Гимнастика в трёх измерениях» М. 1979, ФКиС.
13. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие) Москва, «Советский спорт» 2010.
14. Шлемин А.М. Соболев А.И. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Чемпионат России по спортивной гимнастике
2. Первенство России по спортивной гимнастике
3. Чемпионат и Кубок мира по спортивной гимнастике

Перечень Интернет-ресурсов.

1. www.minsport.gov.ru
2. www.sportgymrus.ru
3. www.sport.cap.ru
4. www.gimnast.cap.ru
5. <http://lipsport.ru>
6. <http://lipetskregionsport.ru>

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол 4 от 24 мая 2017г.

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Спортивная гимнастика»
Возраст обучающихся: 6-8 лет
Срок реализации программы – 2 года

Автор-составитель:
Орлова Анна Геннадьевна,
тренер-преподаватель
отделения «спортивная гимнастика»

г. Красноуфимск
2017 год

Оглавление

Пояснительная записка	263
Учебный план	266
Методическая часть	269
Система контроля и зачетные требования	278
Перечень информационного обеспечения	281
Приложение	283

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по спортивной гимнастике ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья и составлена на основе директивных документов:

8. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.
9. Приказ Министерства образования и науки РФ №1008 от 29.08.2013г. «Об утверждении и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
10. Распоряжением Правительства №1726-р от 04.09.2014г. Концепция развития дополнительного образования детей.
11. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ от 04.12.2007г., ФЗ от 09.06.2015 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»».
12. Приказом Минспорта России №1125 от 27.12.2013г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
13. Постановление №41 от 04.07.2014г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 для образовательных организаций дополнительного образования детей».
14. Устава МАОУ ДО ДЮСШ, образовательной программы МАОУ ДОД ДЮСШ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности ориентирована на формирование и развитие у занимающихся основных физических качеств, двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность программы. Богатый опыт подготовки спортсменов в нашей стране показывает, что физическое воспитание и здоровье, организация тренировочного процесса зависят от правильного подхода к обучению детей на начальном этапе.

Гимнастика – один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена.

Систематические занятия гимнастикой повышают сопротивляемость организма, могут исправить недостатки телосложения и осанки. Гимнастика добавляет новые возможности в развитии детей; она развивает не только физические качества, такие как: сила, быстрота, ловкость, но и память, внимание, понимание красоты и гармонии – благодаря выполнению упражнений под музыку.

Обще-развивающей гимнастикой может заниматься любой ребёнок независимо от того, сможет ли он перейти в дальнейшем на другой этап подготовки или выберет другой вид спорта. Благодаря этим занятиям дети приобретают навыки двигательной активности и здорового образа жизни.

Таким образом, образовательная, обще-развивающая программа по спортивной гимнастике расширяет границы возможности детей и показана практически всем.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 6 до 8 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление детей для обучения по дополнительной общеразвивающей программе по спортивной гимнастике осуществляется при визуальном осмотре детей по антропометрическим данным и имеющих минимальные склонности для занятий гимнастикой. в порядке очередности поступивших заявлений (Положение о порядке приема на обучение по дополнительным общеобразовательным программам МАУ ДО ДЮСШ).

Сроки реализации программы 2 года.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста, спортивной и физической подготовленности. Порядок зачисления учащихся в группы предпрофессиональной спортивной подготовки, перевод из одной группы в другую определяется непосредственно учреждением и оформляется приказом директора.

Учебно-тренировочный год состоит из 36 - недельного цикла, общее количество часов в год – 216, количество часов в неделю – 6, количество занятий в неделю – 3. Обучение начинается в сентябре и заканчивается в мае.

Форма обучения – очная.

Цель: создание условий для физического воспитания личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, гармоничное развитие всех функций организма занимающихся, выявление одаренных детей.

Задачи:

1. Укрепить здоровье за счет повышения двигательной и психической активности, сформировать правильную осанку.
2. Привить интерес к регулярным занятиям спортивной гимнастикой, воспитать дисциплинированность, аккуратность и старательность.
3. Сформировать базовую общую физическую подготовку - начальное развитие всех физических качеств: сила, выносливость, быстрота и т.д.
4. Сформировать специально-двигательную подготовку : развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
5. Дать начало технической подготовке - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.

6. Заложить начальную хореографическую подготовку - освоение простейших элементов хореографии.

Планируемый результат:

- = формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная гимнастика;
- укрепление здоровья спортсменов.

Основными формами осуществления подготовки по дополнительной общеобразовательной обще-развивающей программе являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Праздничные выходные дни по производственному календарю на период с 01.09.2017 по 31.05.2018 год: 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами и рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не превышает - 2 часа/ 6 часов в неделю.

Занятия в МАУ ДО ДЮСШ начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

НОРМАТИВЫ ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максим. режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	весь период	6	15	6	216	Нормативы по ОФП и СФП.

Учебный план

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по спортивной гимнастике (для спортивно-оздоровительных групп) составлен в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 № 41 "Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требованиях к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Уставом МАУ ДО ДЮСШ, образовательной программой МАУ ДО ДЮСШ.

Учебный план определяет максимальный объем тренировочной нагрузки обучающихся.

Учебный план обеспечивает:

- права обучающихся на получение качественного образования, установленные федеральными государственными требованиями;
- непрерывность обучения;
- оптимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительного этапа обучения по спортивной гимнастике состоит из предметных областей, отнесенных к группе сложно-координационных видов спорта.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре.

Учебный план

Годовое планирование программного материала для спортивно-оздоровительных групп отделения спортивной гимнастики на 2017 -2018 учебный год.

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	216
I.	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1		1			1			4
II.	Общая физическая подготовка	15	15	15	15	12	12	15	12	9	120
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук	3	3	3	3	3	2	3	2	2	24
	2. Упражнение на развитие силы мышц ног	3	3	3	3	2	3	3	2	2	24
	3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	3	3	3	3	2	3	3	2	2	24
	4. Упражнение на развитие силы мышц спины	3	3	3	3	3	2	3	2	2	24
	5. Упражнение на развитие выносливости	3	3	3	3	2	2	3	4	1	24
III.	Избранный вид спорта	10	8	9	8	7	8	8	10	10	78
	<i>Специальная физическая подготовка</i>										
	1. Шпагаты, мост	4	2	2	1	1	1	1	1	1	14
	2. Упражнения на равновесие	3	1	1	2	1	1	2	1	2	14
	3. Стойки	3	1	2	1	1	2	1	2	1	14
	<i>Техническая подготовка</i> Изучение и совершенствование техники гимнастического многоборья	0	4	4	4	4	4	4	4	4	32
	Текущие, контрольные и переводные испытания									2	2
	Участие в соревнованиях								2		2
IV.	Хореографическая подготовка		2	2	2	1	2	2	2	1	14
	Всего часов	26	26	26	26	20	22	26	24	20	216

Методическая часть

Методы обучения:

словесный метод:

1. беседа, рассказ, объяснения, разбор
2. указания, распоряжения, описания.

Наглядный метод:

1. использование учебных, наглядных пособий, видеозаписей, соревнований квалифицированных гимнасток;
2. демонстрация (живой показ, пример);

практический метод:

1. метод упражнений;
2. целостный и расчленённый методы разучивания;
3. соревновательный метод;
4. игровой метод;
5. метод круговой тренировки.

Содержание учебно-тренировочного процесса.

Теория и методика физической культуры и спорта.

1. Краткий обзор развития гимнастики в России
2. Гигиена, закаливание и режим спортсмена.
3. Терминология гимнастических упражнений
4. Техника безопасности во время занятий. Меры предупреждения спортивного травматизма.

Теоретические сведения могут сообщаться в паузах отдыха во время основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий. Более продолжительные беседы проводятся во время пребывания гимнастов на сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях.

Физическая культура и спорт. Значение физических упражнений и спорта для укрепления здоровья, формирования правильной осанки, физическое развитие детей младшего школьного возраста.

Значение ежедневной гигиенической гимнастики и выполнение домашних заданий по гимнастике.

Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами.

Требования к занимающимся детям в спортивной зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, магнезией. Переноска матов и укладка их. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.

Меры предупреждения спортивного травматизма.

Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травм.

Терминология гимнастических упражнений.

Основные термины изучаемых упражнений.

Практическая подготовка

Основной формой организации занятий с юными гимнастками этого возраста является урок с четко выраженными частями, а главным методом проведения занятий должен быть игровой. Элементы игры могут входить практически во все части урока. Элементы игры вполне уместны во время проведения подготовительной части, где на этом этапе подготовки помимо её традиционных задач, ставятся и учебные (воспитать правильную осанку, научить ходить и выполнять основные команды, четко и красиво исполнять принятые в гимнастике и хореографии основные положения, привить навыки коллективного, согласованного выполнения гимнастических упражнений под счет и музыкальное сопровождение). Использование игры, значительно повышает эффект развития специальных физических качеств.

Эффективными методами развития необходимых качеств на начальном этапе подготовки являются эстафеты и круговые тренировки по ОФП и СФП. ОФП юных гимнасток может в отдельных случаях быть предметом специального урока. Чаще всего бывает, когда основную часть занятия составляют элементы какого-нибудь другого вида спорта. Специальная физическая подготовка (СФП) на 1-м году обучения входят в содержание всех частей урока. В последующие годы обучение упражнения СФП, а также подвижные игры и эстафеты составляют основное содержание подготовительной и заключительной частей урока. В процессе ОФП и СФП большое внимание следует уделять формированию правильной осанки. Основными средствами ОФП для юных гимнасток на начальном этапе являются прикладные и гимнастические упражнения с предметами без предметов, подвижные и спортивные игры, элементы других видов спорта. Содержание СФП составляют упражнения, непосредственно направленные на развитие силы, гибкости, быстроты. Овладение подобными упражнениями значительно облегчает процесс дальнейшего освоения сложных гимнастических движений.

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжки (шагом) и преодолением препятствий. Ходьба выпадами.

Бег с изменением темпа и с ускорениями. Бег на скорость, прыжки в длину с места.

Подвижные игры. Пятнашки (различные варианты), перестрелка, удочка. Игры, типа эстафет с бегом (метание, переноска предметов, преодоление препятствий).

Строевые упражнения: Стойки «смирно» и «вольно»; повороты - направо, налево, кругом.

Построения и перестроения. Построения в одну и две шеренгу (по линии), в круг, в две шеренги, в колонну по одному, два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижения: обычным шагом, в обход, по кругу, по диагонали.

Ходьба и бег: ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу, с крестным и приставным шагом, в полу приседе, выпадами; бег обычным

шагом, на носках, высоко поднимая согнутую ногу, на месте у стены, опираясь на неё руками, с ускорением, по разметкам, с заданной скоростью.

Избранный вид спорта

Специальная физическая подготовка

Упражнения на силу и быстроту. Поднимание, опускание рук в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро); то же с гимнастической палкой, гантелями (вес 0,5 кг.)

Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны); то же с гимнастической палкой, гантелями. Круговые движения туловищем.

Сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа (на канате, брусьях разной высоты, бревне), сгибание и выпрямление рук 6-8 раз в быстром темпе; из вися стоя прыжком в вис согнув руки и медленное выпрямление рук. (6-8 раз подряд), повторить 3 раза (после каждой серии 30 сек. отдых), подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая.)

Сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке) сгибание и выпрямление рук быстро и медленно по 5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии отдых-30-40 сек.)

Поднимание ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90° и выше. Подготовительные упражнения: сидя на гимнастической скамейке (ноги закреплены, руки за головой) сгибание и выпрямление тела (выполнять быстро и медленно сериями 3-4 раза по 6-8 повторений), в висе быстрое поднимание ног до отказа; в висе поднять ноги и держать 3-4 сек. (повторить 2-3 раза).

Обще-развивающие упражнения: сгибание и выпрямление туловища из положения, лежа бедрами на коне, ноги закреплены, руки за головой (по 10-12 раз подряд медленно и быстро).

Лазание по канату с помощью ног. Подготовительные упражнения подтягивание в висе лежа на канате (быстро), то же с захватом каната руками, лазание по канату с опорой ногами о стенку.

Упражнения для развития гибкости.

Наклон вперед из седа ноги врозь (касаться грудью пола) с удержанием позы 2-3 сек. Подготовительные упражнения: сидя на полу, ноги вместе наклон вперед с помощью; стоя – наклон вперед (стремиться коснуться пола ладонями), стоя спиной к гимнастической стенке наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже (ноги не сгибать). стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога на рейке на высоте пояса (или груди), наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги; сидя ноги врозь (широко) - наклон вперед с помощью.

Мост из положения лежа. Подготовительные упражнения: наклоны назад, стоя спиной к стенке, до касания руками; стоя на коленях, руки вверх наклон назад (стремиться достать руками пол).

Выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой. Подготовительные упражнения: круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно.

Шпагаты.

Упражнения для развития быстроты и ловкости.

Прыжок в длину с места. Подготовительные упражнения: прыжки со скакалкой, прыжки с места вверх через веревочку или горку матов.

Бег 20 м. с высокого старта. Подготовительные упражнения: бег на месте, опираясь руками на стенку, бег с ускорениями по отрезкам 10-20 м. (по сигналам), бег на время, игры с бегом.

Техническая подготовка

Работа на снарядах.

1. общее ознакомление и опробование снарядов гимнастического многоборья.
2. изучение базовых элементов на гимнастических снарядах.
3. изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.

1. Акробатика

- наклоны туловища из различных исходных положений
- «шпагат»
- упражнения в «мостах»
- перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове
- кувырок вперед в группировке в упор присев
- кувырок вперед согнувшись в сед
- кувырок назад
- складка ноги вместе в перекат назад в стойку на лопатках (березка) держать 2 сек., перекат в упор присев
- опускание в мост, вставание любое
- переворот боком (колесо)
- перевороты вперед, переворот назад
- прыжок прогнувшись
- элементы хореографии

2. Брусья

- переворот в упор
- отмахи в упоре
- оборот назад в упоре
- продев прямых ног в вис согнувшись
- продев прямых ног в вис углом – держать три счета
- соскок махом назад
- подъем переворотом в упор
- оборот назад в упоре
- отмах назад из упора, отмах назад из упора

- махом назад соскок в основную стойку

3. Бревно

- ходьба из различных исходных положений
- связка шагов
- кувырок вперед или назад
- соскок прогнувшись
- наскок в упор
- поворот на 1800 (можно на двух носках)
- равновесие держать 2 сек.
- прыжок прогнувшись толчком двумя

4. Опорный прыжок

- наскоки на горку матов (70 см)
- соскок прогнувшись
- прыжок в стойку на руках с последующим приземлением на спину

Хореографическая подготовка

Подготовительную хореографическую подготовку в основном надо использовать на начальном этапе учебного процесса, не прекращая, однако, и в дальнейшем. Она должна решать следующие задачи:

- Совершенствовать управление двигательными действиями;
- Обеспечивать освоение необходимых поз;
- Подготавливать опорно-двигательный аппарат.

Для этого применяются многосуставные движения одного звена, 2-3 звеньев одновременно, с акцентированием напряжения и расслабления мышц.

Профилирующая хореографическая подготовка проводится на всех этапах учебного процесса. Её задачи:

- Повышение специальной физической подготовленности;
- Совершенствование технической подготовленности: освоение различных поворотов, прыжков, равновесий, выпадов и т.д. - конкретных не акробатических элементов вольных упражнений;
- Формирование умений выразительно двигаться.

Воспитательная работа

Воспитательная работа осуществляется на протяжении всего учебного года, на каждом занятии. Главной задачей в занятиях с юными гимнастками является воспитание высоких моральных качеств, преданности России. Воспитать стойкий интерес и любовь к занятиям физическими упражнениями, в частности спортивной гимнастикой, вкус к красоте движений, привить необходимые для спортсмена гигиенические навыки.

Большое внимание должно уделяться воспитанию трудолюбия, честности, дисциплинированности, целеустремленности. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома.

Методы воспитания: беседы, посещение соревнований, участие в гимнастических праздниках, торжественное посвящение в гимнасты, чтение книг о выдающихся спортсменах, убеждение, поощрение.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать страх при выполнении гимнастических упражнений, терпеть усталость, боль, неудачи.

Для решения этих задач тренер может использовать следующие приёмы и методы: различные игры, коллективные соревнования, искусственное создание экстремальных ситуаций для выполнения уже разученных элементов, беседы, убеждения, педагогическое внушение.

Медицинское обеспечение

При зачислении воспитанники предоставляют справку от врача педиатра о допуске к занятиям. Детям на этом этапе сообщаются первоначальные сведения о самоконтроле. Их нужно научить оценивать свое самочувствие в случае утомления или начинающегося заболевания. Правила личной гигиены. Формирование навыков личной гигиены - поддержание чистоты тела, содержание в порядке спортивного костюма. Навыки систематического контроля мест занятий. Закаливание, его сущность, значение для здоровья и спортивных достижений.

Инструкция для обучающихся по мерам безопасности при занятиях спортивной гимнастикой

Общие требования безопасности

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;

- знать и выполнять настоящую инструкцию. Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами.

Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:

- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
- канат не должен иметь порывов и узлов;
- бревно должно иметь ровную поверхность без заусенцев, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям;
- жерди должны быть сухими и гладкими, без трещин;
- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;
- поверхность гимнастического коня должна быть ровной сухой, без порывов.

Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

Выполняя упражнения потоком (один за другим), соблюдайте достаточные интервал и дистанцию. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

Обучающийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой. За несоблюдение мер безопасности Обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь, предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения. Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов. Не переносите и не перевозите тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.

При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой.

Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя.

На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее пяти метров.

Изменяя высоту брусьев вдвоем, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч.

Высоту перекладины устанавливайте в лежачем положении. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время ее установки.

Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;
- вытирать руки насухо;
- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки, пружинисто приседая;
- переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным тренером-преподавателем.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим Обучающимся, не отвлекайте и не мешайте ему.

Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным тренером-преподавателем. Не раскачивайте канат, на котором Обучающийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.

Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводят к срыву и падению.

Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим Обучающимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку, стоя за снарядом.

Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или обучающихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организовано, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации; по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
вымыть с мылом руки.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Бревно гимнастическое	штук	1
2	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
3	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
4	Брусья гимнастические женские	штук	1
5	Мостик гимнастический	штук	4
6	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7	Конь гимнастический	штук	1
8	Маты гимнастические	штук	30
9	Батут	штук	1
10	Гантели разной массы	штук	1
11	Дорожка акробатическая нестандартная	штук	1
12	Зеркало настенное	штук	6
13	Канат для лазания диаметром 30 мм	штук	1
14	Козел гимнастический	штук	1
15	Музыкальный центр	штук	1
16	Палка гимнастическая	штук	15
17	Скакалка гимнастическая	штук	20
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Стенка гимнастическая	штук	10

Система контроля и зачетные требования

Форма аттестации - сдача контрольных нормативов. Итоги работы подводятся в мае. В эти сроки проводятся соревнования, испытания по ОФП и СФП. По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года, представляется возможность, объективно уточнить первоначальный диагноз пригодности детей к занятиям спортивной гимнастикой на этапе предпрофессиональной подготовки. Ребенок не прошедший испытания может продолжить занятия на этапе обще-развивающей подготовки.

Контрольные тесты по теории и методике физической культуры и спорта для групп общей физической направленности.

Вам предлагается ответить на вопросы. В каждом вопросе 4 варианта ответа. Вам необходимо выбрать один правильный.

1. « Гимнастика» происходит от греческого *gymnazo*, обозначающего...
 - a) сильный
 - b) ловкий
 - c) пластичный
 - d) упражняю, тренирую
2. Вращательное движение тела вокруг вертикальной оси
 - a) кувырок
 - b) перекат
 - c) поворот
 - d) курбет
3. Где впервые появилась гимнастика
 - a) Древняя Греция
 - b) Россия
 - c) Рим
 - d) Америка
4. Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется
 - a) композиция
 - b) программа
 - c) выступление
 - d) связка
5. Девятикратная Олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике
 - a) Алия Мустафина
 - b) Светлана Хоркина
 - c) Лариса Латынина

d) Ирина Роднина

6. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости, с опорой на руки и ноги.

- a) кувырок
- b) стойка
- c) переворот
- d) мост

7. Вид женского гимнастического многоборья

- a) перекладина
- b) кольца
- c) бревно
- d) конь

8. Положение тела с согнутыми ногами и упором впереди на руки

- a) присед
- b) упор присев
- c) стойка
- d) упор лёжа

9. Вертикальное положение тела ногами вверх и опорой на руки

- a) колесо
- b) сальто
- c) стойка на руках
- d) переворот

10. Максимальное сгибание туловища

- a) наклон
- b) группировка
- c) стойка на лопатках
- d) шпагат

Ответы: 1d 2c 3a 4b 5c 6d 7c 8b 9c 10a

**Контрольные упражнения
для промежуточной аттестации по общей и специальной физической
подготовке обучающихся общеразвивающей группы**

Тесты контрольных нормативов	Возраст											
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Бег 20 м (сек.)	3	2	5	5	5	5	4	4	3	3	3	3
10м	· 0	· 8	· 6	· 4	· 2	· 0	· 5	· 0	· 8	· 6	· 6	· 5
Прыжок в длину с места	1 0 0	1 0 0	1 3 0	1 4 0	1 5 0	1 5 5	1 6 0	1 6 5	1 7 0	1 7 5	1 8 0	1 8 5
Лазание по канату	-	*	*	2 0	1 8	1 6	1 4	1 2	1 1	1 0	9 · 5	9 · 0
Сгибание- разгибание рук в упоре	0	3	5	7	1 0	1 5	1 5	2 0	2 0	2 0	2 0	2 0
Подтягивание из виса	0	2	2	3	4	6	6	6	6	6	6	6
Поднимание ног до прямого угла	1 0	1 0	1 2									
Поднимание ног в высокий угол				2	5	5	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0
Удержание положения угол в висе на г. стенке (сек)	2	3	5	5	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0
Мост не более 30 см, фиксация сек	2	3	5	5	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0
Наклон вперед- фиксация положения	2	3	5	5	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0

Основными критериями успешности освоения общеобразовательной программы являются:

1. Стабильность состава занимающихся детей.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Уровень освоения основ техники гимнастических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.

Перечень информационного обеспечения

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 2001. – С. 160-185.
2. Бенджамин Лоу. Красота Спорта, /пер. с англ. И.Л. Моничева - М.: Радуга, 1984.
3. Боброва Г. А. Художественная гимнастика. – М.: ФиС, 2006. – 230 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 331 с. : ил. - (Наука-спорту. Основы тренировок).
5. Гавердовский Ю. К., Смолевский В. М. Спортивная гимнастика: Учебник для института физической культуры. – М.: ФиС, 2008. – С. 243-245.
6. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. – Изд. 2-е, доп. и перераб. – Ростов н/Д : Феникс, 2011 -330с.
7. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова.- 2-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2002.
8. Годунов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Издательский центр «Академия», М., 2000г.
9. Журавин М, П., Меньшиков Н.К. Гимнастика. – Издательский центр «Академия» М., 2000г.
10. Ковальчук Л.Н. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы) М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002 Серия: «Библиотечка для педагогов, родителей и детей».
11. В.В.Козлов Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика /В.В.Козлов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005.
12. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М: Физкультура и спорт, 1984.
13. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. - М.: Физкультура и спорт, 1976.-108с.
14. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. - Ростов на Дону: Феникс, 2002.
15. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста / Авт.-сост. Р.П.Амаряп, В.А.Муравьев. - М.: Айрис-пресс, 2004. - 128 с
16. Пёнзулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. - М.: 2002. - 112 с.
17. Пепзулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7лет). - М.:ВЛАДОС, 2003. - 128 с.

18. Психология и современный спорт: Международный сборник научных работ по психологии спорта. /Сост. А.В. Родионов, Н.А. Худадов; Предисл. М. Ванека.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
19. Розин Е.Ю. Программа для ДЮСШ, специализированных ДЮСШ олимпийского резерва. Классификационная программа по спортивной гимнастике для девушек. Утверждена исполнительным комитетом Федерации гимнастики России. – М., «Физкультура, образование и наука», 2000г.
20. Сосина В.Ю. Ритмическая гимнастика. – Киев, изд. «Радянська школа», «Полиграф книга».

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол 4 от 24 мая 2017г.

**Дополнительная предпрофессиональная программа
физкультурно-спортивной направленности
по спортивной (вольной) борьбе**

Возраст обучающихся: 9-18 лет
Срок реализации программы – 8 лет

Рецензент:
Соколова Татьяна Вячеславовна,
зам. директора по учебно-
воспитательной работе МАУ ДО
ДЮСШ
Русинова Оксана Александровна,
инструктор-методист МАУ ДО ДЮСШ

Автор-составитель:
Спелков А.В., тренер-преподаватель
МАУ ДО ДЮСШ

г.Красноуфимск,
2017 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка	219
II. Учебный план.....	222
III. Методическая часть	224
IV. Система контроля и зачетные требования.....	255
V. Перечень информационного обеспечения.....	260

І.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по «Спортивной (вольной) борьбе» ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

15. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.
 16. Приказ Министерства образования и науки РФ №1008 от 29.08.2013г. «Об утверждении и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
 17. Распоряжением Правительства №1726-р от 04.09.2014г. Концепция развития дополнительного образования детей.
 18. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ от 04.12.2007г., ФЗ от 09.06.2015 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»».
 19. Приказами Минспорта России:
 - № 730 от 12.09.2013г. «О федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программа в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,
 - № 731 от 12.09.2013 «О порядке приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,
 - №1125 от 27.12.2013г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
 - № 227 от 17.03.2015 «Об Единой всероссийской спортивной квалификации».
 20. Постановление №41 от 04.07.2014г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 для образовательных организаций дополнительного образования я детей».
 21. Устава МАУ ДО ДЮСШ, образовательной программы МАУ ДО ДЮСШ.
- Вольная борьба – вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам; с применением различных приёмов

(захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

В вольной борьбе разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема. Вольная борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы боец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром.

В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль. Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются - приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом.

Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать подвороты: бедро.

Вольная борьба хорошо развивает выносливость. Разгадать замысел противника, быстро оценить обстановку, принять решение — все это в доли секунды, ведь схватка протекает бурно и обстановка меняется быстро, для этого нужна мгновенная реакция и сообразительность. Вольная борьба развивает способность быстро и точно мыслить, необыкновенно интенсивно развивает человеческие качества.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 9 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы 9 лет: программа рассчитана на детей и подростков от 9 до 17 лет.

Форма обучения – очная.

Организация занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – 2 года.
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – 3 года.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующие основные профессиональные

образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на один год.

Цель: создание условий для физического воспитания и физического развития обучающихся, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе по избранному виду спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Задачи:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе вольной борьбе;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по группе видов спорта спортивные единоборства;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Планируемый результат:

Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная (вольная) борьба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная борьба.

Тренировочный этап (этап базовой подготовки):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная борьба;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- демонстрация спортивных результатов на областных, региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Основными формами осуществления подготовки по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Таблица 1

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст детей для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество детей в группах, проходящих обучение

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное кол-во обучающихся в группе	Максимальное кол-во обучающихся в группе
Этап начальной подготовки	1 год	9	15	20
	2 год	10	12	20
	3 год	10-11	12	20
Тренировочный этап (период базовой подготовки)	1 год	11-12	10	14
	2 год	12-13	10	14
Тренировочный этап (период спортивной специализации)	3 год	13-14	8	12
	4 год	14-15	6	10
	5 год	15-16	5	10

II. Учебный план

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки, год обучения							
		начальной подготовки			тренировочный этап				
					базовой подготовки		период спортивной специализации		
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Теория и методика физической культуры и спорта	10	12	12	18	18	30	30	30
2	Общая физическая подготовка	150	160	152	200	200	220	220	220
3	Избранный вид спорта								
3.1.	Специальная физическая подготовка	40	70	78	110	110	192	192	192
3.2.	Контрольные переводные материалы и	4	4	4	4	4	10	10	10
3.3.	Участие в соревнованиях	4	12	12	24	24	40	40	40
3.4.	Инструкторская практика	-	2	2	4	4	8	8	8
3.5.	Восстановительные мероприятия	-	10	10	20	20	60	60	60
3.6.	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4	4
4.	Другие виды спорта и подвижные игры								
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка								
5.1.	Технико-тактическая подготовка	58	132	132	150	150	240	240	240
5.2.	Психологическая подготовка	6	8	8	18	18	24	24	24
	Общее количество часов	276	414	414	552	552	828	828	828

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки. Способствующие воспитанию физических качеств и повышению профессионального мастерства.

Тактическая подготовка включает посещение (просмотры) учащимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации. Общая физическая и интегральная подготовка включает участие в совместных мероприятиях с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Для достижения спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов соревновательных нагрузок (таблица 3).

Таблица 00

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	до года	свыше года	до 2 лет	свыше 2 лет
Контрольные	-	2-3	3	3
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	1	1
Главные	-	-	-	1
Соревновательных схваток	-	6-8	10-20	10 - 25

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Таблица

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этап	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное кол-во обучающихся в группе	Максимальное кол-во часов в неделю	Максимальное кол-во часов в год	Требования к физической, технической и спортивной подготовленности на конец года.
НП	1 год	7 лет	15	6	276	Сдача нормативов по ОФП
НП	2 год	8 лет	15	9	414	Переводные нормативы: по ОФП и ТТП
НП	3 год	9 лет	14	9	414	Переводные нормативы по: ОФП, СФП и ТТП
ТГ	1 год	10-11 лет	12	12	552	Переводные нормативы по: ОФП, СФП и ТТП
ТГ	2 год	12-13 лет	12	12	644	Переводные нормативы по: ОФП, СФП и ТТП
ТГ	3 год	14-15 лет	12	13	736	Переводные нормативы по: ОФП, СФП и ТТП
ТГ	4 год	16-17 лет	12	14	828	Переводные нормативы по: ОФП, СФП и ТТП
ТГ	5 год	17-18 лет	12	16	920	Переводные нормативы по: ОФП, СФП и ТТП

III. Методическая часть

Содержание учебного курса Виды подготовки борцов

Многолетнюю подготовку целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т. д.). Разумеется, в процессе всех

лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

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

Тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей:

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На данном этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппарата. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. До 2-х лет обучения основное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель.

Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами борьбы: падениями, самостраховкой, захватами, передвижениями и т.д.; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники борьбы, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные схватки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

Организация учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественно постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям вольной борьбой.

Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, учащиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим тренерам-преподавателям следует

помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

Для удобства изучения и практического использования большая часть учебного материала представлена в таблицах с учетом доступности его освоения. Это позволит быстро подбирать тренировочные задания, упростить технологию планирования.

В основу отбора учебного материала для начального обучения (особенно первые два года) должен быть положен спортивно-игровой метод организации занятий.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. Подчеркнем, что в данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 2-5 мин;
- элементы акробатики 6-10 мин;
- игры в касания 4-7 мин;
- освоение захватов 6-10 мин;
- упражнения на мосту 6-18 мин.

Оставшееся время тренировочного занятия может быть использовано на изучение совершенствование элементов техники борьбы - оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом (таблица 4):

Продолжительность урока 135 мин может встречаться преимущественно на занятиях с юными борцами начиная со 2-го года обучения.

Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретический раздел данной программы направлен на формирование у обучающихся ДЮСШ знаний в области: Физической культуры и спорта, истории возникновения и развития вольной борьбы, гигиены спорта, правил, судейства, организации и поведения соревнований по вольной борьбе, а так

же изучения особенностей основных видов подготовки спортсменов (физической, технической, тактической, психологической).

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1-й год обучения

1. Физическая культура и спорт РФ. Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека.

2. История развития спортивной борьбы. Зарождение классической борьбы в Древней Греции, развитие борьбы в Римской империи. Греко-римская борьба во Франции в первой половине XIX века.

Борьба в Англии в 18 веке. Кэтч-борьба в США. Вольная борьба на международной арене, включение вольной борьбы в программу Олимпийских игр в 1904 году.

3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Самоконтроль в процессе спортом. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

7. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Понятие о спортивной технике. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

8. Моральная и психологическая подготовка. Правила поведения в спортивном коллективе. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли.

9. Физическая подготовка. Роль физических качеств в подготовке борца.

10. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы. Весовые категории для бойцов 10-12-ти лет.

11. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе.

2-й, 3-й годы обучения

1. Физическая культура и спорт РФ. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту. Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества.

2. История развития спортивной борьбы. Борьба в Англии в 18 веке. Кэтч-борьба в США. Вольная борьба на международной арене, включение вольной борьбы в программу Олимпийских игр в 1904 году.

3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Определение понятия «физическое развитие».

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом. Дневник самоконтроля.

7. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Роль технических действий в спортивной борьбе. Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в спортивной борьбе. Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и

направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий. Простейшие тактические подготовки к проведению приемов.

8. Основы методики обучения и тренировки. Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения.

9. Моральная и психологическая подготовка. Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств. Моральный облик и нравственные качества спортсмена.

10. Физическая подготовка. Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств борца: силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов 10-12-ти лет.

11. Планирование и контроль тренировки. Общая характеристика планирования в спортивной борьбе. Виды и документы планирования. Дневник спортсмена, его назначение, правила пользования.

12. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия. Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки.

13. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними. Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и крышкой. Переносной ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание крышки, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.

14. Просмотр и анализ соревнований. Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

15. Установки перед соревнованиями. Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и

особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

1-й год обучения

1. Физическая культура и спорт РФ. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно - восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

2. История развития спортивной борьбы. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы Профессиональная борьба и ее лучшие представители.

3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и станова динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жировые отложения, пропорции тела и др. Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Причины возникновения спортивных травм на занятиях по борьбе: недостаточная физическая и техническая подготовленность борцов; неудовлетворительное состояние ковра, матов, мест занятий, неправильная раскладка матов, отсутствие или неправильное расположение обкладных матов при расположении ковра вблизи стен, радиаторов отопления, мебели; неряшливость в одежде или отсутствие специальной формы и обуви; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение борцом личной гигиены (длинные ногти, волосы) и др.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных борцов. Методы врачебных наблюдений. Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу.

7. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Классификация и терминология спортивной борьбы. Основные группы приемов в стойке (броски, переводы, сваливания) и партере (броски, перевороты, удержания,

выходы наверх) с различными захватами и в различных направлениях. Определение основных понятий («прием», «защита», «контрприем» и др.). Значение техники и тактики для становления мастерства борца.

8. Основы методики обучения и тренировки. Схемы разучивания и совершенствования техники борьбы.

9. Моральная и психологическая подготовка. Основы философии и психологии спортивных единоборств. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношения с тренером, врачом, администрацией школы и др.).

10. Физическая подготовка. Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости борца. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.

11. Планирование и контроль тренировки. Составление перспективного индивидуального плана на четыре года обучения

12. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Основы законодательства в спорте. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками. Федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной борьбе.

13. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Гимнастические снаряды на занятиях по борьбе (перекладина, брус, конь, шведская стенка, канат, кольца). Выполнение упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой и др.

14. Просмотр и анализ соревнований. Символы для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

15. Установки перед соревнованиями. Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований.

2-й год обучения

1. Физическая культура и спорт РФ. Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ.

2. История развития спортивной борьбы. Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене. Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы (вольной, греко-римской, дзюдо и самбо).

3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий борьбой. Краткая характеристика основных систем

организма. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях борьбой и мерах их предупреждения.

5. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

6. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).

7. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий борьбой. Простейшие приемы массажа. Последовательность простейших массажных приемов.

8. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Основные средства тактики борца: техника, физическая, моральная и волевая подготовка. Основные тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, взаимоположения, захваты), вызов определенных действий противника, маскировка (скрытие) собственных намерений и действий, нападение, защиты, контрнападение. Способы тактической подготовки выполнения основных технических действий.

9. Основы методики обучения и тренировки. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Воспитывающее значение обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, наглядности, прочности, доступности, систематичности) и особенности их реализации в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе.

10. Моральная и психологическая подготовка. Специальная психическая подготовка и ее роль в спортивной борьбе.

11. Физическая подготовка. Специальная физическая подготовка борца, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

12. Планирование и контроль тренировки. Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятия. Разновидности тренировочных занятий.

13. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Основы законодательства в спорте. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Применение тренажеров в тренировке борца. Эксплуатация и уход за снарядами.

15. Просмотр и анализ соревнований. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов.

16. Обсуждение и анализ частоты применения тех или иных действий, наиболее частых ошибок, их причин и способов устранения, выявление новых приемов с их последующим включением в тренировочный процесс.

17. Установки перед соревнованиями. Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником.

3-й год обучения

1. Физическая культура и спорт РФ. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основы системы физического воспитания в России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность).

2. История развития спортивной борьбы. Вступление Федерации спортивной борьбы России в Международную федерацию любительской борьбы (ФИЛА). Выступления борцов России на Олимпийских играх, первенствах мира, чемпионатах Европы.

3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий борьбой. Обмен веществ и энергии в процессе занятий борьбой.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях борьбой. Режим приема пищи. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по борьбе. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и само страховки. Соблюдение формы одежды и правил организации учебно-тренировочного процесса при работе на тренажерах. Функции старшего на снаряде по обеспечению техники безопасности.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям борьбой. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у юных борцов.

7. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Техническая подготовка борца (задачи, средства, методы). Технический арсенал борца и закономерности его формирования. Краткие сведения о биомеханическом анализе техники. Определение понятий: «угол устойчивости», «площадь опоры», «опорные поверхности». Факторы, определяющие устойчивость борца. Биомеханические основы рациональной техники. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники.

8. Основы методики обучения и тренировки. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о методах обучения и тренировки. Понятие о формах организации занятий. Самостоятельная работа юных спортсменов, ее роль и значение. Особенности начального обучения спортивной технике юных борцов. Последовательность изучения основных технических действий: приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Этапы обучения, их задачи и содержание.

9. Моральная и психологическая подготовка. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств борца (соревновательный метод заданий и др.). Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др. Эмоциональные состояния борца.

10. Физическая подготовка. Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методы сопряженного воздействия в тренировке борца. Круговая тренировка и методика ее применения в борьбе. Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей в борьбе.

11. Периодизация спортивной тренировки. Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме.

12. Планирование и контроль тренировки. Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности учебно-тренировочного процесса, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений. Формы и правила ведения дневника. Анализ

выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

13. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Основы законодательства в спорте. Судейство соревнований по спортивной борьбе. Состав судейской коллегии. Обязанности руководителя ковра, арбитра, бокового судьи, судьи-секундометриста. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для борьбы (размеры, защищенность от ветра, дождя и солнца). Зал (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Подсобные помещения в залах борьбы (раздевалки, душевые, санузлы, кладовые, массажная, парная баня). Эксплуатация подсобных помещений.

15. Просмотр и анализ соревнований. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших борцов (всероссийские и международные турниры, чемпионаты, Олимпийские игры).

16. Установки перед соревнованиями. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой с разными противниками. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

4-й год обучения

1. Физическая культура и спорт РФ. Программно-нормативные основы системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания в России (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой).

2. История развития спортивной борьбы. Анализ участия российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года. Организация подготовки спортивного резерва по спортивной борьбе в России.

3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий борьбой. Восстановление энергетических запасов организма.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Гигиеническое значение парной бани и сауны для борца. Правила пользования парной баней и сауной.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Виды травм в спортивной борьбе. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Антропометрические измерения физического развития борцов. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечнососудистой системы в процессе тренировки. Способы определения и оценки физического развития. Особенности врачебного контроля за детьми и подростками. Самомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду.

7. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятия «базовая техника», «индивидуальная техника», «коронная техника». Задачи, средства и методы совершенствования индивидуального технического мастерства борца. Значение тактики для становления мастерства борца, ее взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения схватки, тактика участия в соревновании.

8. Основы методики обучения и тренировки. Методика обучения основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки борца.

9. Моральная и психологическая подготовка. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.

10. Физическая подготовка. Методические особенности воспитания специальной выносливости и гибкости в борьбе.

11. Периодизация спортивной тренировки. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного.

12. Планирование и контроль тренировки. Задачи и содержание учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий. Составление плана-конспекта занятия.

13. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Обязанности и права главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи-информатора. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Предотвращение противоправного влияния на результаты

официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).

14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Тренажеры и технические средства для развития специальных физических качеств. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств.

15. Просмотр и анализ соревнований. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших борцов (всероссийские и международные турниры, чемпионаты, Олимпийские игры).

16. Установки перед соревнованиями. Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

5-й год обучения

1. Физическая культура и спорт РФ. Формы физического воспитания детей и подростков. Развитие детского спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по спортивной борьбе.

2. История развития спортивной борьбы. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене.

3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью питания. Режим питания борца на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезней: внешние механические, физические, лучистая энергия, электрический ток, изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней; внутренние - наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни. Врачебные обследования: первичные, повторные, дополнительные. Порядок врачебных обследований. Диспансерное

наблюдение за спортсменами. Врачебная консультация и порядок ее получения. Самоконтроль борца. Значение и содержание самоконтроля при занятиях борьбой. Дневник самоконтроля. Методика проведения самомассажа.

7. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена. Специальная технико-тактическая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технико-тактических действий спортивной борьбы в различных условиях соревновательной деятельности. Этапы совершенствования технико-тактического мастерства.

8. Основы методики обучения и тренировки. Методика обучения основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки борца. Средства тренировки борца: физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

9. Моральная и психологическая подготовка. Понятие о мотивации как предпосылке любой целенаправленной деятельности. Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом: достижению полезных для общества и личности спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной и другим общественно необходимым видам деятельности.

10. Физическая подготовка. Модели тренировочных заданий для совершенствования силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости и гибкости.

11. Периодизация спортивной тренировки. Понятие о микроцикле спортивной тренировки.

12. Планирование и контроль тренировки. Планирование недельных циклов тренировки. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле. Основные этапы (мезоциклы) годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки борца, его содержание и технология составления.

13. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Оценка борьбы в «зоне пассивности», на краю ковра и уклонение от борьбы. Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях.

14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Оборудование мест соревнований: ковер, звуковой сигнал (гонг, зуммер), весы, секундомеры, сигнализация, демонстрационный щит.

15. Просмотр и анализ соревнований. Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Выявление ошибок, оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

16. Установки перед соревнованиями. Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ)

Общеподготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) *упражнения для формирования правильной осанки* - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по

коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями {скакалками}, то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) с гимнастической палкой - наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену - поворот на

360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверх (не касаясь палкой ковра) и др.;

в) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

г) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

д) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверх, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверх); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

е) упражнения с гирями для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения старте (15-16 лет) - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу, в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). Жонглирование - бросить, гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ладонь; жонглирование в парах и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на перекладине - подтягивание с разным хватом (ладьями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

г) на канате - лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие

(условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног;

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ)

Специально-подготовительные упражнения

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове на руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя па голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост лежа па синие; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забеги на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перебаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перебат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на и печаях, руках, бедре, голове; лежа на спине перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, и печаях, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Специализированные игровые комплексы

1. Игры в касания
2. Игры в блокирующие захваты
3. Игры в атакующие захваты
4. Игры в теснения
5. Игры в дебюты (начало поединка)
6. *Игры в перетягивание*
7. *Игры с опережением и борьбой за выгодное положение*
8. *Игры за сохранение равновесия*

9. *Игры с отрывом соперника от ковра*
10. *Игры за овладение обусловленным предметом*
11. *Игры с прорывом через строй, из круга*

Тренировочные задания для проведения разминки

На этапе начальной спортивной специализации рекомендуется постепенно осваивать и проводить предложенный выше цикл упражнений как обязательный и постоянный минимум с введением борьбы в партере до двух минут такими приемами, как переворот рычагом, захватом руки на ключ, накатом и др. Это не только элементы техники борьбы, но и эффективные упражнения для развития мышц шеи, спины, рук. В последующие годы эти упражнения следует сохранять в разминке, лишь постепенно сокращая время их выполнения до 1 мин (2х30 с).

Рекомендуемый минимум упражнений для обязательного включения в разминку:

- ходьба в упоре сзади (вперед-назад, влево-вправо);
- ходьба и бег на коленях во всех направлениях и с поворотами в разные стороны (аналогом является игра в регби на коленях);
- акробатика (включая длинные кувырки вперед через препятствия разной высоты и длины);
- упражнения в самостраховке;
- передвижения в стойке на руках;
- упражнения на мосту (забегания, перевороты, передвижения);
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок;
- упражнения в освобождении от блокирующих захватов;
- осуществление атакующих захватов;
- имитация и выполнение ранее изученных приемов.

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в пределах отведенного времени (от 30-20 мин в учебно-тренировочных группах 1-2-го годов обучения до 20-15 мин - в группах 3-4-го годов обучения).

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лежа па животе, па спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выходы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа па животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач - коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Защита от захвата ног - из различных стоек отбрасывание ног.

Техника вольной борьбы

Борьба в партере

Перевороты скручиванием

Захватом дальних руки и бедра снизу-спереди. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: не давать осуществить захват; выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Захватом скрещенных голеней. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий со стороны ног. Защиты: захватить ближнюю руку атакующего; подтянуть свою ближнюю ногу и перенести ее назад за ноги атакующего.

Перевороты забеганием

Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сзади-сбоку. Защиты: прижать руку к себе; выставить дальнюю ногу в сторону переворота и перенести тяжесть тела в сторону противника; убрать руку под колено атакующего и прижать ее к туловищу.

Перевороты перекатом

Захватом шеи с бедром. Ситуация: атакуемый - в высоком партере, атакующий - сбоку. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват.

Перевороты переходом

Захватом шеи сверху и бедра изнутри. Ситуация: атакуемый - в высоком партере, атакующий-сзади-сбоку. Защиты: выпрямить захваченную

ногу, лечь на живот и передвигаться в сторону от противника; сесть на захваченную ногу и наклонить туловище в сторону атакующего.

Перевороты скручиванием

Захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед - в сторону от атакующего и освободить захваченную руку.

Захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сзади - сбоку. Защиты: упереться свободной рукой и ногой в сторону переворота; лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой и ногой, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху. Защиты: отставить ногу назад - в сторону; освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед - в сторону, встать в стойку.

Перевороты переходом

С ключом и зацепом одноименной ноги. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху. Защиты: упереться свободной рукой и ногой в ковер; лечь на бок со стороны захваченной руки и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - со стороны ног. Защита: отставлять захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего.

Перевороты перекатом

Захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра; захватом шеи с бедром. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват; захватить руку, сесть на дальнее бедро и, выпрямляя ногу, разорвать захват.

Перевороты накатом

Захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий на боку грудью к сопернику. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.

Контрприемы от переворотов: переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги, бросок подворотом; захватом запястья и зацепом ноги, переворот за себя с захватом туловища и зацепом одноименной ноги, переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами.

Борьба в стойке

Сваливания сбиванием

Захватом ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив ее под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.

Броски наклоном

Захватом руки с задней подножкой. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в средней. Защиты: наклониться вперед, отставить ногу назад; упереться свободной рукой в бок или бедро соперника.

Броски поворотом («мельница»)

Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый - в средней стойке; атакующий - в низкой. Защита: захватить руку, захватывающую ногу, упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад-в сторону.

Переводы рывком

Захватом шеи сверху и разноименного бедра. Ситуация: атакуемый – в низкой стойке; атакующий - в высокой. Защиты: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват; захватить ноги противника спереди.

Захватом одноименной руки с подножкой. Ситуация: борцы - в средней стойке боком друг к другу. Защита: упереться в грудь соперника, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

Переводы нырком

Захватом ног. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защиты: упереться предплечьем в грудь атакующего; отставляя ногу назад; упереться рукой в голову.

Броски наклоном

Захватом руки и туловища с подножкой. Ситуация: борцы - в средней одноименной стойке. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро.

Броски поворотом («мельница»)

Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый – в средней стойке; атакующий - в низкой. Защита: упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку.

Броски подворотом

Захватом руки через плечо с передней подножкой. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в средней, боком к противнику. Защиты: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего; приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади.

Переводы рывком

Захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). Ситуация: борцы - в средней фронтальной стойке. Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

Переводы нырком

Захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в средней. Защиты: спереться предплечьем в грудь, отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи.

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

Передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением захватом.

Выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение.

Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту.

Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.

Выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.

Выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере,двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (из изученных приемов).

Выполнение комбинаций в партере, в стойке.

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения мост

Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).

Уходы с моста: а) забеганием в сторону от противника; б) переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста: а) переворот через себя захватом руки двумя руками; б) выход наверх выседом; в) переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с моста: переворотом в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений: сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; один на спине (на животе), другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнеру, с голя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения лежа на животе лицом друг к другу.

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

а) задания по совершенствованию:

- способности проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);
- способности ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);
- способности проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- способности перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;
- способности к искусственной маскировке своих атакующих защитных действий;
- способности к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту;
- способности к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях;
- умению осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват;
- способности атаковать на первых минутах схватки;
- способности выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15 с) - на фоне утомления;
- способности проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;
- способности добиваться преимущества при необъективном судействе;
- способности добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий;

б) учебные схватки:

- попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин;
 - схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);
 - схватки с разрешением захвата только одной рукой;
 - схватки на одной ноге;
 - уходы от удержаний на мосту на время;
 - удержание на мосту на время;
 - схватки со сменой партнеров;
 - схватки с заданием:
 - провести конкретный прием (другие не засчитываются);
 - проводить только связки (комбинации) приемов;
 - провести прием или комбинацию за заданное время;
- в) задания для проведения разминки.**

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Освоение элементов техники и тактики (тренировочный этап 1-2 год обучения – период базовой подготовки)

Основные положения в борьбе

Взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке:

- атакующий в высокой стойке - атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
- атакующий в средней стойке - атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
- атакующий в низкой стойке - атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

Взаимоположения борцов при проведении приемов в партере:

- атакуемый на животе - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый на мосту - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый в партере (высоком, низком) - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

Элементы маневрирования

Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов.

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

Маневрирование с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

Маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.

Маневрирование с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т.п.).

Атакующие и блокирующие захваты

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу. Освоение способов освобождения от захватов:

при захвате запястья - сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;

при захвате одноименного запястья и плеча - упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее;

при захвате обеих рук за запястья - сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья;

при захвате рук сверху - упереться руками в туловище противника и, отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата;

при захвате рук снизу - опуская захваченные руки через стороны вниз и приседая, захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот;

при захвате разноименной руки и шеи - приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;

при захвате шеи с плечом (руки атакующего соединены) - приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку;

при захвате шеи с плечом сверху:

а) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье, отступая назад, разорвать захват;

б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать захват;

при захвате туловища двумя руками спереди - приседая, упереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват;

при захвате туловища с рукой - захватить свободной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно упереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать захват;

при захвате одноименной руки и туловища сбоку - в момент рывка за руку и зашагивания противника самому зашагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.

Освоение элементов техники и тактики

(тренировочный этап 3-5 год обучения – период углубленной специализации)

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих:

- а) быстро и надежно осуществлять захват;
- б) быстро перемещаться;
- в) предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освобождаться от него;
- г) выводить из равновесия соперника;
- д) сковывать его действия;
- е) быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем - возможной атаки);
- ж) вынуждать отступать соперника теснением по коврику в захвате;
- з) готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно в худших условиях для одного из борцов и т.п.) и др.

Техника вольной борьбы в партере

Борьба в партере

Перевороты скручиванием. Захватом дальней руки снизу и бедра изнутри. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку, грудью к противнику. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальние руку и ногу в сторону.

Захватом на рычаг, прижимая голову бедром. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку, передняя нога в упоре. Защита: выставить ногу вперед - в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи.

Контрприемы: бросок поворотом назад захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи; бросок через спину захватом руки под плечо и зацепом стопой.

Перевороты забеганием. Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сидит сбоку лицом к противнику. Защиты: прижать дальнюю руку к своему туловищу; перенести тяжесть тела в сторону противника; убрать руку из-за колена и прижать ее к туловищу.

Захватом руки на ключ и дальней голени. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху, грудью к противнику. Защиты: отставить ногу назад - в сторону; лечь на бок спиной к атакующему, опереться свободной рукой в ковер и выставить ногу вперед в сторону.

Перевороты переходом. Захватом скрещенных голени. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - со стороны ног. Защиты: сесть на ноги, захватить ближнюю ногу противника; встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу.

Захватом за подбородок и зацепом ближнего бедра (ножницами). Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий сверху, грудью к противнику. Защита: перенести тяжесть тела на захваченную ногу, упираясь дальней рукой и ногой в ковер.

Зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи). Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий на боку, грудью к противнику. Защита: перенести тяжесть тела в сторону противника, отставляя захваченную ногу в сторону.

Перевороты перекатом. *Захватом на рычаг с зацепом голени.* Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: прижать голову к руке, не давая захватить на рычаг; прижать захваченную руку к туловищу, выпрямить ногу.

Обратным захватом дальнего бедра. Ситуация: атакуемый - в высоком партере. Защита: захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги.

Захватом дальней голени двумя руками. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку, спиной к голове противника. Защиты: выпрямить захваченную ногу в сторону; лечь на бок спиной к атакующему; вытянуть ноги.

Перевороты разгибанием. *Обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри.* Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху, грудью к противнику. Защиты: упереться дальней рукой в ковер и перенести тяжесть тела на захваченную ногу; лечь на бок в сторону захваченной руки.

Обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху, грудью к противнику. Защиты: не дать сделать обвив - захватить стопу атакующего, соединить бедра; прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад.

Примерные комбинации приемов:

- переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу - спереди;
- переворот скручиванием за себя, захватом разноименного плеча низу и шеи впереди;
- переворот перекатом захватом шеи и дальней голени;
- переворот скручиванием захватом скрещенных голеней;
- переворот перекатом захватом шеи с бедром;
- переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра;
- переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча;
- переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.

Борьба в стойке

Сваливание сбиванием. *Захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри).* Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защита: упереться рукой в голову, отставить ногу назад.

Скручиванием с захватом рук, обвивом изнутри. Ситуация: борцы - в высокой стойке. Защита: упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед - в сторону.

Броски наклоном. *Захватом ног.* Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защиты: не дать захватить ногу, в низкой стойке захватить руки противника; захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться.

Захватом туловища и разноименной ноги с отхватом. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защита: упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад.

Бросок поворотом («мельница»). *Захватом шеи и одноименной ноги изнутри.* Ситуация: атакуемый - в средней стойке; атакующий - в низкой. Защита: приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом.

Бросок подворотом. *Захват руки и шеи с передней подпояской.* Ситуация: борцы - в односторонней стойке. Защита: упираясь рукой в бедро, выставить ногу вперед.

Бросок прогибом. *Захватом руки и туловища с подножкой.* Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защита: присесть, отставляя ногу назад.

Перевод нырком. *Захватом разноименных рук и бедра сбоку.* Ситуация: борцы - в одноименной стойке. Защиты: упереться предплечьем в грудь; присесть, отставляя захваченную ногу назад.

Захватом ноги. Ситуация: атакуемый в высокой стойке; атакующий - в средней. Защиты: присесть, отставляя захваченную ногу; захватить руку и шею сверху.

Примерные комбинации приемов:

- перевод рывком с захватом плеча и шеи сверху - сбивание сваливанием с захватом ног;
- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой;
- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья на шее;
- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворот скручиванием рычагом;
- перевод нырком с захватом ног - переворот скручиванием с захватом скрещенных голеней;
- перевод рывком с захватом одноименной руки - бросок подворотом с захватом руки через плечо;
- перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой - бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

ГИМНАСТИКА. *Различные* упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь). Прыжки через козла, коня с подкидным мостиком. Упражнения со скакалкой.

АКРОБАТИКА. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180° и 360°, сальто вперед, переворот боком (колесо).

Гимнастика и акробатика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучаемым определенную установку на игру.

БАСКЕТБОЛ. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места

и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

ФУТБОЛ. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства общей физической подготовки.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции, техника высокого и низкого старта.

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств общей физической подготовки.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА. Техника выполнения упражнений со штангой, жим, рывок, приседание со штангой.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ. Различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - в спортивном зале и на открытом воздухе.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности.

Объективные трудности - трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

- трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;

- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть

индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка - проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

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

Используя различные трудности в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

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

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических

особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. Как отмечал И.М. Сеченов, воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движениями. Волевое действие есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в волевых действиях можно выделить три основных компонента:

- 1) интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;
- 2) эмоциональный как могучий стимулятор двигательных действий;
- 3) исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

- постановка цели, появление стремления достичь ее;
- выбор средств и путей достижения цели;
- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;
- исполнение принятого решения путем активных действий, направленный на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как осознание - планирование - борьба мотивов - волевое усилие.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость. Способность спортсмена развивать максимальные мышечные напряжения и усилия требует от человека особой направленности сознания на выполняемое двигательное действие. И хотя, как отмечается в некоторых исследованиях, «сознательное управление предельными мышечными усилиями затруднено...», в системе психологической подготовки должно быть отведено место определенной организации внимания, направленности сознания спортсмена на специфические для данного вида спорта информативно-значимые признаки, позволяющие спортсмену развивать мышечные напряжения «без помех» мышц-антагонистов.

Формирование волевых качеств спортсмена с использованием упражнений на силу не может быть без развития дифференцировочной спо-

способности человека в управлении мышечными усилиями. Мышечные усилия в 1/2, 1/3, 1/4 от максимального позволяют использовать силовые упражнения наряду с упражнениями на технику как средство развития и совершенствования мышечно-двигательных ощущений и различных специализированных восприятий в спорте (чувство снаряда, чувство толчка, чувство удара и т.п.).

Двигательные упражнения на точность развиваемых мышечных усилий и напряжений требуют большого напряжения мышечного сознания, и в этом заключается объективная и субъективная трудность, которую преодолевает спортсмен в процессе тренировки. Упражнения на точность дифференцировки мышечных усилий составляют так называемую качественную характеристику движений, используемых как средство волевой подготовки спортсмена.

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость как вырабатываемая способность спортсмена преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности - упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкость характеризуется способностью спортсмена четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающим в себя и точность ощущения пространственных и динамических параметров двигательного действия, и точность восприятия временных характеристик движений. Именно при формировании ловкости спортсмену приходится преодолевать очень много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

В развитии способности спортсмена достигать цель в двигательном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты. Отражение в сознании быстроты движений или действий происходит через дифференцировку спортсменом таких временных параметров движений, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от спортсмена четкой дифференцировки не только временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты спортсмена, но и обязательной дифференцировки

мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая которую спортсмен формирует волевые качества личности.

Таким образом, волевая подготовка спортсмена решается прежде всего средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств - силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости - всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели - общей функциональной подготовки спортсмена.

На развитие волевых качеств спортсмена непосредственное влияние оказывает техническая подготовка спортсмена. Обучение и совершенствование способов выполнения двигательных действий в спортивной борьбе представляет для спортсмена определенную трудность, подчас она бывает очень большой.

Преодоление трудностей в процессе технической подготовки начинается с процесса формирования двигательных представлений о правильном выполнении спортивных движений, т.е. знаний о двигательном действии. На стадии формирования представлений о движении особую роль играют волевые усилия спортсмена, связанные с напряженностью сознания. Сосредоточенное внимание спортсмена на формировании образа двигательного действия требует особого напряжения сознания. Наряду с проявлением напряженности, интенсивности внимания особую роль играет волевое усилие при поддержании интенсивности и устойчивости внимания длительное время, формируя тем самым устойчивость внимания. Тесно связанные между собой интенсивность и устойчивость внимания позволяют спортсмену уже на начальной стадии технической подготовки использовать волевое усилие и развивать его.

На второй стадии технической подготовки - стадии формирования умений - особую трудность представляет преобразование внешнего образа двигательного действия, полученного на первом этапе формирования двигательного действия (знаний), во внутренний - в чувственный образ мышечных, вестибулярных, тактильных, органических соединений.

В спортивном упражнении, связанном с наиболее целесообразным способом выполнения двигательного действия, каждое движение несет в себе определенную биомеханическую характеристику. Это могут быть пространственные, временные и динамические характеристики движений с их многочисленными параметрами. Например, пространственные включают размах движений (амплитуду), направление, форму и т.п. Во время выполнения двигательных действий все они находят отражение в сознании спортсмена и именно на стадии умений спортсмену приходится испытывать значительные трудности, связанные с мышечными усилиями при выполнении того или иного элемента техники спортивного упражнения. Причем спортсмену приходится дифференцировать мышечное напряжение не только по усилию, но и по времени, по сопротивлению, по скорости выполняемого движения и др.

Большие трудности спортсмен испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений - все это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигательную задачу, поставленную перед спортсменом во второй стадии совершенствования двигательного действия - в умении.

На стадии умений особую трудность представляют проявления органических ощущений. Через эти ощущения отражается общее физическое состояние организма спортсмена. Достаточно привести трудности, связанные с болевыми ощущениями в мышцах, сухожилиях, суставах, и можно понять, какие волевые усилия требуются от спортсмена на этапе технического совершенствования, связанного с формированием умений.

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательного действия. Никакие ощущения, восприятия, память и мыслительные операции не смогут функционировать в полную силу без развития и совершенствования такого свойства внимания, как интенсивность. С этим свойством связана напряженность сознания спортсмена во время выполнения двигательного действия, и если данное свойство внимания недостаточно развито, то спортсмен испытывает очень большие трудности в освоении техники избранного вида спорта. Преодолению этой трудности будет способствовать волевое усилие, тем самым достигается двойной эффект - совершенствуется двигательное умение выполнять спортивное упражнение и совершенствуется воля.

В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия спортсмена нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время. Эффект действия тот же развивается воля при успешном освоении способа выполнения двигательного действия. Такое свойство, как распределение внимания, своей трудоемкостью вносит свой вклад в процесс волевой подготовки спортсмена. Спортсмену приходится одновременно следить за правильностью исполнения своих действий и действий соперника.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активности и самостоятельности, целеустремленности и инициативности, решительности и настойчивости, смелости и самообладания, уверенности в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой. Нам

приходилось наблюдать, как некоторые спортсмены тренировались по ночам и доводили себя до состояния психического перенапряжения, лежащего в основе состояния перетренировки.

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

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В процессе инструкторской и судейской практики, занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Занимающиеся должны научиться составлять комплексы общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений, конспекты тренировочных занятий, план учебно-тренировочного сбора. Они должны уметь провести разминку по заданию тренера-преподавателя, обучить пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы, участвовать в судействе тренировочных схваток в роли помощника тренера-преподавателя.

В учебно-тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть также:

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);
- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление положения о соревновании;
- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;
- изучение особенностей судейства соревнований по вольной борьбе;
- освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу;

определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и па краю ковра.

ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

На этапе начальной подготовки формируются умения применять изученные элементы техники и тактики в учебных, тренировочных и соревновательных схватках. Применяются изученные технические и тактические действия в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером. Совершенствуются знания в правилах соревнований. Воспитываются качества и формируются навыки, необходимые для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

На тренировочном этапе 1-2 годов обучения занимающиеся могут участвовать в течение года не более чем в 2-х турнирных соревнованиях (например, первенство города) и в 2-х внутришкольных (первенство ДЮСШ). Количество соревнований типа «открытый ковер» и матчевые встречи не должно превышать одного раза в месяц. Количество схваток в одном соревновании 2-4. Продолжительность схваток в год 14-20 минут.

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На учебно-тренировочном этапе и старше при увеличении соревновательных режимов тренировки применяются медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, массаж, русская парная баня, сауна.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков.

Методические рекомендации

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

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации - есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России; б) подготовкой профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; в развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России; в формировании моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, клубу, городу.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Указанная цель воспитания предопределяет место, роль и статус организаторов воспитательного процесса в спортивных школах, непосредственно занимающихся его анализом, прогнозированием возможного развития воспитательного процесса на перспективу, планированием воспитательных

мероприятий, координацией деятельности органов управления и ответственных лиц за вопросы воспитательной работы среди спортсменов, контролем и оценкой морально-психологического состояния спортсменов.

Методологические и методические принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

2. Педагогические принципы воспитания:

- гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;

- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Социально-психологические особенности спортсменов и тренеров

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает тренеру благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям. Положительная морально-психологическая атмосфера в спортивной группе зависит от социально-психологических особенностей спортсменов и тренеров, отражающихся в их духовном облике.

Эти особенности характеризуются следующими чертами:

- преданность идеалам Отечества, основывающаяся на осознанном понимании целей и задач развития общества, на единстве личных и общественных интересов;
- высокое чувство общественного долга, лежащее в основе культурно-нравственного поведения и всех видов деятельности спортсменов и тренеров;
- мировоззрение как сердцевина духовного облика человека; оно цементирует все качества личности, способствует конкретности его действий;
- постоянное стремление к повышению общеобразовательных и профессиональных знаний, умений и навыков к творчеству;
- высокое чувство долга перед товарищами по команде, перед Родиной, уважение личного достоинства каждого спортсмена, готовность прийти к нему на помощь, непримиримость к несправедливости, забота о соблюдении общественного порядка, тактичность, общительность.

Положительной морально-психологической обстановке в спортивной группе содействуют традиции и ритуалы, которые помогают развитию моральной выносливости спортсмена.

Моральная выносливость - способность спортсмена длительное время выдерживать общее духовное напряжение, переносить на протяжении нескольких лет большие физические и психические нагрузки во время тренировочных занятий и в ходе соревнований во имя чести своего коллектива, города, области, страны. Пока спортсмен знает, во имя чего тренируется и выступает на соревнованиях, он легко преодолевает препятствия любой степени сложности.

Правильно организованная воспитательная и учебно-тренировочная деятельность формирует у спортсменов эмоционально-волевою и морально-политическую готовность к участию в соревнованиях различного масштаба.

Эмоционально-волевая готовность отражает умение спортсмена сохранять чувство собственного достоинства гражданина России, активно и увлеченно бороться до конца в бесконечно изменчивых условиях

соревновательной обстановки за успешное выполнение поставленной перед ним задачи в конкретном соревновании.

Морально-политическая готовность - способность спортсмена ориентироваться в фактах, событиях и явлениях современной действительности, давать им правильную политическую оценку и делать верные практические выводы. Умение вести аргументированную пропаганду здорового образа жизни, быть непримиримым к нарушениям морали в общественной жизни.

Морально-психологический климат в спортивных коллективах, содержание и критерии его оценки.

Морально-психологический климат спортивного коллектива это состояние группового сознания, характеризующееся доминирующими в нем взглядами, суждениями, чувствами и стремлениями спортсменов, а также спецификой их отношения к повседневной жизни.

Основными структурными элементами, составляющими морально-психологический климат спортивного коллектива, являются социальный, психологический, профессиональный и бытовой факторы, комплексная оценка которых позволяет определить морально-психологический климат спортивного коллектива как на личностном, так и на социально-групповом уровнях.

Основными показателями социального фактора являются:

- политические, социальные, экономические процессы, происходящие в городе, регионе, стране и оказывающие влияние на подготовку спортсменов к соревнованиям;
- социальные ценности и нормы, способствующие формированию личности спортсмена;
- роль и место спорта в системе общественных и личностных ценностей.

Показателями **профессионального фактора** выступают:

- высокий уровень выполнения всех видов заданий при подготовке спортсменов к конкретным соревнованиям;

соответствие всех видов нагрузок (физических, психических) возможностям спортсмена на каждом этапе подготовки к главному соревнованию спортивного сезона;

- четкость и организованность при выполнении всех видов планируемых мероприятий;
- состояние спортивной дисциплины.

К показателям **психологического фактора** относятся:

- коллективное мнение, выражающее направленность сознания, позиции коллектива по отношению к тренировочному процессу, уверенность в своем будущем, отношение к проведению своих товарищей по команде и т.п.;

- коллективное настроение, уровень творческой активности спортсменов к выполнению всех видов задания;

- состояние взаимоотношений в коллективе, отражающее степень единства и сплоченности.

Бытовой фактор (условия жизнедеятельности) включает в себя следующие показатели:

- систему материально-финансового обеспечения;
- географические, климатические и демографические условия.

Динамичная и быстро изменяющаяся обстановка требует разработки оперативного анализа и методики оценки морально-психологического климата в спортивных коллективах, определение уровня сплоченности спортивного коллектива при подготовке к главным стартам спортивного сезона.

Методы и формы воспитательной работы включают: убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;
- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- празднование Дней защитников Отечества, Дня Победы, посещение воинских частей, общественно-политических организаций;
- показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;
- анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей, рабочих и обслуживающего персонала спортивных школ с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения спортсменов;
- квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

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

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются

овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и другими дисциплинами.

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

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

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

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

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

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных

газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

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

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма учащихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в зале возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только при наличии медицинского допуска с указанием вида спорта. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий. В спортивном зале должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа учащихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Перед занятием тренер-преподаватель обязан проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров и спортивного оборудования. Вначале тренировки в целях подготовки организма учащегося к предстоящим нагрузкам и во избежание травм, необходимо провести разминку на все группы мышц, уделив особое внимание разогреву мышц шеи и верхнего плечевого пояса.

Необходимо предусмотреть возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неярко проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия вольной борьбой.

Постепенно увеличивается плотность занятия при физиологически оправданных нормах тренировочной нагрузки и соответствующем подборе игровых комплексов и тренировочных заданий.

Необходимый учебный материал для этих целей приведен в данной программе. Специфика выполнения предлагаемых упражнений позволяет проводить занятия в группах с достаточно высоким обучающим и тренирующим эффектом. Это оправдано с позиции возрастных особенностей психики подростков и формирования устойчивого интереса к систематическим тренировкам, приспособления к специфике спортивного образа жизни.

Все специальные упражнения борца классифицированы по отношению к действиям соревновательного поединка, которые при использовании соответствующих методов позволяют решать задачи подготовки с возрастающим приближением к условиям соревнований в целом: упражнение – фрагмент – эпизод поединка – поединок – серия поединков.

При разучивании приемов необходимо выполнять броски от центра к краю ковра, стараться полностью исключить столкновения с соседними парами, выполняющими броски и перевороты. Учащемуся запрещается:

- выполнять броски, упираясь головой в ковер (прежде всего, броски через спину, подхваты, «мельницы»);
- садиться на ковер, если на нем занимаются другие борцы;
- бороться лежа, если рядом борцы проводят схватку в стойке;
- бороться с другим борцом, имеющим существенную разницу в весе, физической и технической подготовке.

ОБЪЕМ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в Таблице .

ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Этапный	Этапы и годы спортивной подготовки

норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	10 - 12	14 - 18
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 6	5 - 6
Общее количество часов в год	276	368	460 - 552	644 - 828
Общее количество тренировок в год	184	184	184 - 276	230 - 276

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12 х 12 м	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный		
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания)	штук	1

	спортивных мячей)		
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица
1.	Борцовки (обувь)	пара	на занимающегося
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося
3.	Костюм разминочный	штук	на занимающегося
4.	Кроссовки для зала	пара	на занимающегося
5.	Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося
8.	Трико борцовское	штук	на занимающегося

IV. Система контроля и зачетные требования

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с учащимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей, специальной физической и технической подготовке, для чего могут организовываться специальные соревнования.

Система контроля включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

Формы контроля: самоконтроль за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль определяет количество и качество подготовки спортсменов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Медицинский контроль осуществляется два раза в год для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью тестов, характеризующими уровень развития физических качеств.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- медицинское обследование;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

Участие в соревнованиях. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы,

смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе спортивной подготовки;
- итоговая аттестация обучающихся по Программе;

4.1. Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты), и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапа обучения, в мае. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее, чем на 80 % упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся. По результатам выступления на официальных соревнованиях и результатов сданных нормативов (тестов), обучающиеся переводятся на следующий год (этапа подготовки), либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа, только один раз за весь период обучения. Окончательное решение о переводе учащегося принимает педагогический совет.

4.2. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта, сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 10 лет обучения (12 лет в случае дополнительного года обучения) в Учреждении, по окончании последнего учебного года. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта. Контрольные упражнения (тесты) устанавливаются по каждому виду спорта. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется Учреждением.

4.3. Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы на 1 этапе (начальной подготовки) и перевода в группы на 2 этапе (тренировочном этапе), представлены в таблицах 7.

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы на 1 этапе (начальной подготовки) и перевода в группы на 2 этапе (тренировочном этапе)

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с) Бег на 60 м (не более 9,6 с)

Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 21 с)
Сила	Подтягивание на перекладине не менее 4 раз; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 20 раз;
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 150 см; Подтягивание на перекладине за 20 с не менее 3 раз; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 10 раз; Подъем туловища, лежа на спине за 20 с не менее 6 раз;
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа, соответствующая этапу обучения выполнено

4.4. Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы по итогам 2 этапа (тренировочный этап) и перевода обучающихся в группы на 3 этапе (спортивного совершенствования) - промежуточная аттестация, представлены в таблице 8

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов
освоения Программы на 2 этапе (тренировочном) и перевода в группы на 3 этапе (
спортивного совершенствования)**

Оцениваемые параметры	Контрольный норматив
Быстрота	Бег на 30 м не более 5,4 с Бег 100 м не более 14,4 с
Координация	Челночный бег 3x10 м не более 7,6 с
Выносливость	Бег 400 м не более 1 мин 16 с
Сила	Подтягивание на перекладине не менее 6 раз ; Сгибание рук в упоре на брусьях не менее 20 раз Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 40 раз Бросок набивного мяча (3 кг) назад не

	менее 7 м
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке не менее 2 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 180 см; Подтягивание на перекладине за 20 с не менее 5 раз; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 14 раз; Подъем туловища, лежа на спине за 20 с не менее 9 раз;
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа, соответствующая этапу обучения выполнено

4.5. Контрольные упражнения и нормативы для оценки результатов полного освоения Программы обучающимися (итоговая аттестация) представлены в таблице 9.

Таблица 9.

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов
освоения Программы обучающимися
Оцениваемые параметры

Контрольные упражнения (тесты)	Контрольный норматив
Быстрота	Бег на 30 м не более 5,2 с Бег 60 м не более 8,8 с Бег 100 м не более 13,8 с
Координация	Челночный бег 3x10 м не более 7,1 с
Выносливость	Бег 400 м не более 1 мин 14с Бег 800 м не более 2 мин 44 с Бег 1500 м не более 6 мин 20 с Бег 2000 м не более 10 мин
Сила	Подтягивание на перекладине не менее 8 раз; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 48 раз ; Бросок набивного мяча (3 кг) назад не менее 9 м;

	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы не менее 8 м;
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке не менее 6 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 200 см; Подтягивание на перекладине за 20 с не менее 8 раз; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 11 раз; Подъем туловища, лежа на спине за 20 с не менее 9 раз;
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа, соответствующая этапу обучения

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях: **в области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вольной борьбы, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по вольной борьбе; федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной борьбе; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях вольной борьбой.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий вольной борьбой;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики вольной борьбы;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по вольной борьбе.

В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в вольной борьбе средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Тестирование общей, специальной физической и технической подготовке проводится на всех этапах спортивной подготовки в начале учебного года и в конце учебного года (промежуточная аттестация учащихся).

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный зачет по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» и «Избранный вид спорта» используют комплексы контрольных упражнений (таблица 6). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня физической и технической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

- «челночный» бег на 3х10 м выполняется на дистанции 10 м в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале, бег начинается со стартовой линии из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от стартовой до финишной линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) учащийся бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения финишной линии.

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

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Упражнение засчитывается при сгибании рук до угла 90° между предплечьем и плечом. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Каждое последующее сгибание рук выполняется из и.п. Засчитывается количество полных отжиманий.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

- подъем туловища выполняется из положения - лежа ноги согнуты под углом 90°, руки за головой. Локтями коснуться коленей. Считается количество подъемов за 20 секунд.

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 секунд. Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Упражнение засчитывается при сгибании рук до угла 90° между предплечьем и плечом. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Каждое последующее сгибание рук выполняется из и.п. Засчитывается количество полных отжиманий.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

- 10 кувырков вперед. Кувырки выполняются из и.п. – присед. После выполнения первого кувырка, учащийся поворачивается на 180° и выполняет

кувырок вперед в обратную сторону и т.д. Учитывается результат выполнения 10 кувырков и регистрируется с точностью до десятой доли секунды.

- забегания на мосту выполняются из упора головой о ковер 5 раз в правую сторону, затем 5 раз в левую сторону. Учитывается результат выполнения 10 забеганий на мост (5 - вправо, 5 - влево) и регистрируется с точностью до десятой доли секунды.

- Перевороты на мосту («маятник») выполняются из упора головой о ковер. Каждый последующий переворот на мост выполняется из и.п. Учитывается результат выполнения 5 переворотов и регистрируется с точностью до десятой доли секунды.

**Сводная таблица нормативов
по общей, специальной физической и технической подготовке**

Группы	Контрольные упражнения и единицы измерения							
	Общая физическая подготовка			Специальная физическая подготовка		Техническая подготовка		
	Челночный бег 30м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание-разгибание рук в висе (подтягивание), (кол-во раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	10 кувырков вперед, (с)	Забегания на мосту: 5 – вправо, 5 – влево (с)	Перевороты на мосту (маятник) 5 раз (с)
ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ ДО 60 кг (ЮНОШИ)								
НП-1	9,8	145	13	5	3	Уметь выполнять	Уметь выполнять	Уметь выполнять
НП-2	9,4	165	18	6	4	17,6	Уметь выполнять	Уметь выполнять
Т-1	9,0	170	20	7	5	17,3	16,8	16,0
Т-2	8,8	175	25	8	5	17,1	16,5	15,6
Т-3	8,4	180	27	9	6	17,0	16,4	15,2
Т-4	8,2	195	30	10	7	16,8	16,2	15,0
Т-5	8,0	205	40	11	8	16,6	16,0	14,8
ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ СВЫШЕ 60 кг (ЮНОШИ)								
НП-1	10,2	130	8	4	2	Уметь выполнять	Уметь выполнять	Уметь выполнять
НП-2	10,0	150	13	5	3	18,0	Уметь выполнять	Уметь выполнять
Т-1	9,6	155	15	6	4	17,8	17,3	16,3
Т-2	9,2	160	18	7	4	17,5	17,0	15,9
Т-3	8,8	165	20	8	5	17,3	16,8	15,5
Т-4	8,6	170	21	9	6	17,0	16,2	15,3
Т-5	8,3	185	30	10	7	16,8	16,0	15,1
ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ ДО 60 кг (ДЕВУШКИ)								
НП-1	10,3	145	11	4	2	Уметь выполнять	Уметь выполнять	Уметь выполнять
НП-2	10,1	155	15	5	3	18,0	Уметь выполнять	Уметь выполнять
Т-1	9,8	165	18	6	4	17,8	17,4	16,5
Т-2	9,6	170	23	7	4	17,5	17,1	16,0
Т-3	9,2	170	25	8	5	17,2	16,9	15,7
Т-4	8,8	175	27	9	6	17,0	16,4	15,5

T-5	8,6	180	35	10	7	16,8	16,2	15,3
ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ СВЫШЕ 60 кг (ДЕВУШКИ)								
НП-1	10,5	120	7	3	1	Уметь выполнять	Уметь выполнять	Уметь выполнять
НП-2	10,3	130	12	4	2	18,0	Уметь выполнять	Уметь выполнять
T-1	10,0	140	14	5	3	17,8	17,6	16,7
T-2	9,8	145	16	6	3	17,5	17,3	16,3
T-3	9,6	155	18	7	4	17,3	17,0	16,0
T-4	9,0	160	20	8	5	17,0	16,6	15,8
T-5	8,8	165	25	9	6	16,8	16,4	15,5

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП); время - объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных дзюдоистов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице 7 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой

интенсивности нагрузок. В таблице 8 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ, ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ ДАЕТ ОСНОВАНИЕ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ПРОГРАММУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Одаренные учащиеся, по собственному желанию и на основании результатов сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить нормативы для зачисления на соответствующий этап согласно федеральным стандартам спортивной подготовки и программе спортивной подготовки.

Перечень информационного обеспечения

1. **Волков, Л. В.** Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст]. / Под ред. Л. В. Волкова. — Киев. : Олимпийская литература, 2002. — 293 с.
2. **Галковский, И. М.** Спортивная борьба [Текст] : учебник для институтов физической культуры / И. М. Галковский, Н.Г. Чионов, А. З. Катулин / Под. ред. И. М. Галковского .- М. : «Физкультура и спорт»,1952.- 424 с.
3. **Игуменов, В. М.** Спортивная борьба [Текст] : Учебник студентов и учащихся фак. физ. воспитания пед. учеб. заведений. - М. : Просвещение,1993.- 240 с
4. **Игуменов, В. М.** Основы методики обучения в спортивной борьбе) [Текст] / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М. : Просвещение,1986.-36 с.
5. **Купцов, А. П.** Спортивная борьба [Текст] : учебник для институтов физической культуры / Под. ред. А.П. Купцова.- М. : «Физкультура и спорт»,1987.-424 с.
6. **Лях, В. И.** Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] : пособие для учителя / В. И. Лях. — М. : ООО «Издательство АСТ», 1998с. — 272 с.
7. **Ленц, А. М.** Спортивная борьба [Текст] : учебник для институтов физической культуры / Под. ред. А.М. Ленца.- М. : «Физкультура и спорт,1964.- 495 с.
8. **Матушак, П.Ф.** Сто уроков в вольной борьбе [Текст] / П.Ф. Матушак.- Алма-Ата, 1990.- 304 с.
9. **Миндиашвили Д.Г.** Учебник тренера по вольной борьбе [Текст] / Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов: Изд-во КПКУ,1995.-213 с.
10. **Невретдинов, Ш. Т.** Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва в борьбе [Текст] / Ш.Т. Невретдинов, Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов.- М. : ФОН, 1997. — 59 с.
11. **Подливаев, Б. А.** Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе [Текст] : Метод. пособие / Б. А. Подливаев. - М. ФОН,1997. — 39 с.
12. **Сорокин, И.И.** Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) [Текст]: Учебник для ИФК. — М. :ФиС, 1968.-584 с.
13. **Талага, Е.** Энциклопедия физических упражнений [Текст] / Е. Талага. / Пер. с польск. — М. : Физкультура и спорт, 1998.
14. **Туманян, Г. С.** Спортивная борьба : учеб. пособие для институтов физической культуры / Под. ред. Г. С. Туманяна.- М. : «Физкультура и спорт»,1985.-144 с.
15. **Туманян, Г. С.** Спортивная борьба : учеб. пособие студ. высш. Учеб. заведений / Под. ред. Г. С. Туманяна.- М. : Академия, 2006.- 592 с
16. **Шахмурадов, Ю.А.** Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов [Текст] / Ю.А. Шахмурадов. — М.: Высшая школа, 1997.- 189 с.

17. **Холодов, Ж. К.** Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для вузов / Холодов Ж. К., В.С. Кузнецов. — М. : Издательский центр «Академия», 2000. — 475.

Приложение

Примерная модель занятия.

Подготовительная часть (25 мин.)

1. Построение. Сообщение задач занятий.
2. Упражнение на внимание (1-2) или командная игра в двух шеренгах, Колоннах. Например, какая команда быстрее передаст мяч сбоку, через голову, под ногами
3. Выполнение строевых команд на месте.
4. Ходьба в колонне по одному строевым шагом, на носках, на пятках, в полу приседе.
5. Бег «змейкой», по сигналу - поворот кругом, переход на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений.
6. Перестроение в колонну по четыре. 8-10 несложных общеразвивающих упражнений стоя на месте, сидя и лежа на полу, на 4 счета каждое. При выполнении упражнений обращается внимание на соблюдение осанки и правильное положение частей тела. Одно из упражнений выполняется на оценку: «чья команда лучше».
7. Подскоки с разнонаправленными движениями рук, переход на спокойную ходьбу на месте с последующим перестроением в колонну по одному.

Основная часть (40 мин.)

1. Акробатика. Обучение стойке на лопатках, совершенствование кувырка вперед и назад, выполнение кувырка на горку и с горки матов, выполнение кувырка вперед через препятствие.
2. Специально-двигательная подготовка (дифференциация мышечных усилий). Выполнение прыжка в длину с места на максимальный результат, затем на $\frac{3}{4}$, на половину, на $\frac{1}{4}$ в различной последовательности.
3. Специальная физическая подготовка. Упражнения на гибкость: шпагаты, стоя у гимнастической стенки махи ногами вперед, в сторону, назад. Соревнование – кто лучше сделает шпагат, ласточку. Упражнения для развития силы мышц живота: Поднимание прямых ног в угол в висе на гимнастической стенке с удержанием (1 сек.) Три подхода (в один подход – 3 раза.)
4. Подвижная игра или командная эстафета, или преодоление полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов и элементов основной гимнастики.

Заключительная часть (25 мин.)

1. Игра «Охотники и утки».
2. Подведение итогов занятия.
3. Беседа.
4. Домашнее задание.

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол 4 от 24 мая 2017г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по спортивной (вольной) борьбе**

Возраст обучающихся: 9-18 лет
Срок реализации программы – 3 года

Автор-составитель:
Спелков А.В., тренер-
преподаватель
МАУ ДО ДЮСШ

г.Красноуфимск,
2017 год

Оглавление

Пояснительная записка	145
Учебный план	365
Методическая часть	152
Система контроля и зачетные требования.....	155
Перечень информационного обеспечения.....	157

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной (вольной) борьбе (далее – программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по спортивной (вольной) борьбе ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность программы: определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области спортивной (вольной) борьбы, развития физических и морально-волевых качеств воспитанников.

Основания для зачисления детей в спортивно-оздоровительные группы: соответствие возраста требованиям СанПиН и отсутствие отклонений в состоянии здоровья (справка от участкового врача - педиатра).

Педагогическая целесообразность программы определена общей последовательностью изучения программного материала, что позволит тренерам ДЮСШ придерживаться в своей работе единого стратегического направления в тренировочном процессе.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 10 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы 3 года: программа рассчитана на детей и подростков от 10 до 18 лет.

Максимальный состав групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Форма обучения – очная.

ДЮСШ организует работу с детьми в течении всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября. Образовательный процесс в группах отделения вольной борьбы осуществляется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы.

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися осуществляется в соответствии с расписанием занятий. Расписание занятий составляется с учётом санитарно-гигиенических норм и требований (Приложение N 3 к СанПиН 2.4.4.3172-14), возможностей детей и занятости залов. В зависимости от различных причин (ремонт зала, изменение режима учёбы в школе у детей, и др.) расписание учебно-тренировочных занятий может корректироваться.

Цель: создание условий для физического воспитания личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Задачи:

- формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, анатомии, физиологии и гигиены спорта, методики преподавания вольной борьбы, а так же организации и судейства соревнований;
- укрепление здоровья средствами спортивной тренировки;
- содействие всестороннему физическому развитию;
- выявление задатков и способностей детей для последующего совершенствования их спортивного мастерства;
- развитие специальных физических (двигательных) способностей;
- изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы;
- формирование стойкой потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- приобретение соревновательного опыта и достижение максимально возможного спортивного результата;
- воспитание морально-волевых качеств.

Планируемый результат:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная (вольная) борьба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная (вольная) борьба.
- укрепление здоровья спортсменов.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

Праздничные выходные дни по производственному календарю на период с 01.09.2017 по 31.08.2018 год: 4 ноября, 1-8 января, 23-24 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая, 12 июня.

Объем учебных часов в 2017-2018 учебном году в спортивно-оздоровительной группе подготовки – 216 часов (36 недель);

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами.

Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы в спортивно-оздоровительных группах обучения по волейболу рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не превышает - 2 часа/ 6 часов в неделю.

НОРМАТИВЫ ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальный режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	весь период	10	15	6	216	Переводные нормативы по ОФП и СФП.

Учебный план

Общегодовой объем тренировочной нагрузки рассчитан на 36 недель.

Разделы образовательной деятельности	Спортивно-оздоровительный группа
Теоретическая подготовка	10
Общая физическая подготовка	120
Специальная физическая подготовка	40
Технико-тактическая подготовка	30
Участие в соревнованиях	14
Общее количество часов в год	216
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3

Учебно-тематический план спортивно-оздоровительной группы 1-й год обучения.

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Кол-во часов
	Теоретическая подготовка	
1.	Физическая культура и спорт в России.	1
2.	Развитие вольной борьбы, в России.	1
3.	Правила гигиены при занятиях спортом.	1
4.	Правила соревнований по вольной борьбе.	1
5.	Требования техники безопасности к инвентарю и оборудованию при проведении занятий по вольной борьбе.	6
	Итого часов:	10
	Практическая подготовка	
1.	Общая физическая подготовка (ОФП).	120
2.	Специальная физическая подготовка (СФП).	40
3.	Техническо - тактическая подготовка.	30
4.	Психологическая подготовка	6
5.	Участие в соревнованиях.	6
6.	Контрольные нормативы по ОФП.	2
7.	Медицинское обследование	2
	Итого часов:	206
	Всего часов:	216

Учебно-тематический план спортивно-оздоровительной группы 2-й год обучения.

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Кол-во часов
	Теоретическая подготовка	
1.	Физическая культура и спорт в России.	1

2.	Развитие вольной борьбы, в России.	1
3.	Правила гигиены при занятиях спортом.	1
4.	Правила соревнований по вольной борьбе.	2
5.	Требования техники безопасности к инвентарю и оборудованию при проведении занятий по вольной борьбе.	5
	Итого часов:	10
	Практическая подготовка	
1.	Общая физическая подготовка (ОФП).	110
2.	Специальная физическая подготовка (СФП).	40
3.	Техническо - тактическая подготовка.	40
4.	Психологическая подготовка	6
5.	Контрольные нормативы по ОФП.	2
6.	Участие в соревнованиях.	6
7.	Медицинское обследование.	2
	Итого часов:	206
	Всего часов:	216

Учебно-тематический план спортивной оздоровительной группы
3-й год обучения.

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Кол-во часов
	Теоретическая подготовка	
1.	Физическая культура и спорт в России.	1
2.	Развитие вольной борьбы, в России.	1
3.	Правила гигиены при занятиях спортом.	1
4.	Правила соревнований по вольной борьбе.	1
5.	Требования техники безопасности к инвентарю и оборудованию при проведении занятий по вольной борьбе.	1
6.		5
	Итого часов:	10
	Практическая подготовка	
1.	Общая физическая подготовка (ОФП).	110
2.	Специальная физическая подготовка (СФП).	40
3.	Техническо - тактическая подготовка.	40
4.	Психологическая подготовка	6
5.	Контрольные нормативы по ОФП.	2
6.	Участие в соревнованиях.	6
7.	Медицинское обследование.	2
	Итого часов:	206
	Всего часов:	216

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Теоретическая подготовка

Теоретический раздел данной программы направлен на формирование у обучающихся ДЮСШ знаний в области: Физической культуры и спорта, истории возникновения и развития вольной борьбы, гигиены спорта, правил, судейства, организации и поведения соревнований по вольной борьбе, а так же изучения особенностей основных видов подготовки спортсменов (физической, технической, тактической, психологической).

Практический раздел программы рассматривает содержание основных видов подготовки борцов в соответствии со сроками реализации программы.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РФ

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенства человека.

Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РФ

Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны.

ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ БОРЦА

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного борца.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ И СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ БОРЬБЫ

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе.

Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.

Умение терпеть как основное проявление воли.

Правила поведения в спортивном коллективе.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости.

Роль физических качеств в подготовке борца.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы.

Весовые категории для борцов 10-12 лет.

Оценка технических действий и определение победителя.

Разрешенные и запрещенные действия.

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ

Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

2.1. СРЕДСТВА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦА (ДЛЯ ВСЕХ ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ)

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой. Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки, как отмечалось выше, является возраст 10-12 лет.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие обучающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств – силы занимающихся.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во всех периодах тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от уровня физического развития обучающихся, задач тренировочного периода,

уровня физической подготовленности, возраста обучающихся и наличие материальной базы.

2.1.1. Общеподготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроение, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружным краем стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях; на четвереньках; скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом на одну и другую сторону и др.

Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, в воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки. В длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину, через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метание. Теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра; набивного мяча и других отягощений.

Переползание. На скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Общеразвивающие гимнастические упражнения. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, медицинболы, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном вися и в вися прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног.

Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в вися на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с

медицинболами (1-3 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, в сторону, назад из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух или одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестными шагами правым и левым боком вперед. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с различными движениями рук. Быстрая ходьба в лесистой местности. Бег по песку, по кочкам. Ходьба и бег по мелководью.

Упражнения для формирования правильной осанки. Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе, удержание груза (150-200 гр.) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см., обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястный суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения ногами и руками на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивание обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед – при поднимании и опускании плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящие расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

Дыхательные упражнения. Синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в сек.); повороты головы с одновременным вдохом; покачивание головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямление; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами. Со скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, два прыжка на один оборот скакалки, с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, в четверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемого одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафеты со скакалками и др.

2.1.2. Специально-подготовительные упражнения

Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад, в стороны, кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове на руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствия; кувырок через левое, правое плечо; перевороты боком; комбинация прыжков; стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стены и с помощью партнера. Мост из положения, лежа на спине и из положения, стоя опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнера).

Гимнастические палки. Наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной); маховые, круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание.

Перешагивание и перепрыгивание через палку, круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнера. Подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – поворот на 360° ; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбегом и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад), перекаты в стороны с палкой вверх (не касаясь палкой ковра) и др.

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера).

Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг). Вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движения руками с движениями туловища; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчков от груди двумя руками, толчков от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг). Поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседание с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно в стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручки (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота) с вращением из руки в руку и др.

Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры. Баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований: двусторонние игры.

Упражнения для укрепления мышц шеи. Наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы впереди назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, с стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны; кругообразные; стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы, повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения в страховке. Перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекаты на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения. Имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, бедре, спине, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседание с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине перетаскивание манекена через себя, перекаты в сторону; ходьба и бег с манекеном в руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.п.; движение на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

Упражнение с партнером. Поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа: положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

2.1.3. Специальные игровые комплексы

Игры в касания

Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Это означает прежде всего заставить играющего не только наклониться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и прочее в манере, характерной для спортивной борьбы, но конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищать от касания любой части головы заставляет играющих выпрямляться, прогибаться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклоняться, коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывает более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только у атакующего, но и у защищающего партнера.

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

Изменение способов защиты, противодействия

1. Места касания прикрывать нельзя.
2. Места касания прикрывать можно.
3. Захватывать руки партнера нельзя.
4. Захватывать руки партнера можно.
5. Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой).
6. Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.
7. Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно и т.д.

В данном случае 6-й и 7-й варианты рекомендуется проводить в ограниченный промежуток времени.

Изменение размеров площадки

1. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.
2. Вводить запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6-3 м).
3. Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличивать общее их количество и разнообразие.

Выравнивание различий между физическими возможностями занимающихся (т.е. проведение игр с форой)

1. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору – любой рукой.
2. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору – любой рукой любого из двух мест касания.
3. Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

Игры в блокирующие захваты

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Таким образом, появление дополнительного условия – ограниченные площадки

игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы – требует от участников знаний и умений выполнять блокирующие захваты.

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с., предел – 10 с.), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

Классификация игр, основы методики

Структура блокирующих захватов характеризуется: 1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой-левой руками; 2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах.

На начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток сам научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии.

Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из необычных положений и т.д. В таких ситуациях выход за пределы площади единоборства нельзя приравнивать к поражению. За достижение главного задания игроку следует присудить два очка, за вытеснение партнера – одно.

Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители – в одну группу, побежденные – в другую группу. Эта мера предполагает заставить подростков заниматься дома, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

Игры в атакующие захваты

Искусство владеть своим телом с позиции спортивного единоборства проявляются в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить

рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательном поединке. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Главное назначение этого задания – приучить учащихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

Основные варианты атакующих захватов

Руки – двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

Руки – сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.

Руки и шеи – разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястье (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

Рук с головой – спереди, сверху.

Руки и туловища – разноименные руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

Руки и бедра – разноименной руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра.

Шеи с рукой – шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху.

Шеи и туловища – спереди, сбоку.

Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи и плеча сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.

Туловища – спереди с соединением рук и без соединения; сбоку – с соединением и без соединения рук; сзади – с соединением и без соединения рук.

Туловища с рукой – спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку.

Туловище с руками – спереди, сзади, сбоку.

Ноги двумя руками – голова изнутри, снаружи.

Варианты усложнения заданий

В период освоения игр сложность задания для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой). Двумя изнутри; захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т.д.

Условия игры в зависимости от степени освоения действия должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступить можно» и «отступить нельзя». При условии «отступить можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положение за счет неограниченного маневрирования на площадке.

При условии игры «отступить нельзя» - соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл).

Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с. и т.д.

Для того, чтобы максимально приблизить перечислить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площадки (круг диаметром 6,4,3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещение отступать – это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

Игры в теснения

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, - огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, противоборство, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка.

Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6,4,3 м в квадратах 4х4, 3х3. 2х2 м;

2) в соревнованиях участвуют все ученики;

3) количество игровых попыток (поединков) может варьироваться в пределах 3,5,7;

4) факт победы – выход ногами за черту площадки, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Игры в теснения являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути.

Игры в дебюты (начало поединка). После ознакомления с играми, фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и т.п., занимающимся предполагается игровой материал в более сложных условиях – начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогает эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

Исходные положения. Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. На этой основе предполагают следующие исходные положения при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому;
- левый бок к правому;
- правый бок к левому;
- соперники разошлись – встретились;
- один партнер на коленях, другой – стоя;
- оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.;
- соперники стоят на мосту (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

Усложнения исходных положений могут идти в следующих направлениях:

- а) руки вверх прямые;
- б) руки соединены в «крючок» над головой;
- в) руки выпрямлены вдоль тела;
- г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Все начала поединка из предполагаемых и.п. могут выполняться в двух вариантах – соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться заранее

указанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил на колени либо положил на лопатки.

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия; например, сбил соперника на колени – 1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки – 2 очка и т.д.

Игры в дебюты позволяют оценивать, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение ученики (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование). Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; Перетягивание каната; Перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу – выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику; стоя на коленях, сидя, лежа – по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге – толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящими на плечах партнером – толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и

формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.д.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе.

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партнер: высокие, низкий, положение на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положение: вначале и в конце схватки, формы приветствия.

Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования.

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами на лево – вперед, на право – назад, на право – кругом (на 180°).

Маневрирование: в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Защита от захвата ног: из различных стоек отбрасывание ног.

Техника вольной борьбы

Борьба в партере.

Перевороты скручиванием

Захватом дальней руки и бедра внизу-спереди. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку. Защиты: не давать осуществить захват; выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Захватом скрещенных голеней. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – со стороны ног. Защиты: захватить ближнюю руку атакуемого; подтянуть свою ближнюю ногу и перенести ее назад за ноги атакующего.

Перевороты забеганием. Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сзади-сбоку. Защиты: прижать руку к себе; выставить дальнюю ногу в сторону переворота и перенести тяжесть тела в сторону противника; убрать руку под колено атакующего и прижать ее к туловищу.

Перевороты перекатом

Захватом шеи с бедром. Ситуация: атакуемый – в высоком партере, атакующий – с боку. Защиты: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват.

Перевороты переходом

Захватом шеи сверху и бедра изнутри. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сзади с боку. Защиты: выпрямить захваченную ногу, лечь на живот и передвигаться в сторону от противника; сесть на захваченную ногу и наклонить туловище в сторону атакующего.

Перевероты скручиванием

Захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сзади с боку. Защиты: упереться свободной рукой и ногой в сторону переворота; лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой и ногой, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Переворот забеганием с захватом руки на ключ и дальней голени. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сверху. Защиты: отставить ногу назад – в сторону; освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед – в сторону, встать в стойку.

Перевероты переходом

С ключом и зацепом одноименной ноги. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сверху. Защиты: упереться свободной рукой и ногой в ковер; лечь на бок со стороны захваченной руки и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – со стороны ног. Защиты: отставляя захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего.

Перевероты перекатом

С захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра; захватом шеи с бедром. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку.

Защиты: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват; захватить руку, сесть на дальнее бедро и, выпрямляя ногу, разорвать захват.

Перевероты накатом

Захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом стопы ногой. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – на боку грудью к сопернику. Защиты: лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.

Контрприемы от переверотов. Переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги, бросок подворотом; захватом запястья и зацепом ноги, переворот за себя с захватом туловища и зацепом одноименной ноги, переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами.

Борьба в стойке

Сваливание сбиванием

Захватом ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив ее под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.

Броски наклоном

Захватом руки с задней подножкой. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – в средней. Защиты: наклониться вперед, отставить ногу назад; упереться свободной рукой в бок или бедро соперника.

Броски поворотом («мельница»)

Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый – в средней стойке; атакующий – в низкой. Защиты: захватить руку, захватывающую ногу, упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад - в сторону.

Переводы рывком

Захватом шеи сверху и разноименного бедра. Ситуация: атакуемый – в низкой стойке; атакующий – в высокой. Защиты: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват; захватить ноги противника спереди.

Захватом одноименной руки с подножкой. Ситуация: борцы – в средней стойке боком друг к другу. Защиты: упереться в грудь соперника, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

Переводы нырком

Захватом ног. Ситуация: атакуемый – в высокой стойке; атакующий – в низкой. Защиты: упереться предплечьем в грудь атакующего; отставляя ногу назад; упереться рукой в голову.

Броски наклоном

Захватом руки и туловища с подножкой. Ситуация: борцы - в средней стойке. Защиты: наклониться вперед, отставить ногу назад; свободной рукой упереться в бок или бедро соперника.

Броски поворотом («мельница»)

Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый – в средней стойке; атакующий – в низкой. Защиты: упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку.

Броски подворотом

Захватом руки и через плечо с передней подножкой. Ситуация: атакуемый – в высокой стойке; атакующий – в средней, боком к противнику. Защиты: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего; приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади.

Переводы рывком

Захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). Ситуация: борцы – в средней фронтальной стойке. Защиты: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

Переводы нырком

Захватом ног, захватом шеи и туловища с боку с подножкой. Ситуация: атакуемый – в высокой стойке; атакующий – в средней. Защиты: упереться предплечьем в грудь атакующего; отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к атакующему, снять руки с шеи.

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

Передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением захватом.

Выталкивания партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение.

Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту. Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.

Выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.

Выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере,двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (из изученных приемов).

Выполнение комбинаций в партере, в стойке.

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).

Уходы с моста: а) забеганием в сторону от противника; б) переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста: а) переворот через себя захватом руки двумя руками;

б) выход навверх выседом; в) переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с плечом спереди

Уход с моста: переворотом в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений: сидя спиной к друг другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; один на спине (на животе), другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнеру, стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения лежа на животе лицом друг к другу

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

а) задания по совершенствованию:

- способности проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);

- способности ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);
- способности проводить контрольные приемы с опережением соперника;
- способности перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;
- способности к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;
- способности к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту;
- способности к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях;
- умению осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват;
- способности атаковать на первых минутах схватки;
- способности выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15 секунд) – на фоне утомления;
- способности проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;
- способности добиваться преимущества при необъективном судействе;
- способности добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий;
- б) учебные схватки:
 - попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 минуту;
 - схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);
 - схватка с разрешением захвата только одной рукой;
 - схватка на одной ноге;
 - уходы от удержаний на мосту на время;
 - удержание на мосту на время;
 - схватка со сменой партнеров;
 - схватки с заданием;
 - провести конкретный прием (другие не засчитываются);
 - проводить только связки (комбинации) приемов;
 - провести прием или комбинацию на заданное время;
- в) задания для проведения разминки.

Подготовка и участие в соревнованиях

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами

разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером.

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

2.4. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По общей и специальной физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующему возрасту и году обучению.

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке:

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Воспитательная работа

Воспитательная работа способствует формированию у детей патриотического сознания, дисциплинированности, положительных черт характера и воли.

Основными формами воспитательной работы являются:

- индивидуальные беседы;
- лекции;
- встречи и беседы с родителями детей;
- походы, экскурсии;
- общественно – полезная деятельность.

Особое значение имеет воспитание в юных спортсменах целеустремленности, которая является необходимой предпосылкой для успешного формирования всех других морально-волевых качеств. Для этого необходимо ставить перед детьми конкретные и перспективные цели,

многократно повторять изученные приёмы техники и тактики; широко использовать соревновательный метод для закрепления изученных технических приёмов.

В процессе занятий следует воспитывать у детей бережное отношение к спортивному оборудованию и инвентарю. Воспитательная работа должна вестись как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во внеурочное время.

Требования безопасности перед началом занятий

Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя.

Перед началом занятий преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места борьбы, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Ковер должен быть толщиной 15-20 см с туго натянутой покрышкой, которая периодически (2-4 раза в месяц) стирается.

Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска шириной 120 см и толщиной, равной толщине ковра. При проведении занятий на двух или более коврах между коврами должна быть свободная от любых предметов площадь, шириной не менее 3 м.

Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%.

Все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

Обувь должна плотно облегать голеностопные суставы, фиксируя их.

За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель и дежурный группы.

Занимающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются.

Перед началом занятий преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий

Занятия борьбой в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения.

Занятия по борьбе должны проходить только под руководством преподавателя.

Преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.

За 10-15 мин до тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

Во время тренировочной схватки по свистку преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории.

Для предупреждения травм преподаватель должен следить за дисциплинированностью борцов, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств.

Каждый борец должен хорошо усвоить важные для своего вида борьбы (классическая, самбо, вольная и др.) приемы страховки, самостраховки и упражнения для равновесия.

Особое внимание на занятиях борьбой, преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки на мост.

При разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю.

При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки.

На занятиях борьбой запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)

Преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.

При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом учителю (тренеру, преподавателю).

Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.

Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности.

Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у учителя (преподавателя, тренера) поименным спискам.

Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия

После окончаний занятия учитель преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала.

Проветрить спортивный зал.

В раздевалке при спортивном зале, лицам занимающимся борьбой переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

По окончании занятий борьбой тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12 х 12 м, татами	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 6 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	Комплект\штук	1\15
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 1 до 12 кг)	Комплект\штук	2\7
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	3
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная с набором "блинов" разного веса	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

Система контроля и зачетные требования

Контроль состояния функциональной подготовленности с использованием медико-биологических методов как наиболее объективных, должен применяться для всех спортсменов. Использование их на различных этапах и в периоды подготовки позволит объективно оценить функциональное состояние обучающихся и на основе этих показателей вносить коррективы в планирование тренировочного процесса.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта вольная борьба

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности волейболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке, составленные в соответствии с этапами спортивной подготовки и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

- Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- **челночный бег 3 по 10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. Спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: и возвращается к линии старта, обязательно касаясь линии рукой и так 3 раза.
- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.
- **Бег на 1000 м.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
- **Бег на 3000 м, мин.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Перечень информационного обеспечения

18. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст]. / Под ред. Л. В. Волкова. — Киев. : Олимпийская литература, 2002. — 293 с.
19. Галковский, И. М. Спортивная борьба [Текст] : учебник для институтов физической культуры / Н. М. Галковский, Н.Г. Чионов, А. З. Катулин / Под. ред. Н. М. Галковского. - М. : «Физкультура и спорт», 1952.-424 с.
20. Игуменов, В. М. Спортивная борьба [Текст] : Учебник студентов и учащихся фак. физ. воспитания пед. учеб. заведений. - М. : Просвещение, 1993.- 240 с
21. Игуменов, В. М. Основы методики обучения в спортивной борьбе) [Текст] / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М. : Просвещение, 1986.-36 с.
22. Купцов, А. П. Спортивная борьба [Текст] : учебник для институтов физической культуры / Под. ред. А.П. Купцова.- М. : «Физкультура и спорт», 1987.-424 с.
23. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] : пособие для учителя / В. И. Лях. — М. : ООО «Издательство АСТ», 1998с. — 272 с.
24. Ленц, А. М. Спортивная борьба [Текст] : учебник для институтов физической культуры / Под. ред. А.М. Ленца.- М. : «Физкультура и спорт, 1964.- 495 с.
25. Матушак, П.Ф. Сто уроков в вольной борьбе [Текст] / П.Ф. Матушак.- Алма-Ата, 1990.- 304 с.
26. Миндиашвили Д.Г. Учебник тренера по вольной борьбе [Текст] / Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов: Изд-во КПКУ, 1995.-213 с.
27. Невретдинов, Ш. Т. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва в борьбе [Текст] / Ш.Т. Невретдинов, Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов.- М. : ФОН, 1997. — 59 с.
28. Подливаев, Б. А. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе [Текст] : Метод. пособие / Б. А. Подливаев. - М. ФОН, 1997. — 39 с.
29. Сорокин, И.И. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) [Текст]: Учебник для ИФК. — М. :ФиС, 1968.-584 с.
30. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений [Текст] / Е. Талага. / Пер. с польск. — М. : Физкультура и спорт, 1998.
31. Туманян, Г. С. Спортивная борьба : учеб. пособие для институтов физической культуры / Под. ред. Г. С. Туманяна.- М. : «Физкультура и спорт», 1985.-144 с.
32. Туманян, Г. С. Спортивная борьба : учеб. пособие студ. высш. Учеб. заведений / Под. ред. Г. С. Туманяна.- М. : Академия, 2006.- 592 с
33. Шахмурадов , Ю.А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов [Текст] / Ю.А. Шахмурадов. — М.: Высшая школа, 1997.- 189 с.
34. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для вузов / Холодов Ж. К., В.С. Кузнецов. — М. : Издательский центр «Академия», 2000. — 475.

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол 4 от 24 мая 2017г.

**Дополнительная предпрофессиональная программа
физкультурно-спортивной направленности
по спортивной (вольной) борьбе**

Возраст обучающихся: 9-18 лет
Срок реализации программы – 8 лет

Рецензент:

Соколова Татьяна Вячеславовна,
зам. директора по учебно-
воспитательной работе МАУ ДО
ДЮСШ

Русинова Оксана Александровна,
инструктор-методист МАУ ДО ДЮСШ

Автор-составитель:

Спелков А.В., тренер-преподаватель
МАУ ДО ДЮСШ

г.Красноуфимск,
2017 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка	219
II. Учебный план.....	222
III. Методическая часть	224
IV. Система контроля и зачетные требования	255
V. Перечень информационного обеспечения.....	260

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по «Спортивной (вольной) борьбе» ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

22. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.
23. Приказ Министерства образования и науки РФ №1008 от 29.08.2013г. «Об утверждении и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
24. Распоряжением Правительства №1726-р от 04.09.2014г. Концепция развития дополнительного образования детей.
25. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ от 04.12.2007г., ФЗ от 09.06.2015 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»».
26. Приказами Минспорта России:
 - № 730 от 12.09.2013г. «О федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программа в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам»,
 - № 731 от 12.09.2013 «О порядке приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,
 - №1125 от 27.12.2013г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
 - № 227 от 17.03.2015 «Об Единой всероссийской спортивной квалификации».
27. Постановление №41 от 04.07.2014г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 для образовательных организаций дополнительного образования детей».
28. Устава МАУ ДО ДЮСШ, образовательной программы МАУ ДО ДЮСШ.

Вольная борьба – вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

В вольной борьбе разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема. Вольная борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое

место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром.

В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль. Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются - приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом.

Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать подвороты: бедро.

Вольная борьба хорошо развивает выносливость. Разгадать замысел противника, быстро оценить обстановку, принять решение — все это в доли секунды, ведь схватка протекает бурно и обстановка меняется быстро, для этого нужна мгновенная реакция и сообразительность. Вольная борьба развивает способность быстро и точно мыслить, необыкновенно интенсивно развивает человеческие качества.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 9 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы 9 лет: программа рассчитана на детей и подростков от 9 до 17 лет.

Форма обучения – очная.

Организация занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – 2 года.
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – 3 года.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на один год.

Цель: создание условий для физического воспитания и физического развития обучающихся, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе по избранному виду спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Задачи:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе вольной борьбе;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по группе видов спорта спортивные единоборства;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Планируемый результат:

Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная (вольная) борьба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная борьба.

Тренировочный этап (этап базовой подготовки):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная борьба;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- демонстрация спортивных результатов на областных, региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Основными формами осуществления подготовки по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Таблица 1

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст детей для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество детей в группах, проходящих обучение

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное кол-во обучающихся в группе	Максимальное кол-во обучающихся в группе
Этап начальной подготовки	1 год	9	15	20
	2 год	10	12	20
	3 год	10-11	12	20
Тренировочный этап (период базовой подготовки)	1 год	11-12	10	14
	2 год	12-13	10	14
Тренировочный этап (период спортивной специализации)	3 год	13-14	8	12
	4 год	14-15	6	10
	5 год	15-16	5	10

II. Учебный план

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки, год обучения							
		начальной подготовки			тренировочный этап				
					базовой подготовки		период спортивной специализации		
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Теория методика физической культуры и спорта	10	12	12	18	18	30	30	30
2	Общая физическая подготовка	150	160	152	200	200	220	220	220
3	Избранный вид спорта								
3.1.	Специальная физическая подготовка	40	70	78	110	110	192	192	192
3.2.	Контрольные переводные материалы	4	4	4	4	4	10	10	10
3.3.	Участие в соревнованиях	4	12	12	24	24	40	40	40
3.4.	Инструкторская практика	-	2	2	4	4	8	8	8
3.5.	Восстановительные мероприятия	-	10	10	20	20	60	60	60
3.6.	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4	4
4.	Другие виды спорта и подвижные игры								
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка								
5.1.	Технико-тактическая подготовка	58	132	132	150	150	240	240	240
5.2.	Психологическая подготовка	6	8	8	18	18	24	24	24
	Общее количество часов	276	414	414	552	552	828	828	828

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки. Способствующие воспитанию физических качеств и повышению профессионального мастерства.

Тактическая подготовка включает посещение (просмотры) учащимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации. Общая физическая и интегральная подготовка включает участие в совместных мероприятиях с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Для достижения спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов соревновательных нагрузок (таблица 3).

Таблица 00

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	до года	свыше года	до 2 лет	свыше 2 лет
Контрольные	-	2-3	3	3
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	1	1
Главные	-	-	-	1
Соревновательных схваток	-	6-8	10-20	10 - 25

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этап	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное кол-во обучающихся в группе	Максимальное кол-во часов в неделю	Максимальное кол-во часов в год	Требования к физической, технической и спортивной подготовленности на конец года.
НП	1 год	7 лет	15	6	276	Сдача нормативов по ОФП
НП	2 год	8 лет	15	9	414	Переводные нормативы: по ОФП и ТТП
НП	3 год	9 лет	14	9	414	Переводные нормативы по: ОФП, СФП и ТТП
ТГ	1 год	10-11 лет	12	12	552	Переводные нормативы по: ОФП, СФП и ТТП
ТГ	2 год	12-13 лет	12	12	644	Переводные нормативы по: ОФП, СФП и ТТП
ТГ	3 год	14-15 лет	12	13	736	Переводные нормативы по: ОФП, СФП и ТТП
ТГ	4 год	16-17 лет	12	14	828	Переводные нормативы по: ОФП, СФП и ТТП
ТГ	5 год	17-18 лет	12	16	920	Переводные нормативы по: ОФП, СФП и ТТП

III. Методическая часть

Содержание учебного курса Виды подготовки борцов

Многолетнюю подготовку целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т. д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

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

Тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей:

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На данном этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппарата. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. До 2-х лет обучения основное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему

расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годовых циклов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель.

Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами борьбы: падениями, самостраховкой, захватами, передвижениями и т.д.; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники борьбы, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные схватки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

Организация учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественно постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям вольной борьбой.

Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, учащиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим тренерам-преподавателям следует помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

Для удобства изучения и практического использования большая часть учебного материала представлена в таблицах с учетом доступности его освоения. Это позволит быстро подбирать тренировочные задания, упростить технологию планирования.

В основу отбора учебного материала для начального обучения (особенно первые два года) должен быть положен спортивно-игровой метод организации занятий.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. Подчеркнем, что в данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 2-5 мин;
- элементы акробатики 6-10 мин;
- игры в касания 4-7 мин;
- освоение захватов 6-10 мин;
- упражнения на мосту 6-18 мин.

Оставшееся время тренировочного занятия может быть использовано на изучение совершенствование элементов техники борьбы - оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом (таблица 4):

Продолжительность урока 135 мин может встречаться преимущественно на занятиях с юными борцами начиная со 2-го года обучения.

Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретический раздел данной программы направлен на формирование у обучающихся ДЮСШ знаний в области: Физической культуры и спорта, истории возникновения и развития вольной борьбы, гигиены спорта, правил, судейства, организации и поведения соревнований по вольной борьбе, а так же изучения особенностей основных видов подготовки спортсменов (физической, технической, тактической, психологической).

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1-й год обучения

12. Физическая культура и спорт РФ. Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека.

13. История развития спортивной борьбы. Зарождение классической борьбы в Древней Греции, развитие борьбы в Римской империи. Греко-римская борьба во Франции в первой половине XIX века.

Борьба в Англии в 18 веке. Кэтч-борьба в США. Вольная борьба на международной арене, включение вольной борьбы в программу Олимпийских игр в 1904 году.

14. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья.

15. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта.

16. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

17. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Самоконтроль в процессе спортом. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

18. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Понятие о спортивной технике. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

19. Моральная и психологическая подготовка. Правила поведения в спортивном коллективе. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли.

20. Физическая подготовка. Роль физических качеств в подготовке борца.

21. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы. Весовые категории для бойцов 10-12-ти лет.

22. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе.

2-й, 3-й годы обучения

16. Физическая культура и спорт РФ. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту. Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества.

17. История развития спортивной борьбы. Борьба в Англии в 18 веке. Кэтч-борьба в США. Вольная борьба на международной арене, включение вольной борьбы в программу Олимпийских игр в 1904 году.

18. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Определение понятия «физическое развитие».

19. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки.

20. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.

21. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом. Дневник самоконтроля.

22. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Роль технических действий в спортивной борьбе. Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в спортивной борьбе. Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий. Простейшие тактические подготовки к проведению приемов.

23. Основы методики обучения и тренировки. Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения.

24. Моральная и психологическая подготовка. Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств. Моральный облик и нравственные качества спортсмена.

25. Физическая подготовка. Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств борца: силы, скорости, выносливости,

гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов 10-12-ти лет.

26. Планирование и контроль тренировки. Общая характеристика планирования в спортивной борьбе. Виды и документы планирования. Дневник спортсмена, его назначение, правила пользования.

27. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия. Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки.

28. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними. Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и крышкой. Переносной ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание крышки, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.

29. Просмотр и анализ соревнований. Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

30. Установки перед соревнованиями. Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

1-й год обучения

16. Физическая культура и спорт РФ. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно - восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

17. История развития спортивной борьбы. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы Профессиональная борьба и ее лучшие представители.

18. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и станочная динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры,

кожи; жировые отложения, пропорции тела и др. Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

19. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

20. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Причины возникновения спортивных травм на занятиях по борьбе: недостаточная физическая и техническая подготовленность борцов; неудовлетворительное состояние ковра, матов, мест занятий, неправильная раскладка матов, отсутствие или неправильное расположение обкладных матов при расположении ковра вблизи степ, радиаторов отопления, мебели; неряшливость в одежде или отсутствие специальной формы и обуви; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение борцом личной гигиены (длинные ногти, волосы) и др.

21. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных борцов. Методы врачебных наблюдений. Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу.

22. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Классификация и терминология спортивной борьбы. Основные группы приемов в стойке (броски, переводы, сваливания) и партере (броски, перевороты, удержания, выходы наверх) с различными захватами и в различных направлениях. Определение основных понятий («прием», «защита», «контрприем» и др.). Значение техники и тактики для становления мастерства борца.

23. Основы методики обучения и тренировки. Схемы разучивания и совершенствования техники борьбы.

24. Моральная и психологическая подготовка. Основы философии и психологии спортивных единоборств. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношения с тренером, врачом, администрацией школы и др.).

25. Физическая подготовка. Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости борца. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.

26. Планирование и контроль тренировки. Составление перспективного индивидуального плана на четыре года обучения

27. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Основы законодательства в спорте. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками. Федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной борьбе.

28. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Гимнастические снаряды на занятиях по борьбе (перекладина, брус, конь, шведская стенка, канат, кольца). Выполнение упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой и др.

29. Просмотр и анализ соревнований. Символы для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

30. Установки перед соревнованиями. Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований.

2-й год обучения

18. Физическая культура и спорт РФ. Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ.

19. История развития спортивной борьбы. Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене. Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы (вольной, греко-римской, дзюдо и самбо).

20. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий борьбой. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

21. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях борьбой и мерах их предупреждения.

22. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

23. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).

24. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий борьбой. Простейшие приемы массажа. Последовательность простейших массажных приемов.

25. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Основные средства тактики борца: техника, физическая, моральная и волевая подготовка. Основные тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, взаимоположения, захваты), вызов определенных действий противника, маскировка (скрытие) собственных намерений и действий, нападение, защиты, контрнападение. Способы тактической подготовки выполнения основных технических действий.

26. Основы методики обучения и тренировки. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Воспитывающее значение обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, наглядности, прочности, доступности, систематичности) и особенности их реализации в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе.

27. Моральная и психологическая подготовка. Специальная психическая подготовка и ее роль в спортивной борьбе.

28. Физическая подготовка. Специальная физическая подготовка борца, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

29. Планирование и контроль тренировки. Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятия. Разновидности тренировочных занятий.

30. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Основы законодательства в спорте. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

31. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Применение тренажеров в тренировке борца. Эксплуатация и уход за снарядами.

32. Просмотр и анализ соревнований. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов.

33. Обсуждение и анализ частоты применения тех или иных действий, наиболее частых ошибок, их причин и способов устранения, выявление новых приемов с их последующим включением в тренировочный процесс.

34. Установки перед соревнованиями. Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником.

3-й год обучения

17. Физическая культура и спорт РФ. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основы системы физического воспитания в России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность).

18. История развития спортивной борьбы. Вступление Федерации спортивной борьбы России в Международную федерацию любительской борьбы (ФИЛА). Выступления борцов России на Олимпийских играх, первенствах мира, чемпионатах Европы.

19. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий борьбой. Обмен веществ и энергии в процессе занятий борьбой.

20. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях борьбой. Режим приема пищи. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований.

21. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по борьбе. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и самостраховки. Соблюдение формы одежды и правил организации учебно-тренировочного процесса при работе на тренажерах. Функции старшего на снаряде по обеспечению техники безопасности.

22. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям борьбой. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у юных борцов.

23. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Техническая подготовка борца (задачи, средства, методы). Технический арсенал борца и закономерности его формирования. Краткие сведения о биомеханическом анализе техники. Определение понятий: «угол устойчивости», «площадь опоры», «опорные поверхности». Факторы, определяющие устойчивость борца. Биомеханические основы рациональной техники. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники.

24. Основы методики обучения и тренировки. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о методах обучения и тренировки. Понятие о формах организации занятий. Самостоятельная работа юных спортсменов, ее роль и значение. Особенности начального обучения спортивной технике юных борцов. Последовательность изучения основных технических действий: приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Этапы обучения, их задачи и содержание.

25. Моральная и психологическая подготовка. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств борца (соревновательный метод заданий и др.). Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др. Эмоциональные состояния борца.

26. Физическая подготовка. Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методы сопряженного воздействия в тренировке борца. Круговая тренировка и методика ее применения в борьбе. Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей в борьбе.

27. Периодизация спортивной тренировки. Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме.

28. Планирование и контроль тренировки. Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности учебно-тренировочного процесса, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений. Формы и правила ведения дневника. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

29. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Основы законодательства в спорте. Судейство соревнований по спортивной борьбе. Состав судейской коллегии. Обязанности руководителя ковра, арбитра, бокового судьи, судьи-секундометриста. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

30. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для борьбы (размеры, защищенность от ветра, дождя и солнца). Зал (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Подсобные помещения в залах борьбы (раздевалки, душевые, санузлы, кладовые, массажная, парная баня). Эксплуатация подсобных помещений.

31. Просмотр и анализ соревнований. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших борцов (всероссийские и международные турниры, чемпионаты, Олимпийские игры).

32. Установки перед соревнованиями. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой с разными противниками. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

4-й год обучения

17. Физическая культура и спорт РФ. Программно-нормативные основы системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания в России (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой).

18. История развития спортивной борьбы. Анализ участия российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года. Организация подготовки спортивного резерва по спортивной борьбе в России.

19. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий борьбой. Восстановление энергетических запасов организма.

20. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Гигиеническое значение парной бани и сауны для борца. Правила пользования парной баней и сауной.

21. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Виды травм в спортивной борьбе. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание.

22. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Антропометрические измерения физического развития борцов. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечнососудистой системы в процессе тренировки. Способы определения и оценки физического развития. Особенности врачебного контроля за детьми и подростками. Самомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду.

23. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятия «базовая техника», «индивидуальная техника», «коронная техника». Задачи, средства и методы совершенствования индивидуального технического мастерства борца. Значение тактики для становления мастерства борца, ее взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения схватки, тактика участия в соревновании.

24. Основы методики обучения и тренировки. Методика обучения основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки борца.

25. Моральная и психологическая подготовка. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.

26. Физическая подготовка. Методические особенности воспитания специальной выносливости и гибкости в борьбе.

27. Периодизация спортивной тренировки. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного.

28. Планирование и контроль тренировки. Задачи и содержание учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий. Составление плана-конспекта занятия.

29. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Обязанности и права главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи-информатора. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).

30. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Тренажеры и технические средства для развития специальных физических качеств. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств.

31. Просмотр и анализ соревнований. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших борцов (всероссийские и международные турниры, чемпионаты, Олимпийские игры).

32. Установки перед соревнованиями. Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

5-й год обучения

17. Физическая культура и спорт РФ. Формы физического воспитания детей и подростков. Развитие детского спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по спортивной борьбе.

18. История развития спортивной борьбы. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене.

19. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.

20. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью питания. Режим питания борца на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания.

21. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

22. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезней: внешние механические, физические, лучистая энергия, электрический ток, изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней; внутренние - наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни. Врачебные обследования: первичные, повторные, дополнительные. Порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за спортсменами. Врачебная консультация и порядок ее получения. Самоконтроль борца. Значение и содержание самоконтроля при занятиях борьбой. Дневник самоконтроля. Методика проведения самомассажа.

23. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической,

психологической подготовленности спортсмена. Специальная технико-тактическая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технико-тактических действий спортивной борьбы в различных условиях соревновательной деятельности. Этапы совершенствования технико-тактического мастерства.

24. Основы методики обучения и тренировки. Методика обучения основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки борца. Средства тренировки борца: физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

25. Моральная и психологическая подготовка. Понятие о мотивации как предпосылке любой целенаправленной деятельности. Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом: достижению полезных для общества и личности спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной и другим общественно необходимым видам деятельности.

26. Физическая подготовка. Модели тренировочных заданий для совершенствования силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости и гибкости.

27. Периодизация спортивной тренировки. Понятие о микроцикле спортивной тренировки.

28. Планирование и контроль тренировки. Планирование недельных циклов тренировки. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле. Основные этапы (мезоциклы) годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки борца, его содержание и технология составления.

29. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Оценка борьбы в «зоне пассивности», на краю ковра и уклонение от борьбы. Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях.

30. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Оборудование мест соревнований: ковер, звуковой сигнал (гонг, зуммер), весы, секундомеры, сигнализация, демонстрационный щит.

31. Просмотр и анализ соревнований. Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Выявление ошибок, оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

32. Установки перед соревнованиями. Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных

особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ)

Общеподготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и

с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) *упражнения для формирования правильной осанки* - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями {скалками}, то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) *упражнения на расслабление* - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) с гимнастической палкой - наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену - поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой сверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

в) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

г) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различит направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

д) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей,

захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

е) упражнения с гирями для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения на старте (15-16 лет) - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу, в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). Жонглирование - бросить, гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ладонь; жонглирование в парах и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ногами в сторону, хватом за рейки на разной высоте

(«флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на перекладине - подтягивание с разным хватом (ладьями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

г) на канате - лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног;

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ)

Специально-подготовительные упражнения

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове на руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на

мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на и печях, руках, бедре, голове; лежа на спине перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, и печях, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и

вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Специализированные игровые комплексы

12. Игры в касания
13. Игры в блокирующие захваты
14. Игры в атакующие захваты
15. Игры в теснения
16. Игры в дебюты (начало поединка)
17. *Игры в перетягивание*
18. *Игры с опережением и борьбой за выгодное положение*
19. *Игры за сохранение равновесия*
20. *Игры с отрывом соперника от ковра*
21. *Игры за овладение обусловленным предметом*
22. *Игры с прорывом через строй, из круга*

Тренировочные задания для проведения разминки

На этапе начальной спортивной специализации рекомендуется постепенно осваивать и проводить предложенный выше цикл упражнений как обязательный и постоянный минимум с введением борьбы в партере до двух минут такими приемами, как переворот рычагом, захватом руки на ключ, накатом и др. Это не только элементы техники борьбы, но и эффективные упражнения для развития мышц шеи, спины, рук. В последующие годы эти упражнения следует сохранять в разминке, лишь постепенно сокращая время их выполнения до 1 мин (2х30 с).

Рекомендуемый минимум упражнений для обязательного включения в разминку:

- ходьба в упоре сзади (вперед-назад, влево-вправо);
- ходьба и бег на коленях во всех направлениях и с поворотами в разные стороны (аналогом является игра в регби на коленях);
- акробатика (включая длинные кувырки вперед через препятствия разной высоты и длины);
- упражнения в самостраховке;
- передвижения в стойке на руках;
- упражнения на мосту (забегания, перевороты, передвижения);
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок;
- упражнения в освобождении от блокирующих захватов;
- осуществление атакующих захватов;
- имитация и выполнение ранее изученных приемов.

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в пределах отведенного времени (от 30-20 мин в учебно-тренировочных группах 1-2-го годов обучения до 20-15 мин - в группах 3-4-го годов обучения).

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лежа па животе, па спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа па животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач - коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Защита от захвата ног - из различных стоек отбрасывание ног.

Техника вольной борьбы

Борьба в партере

Перевороты скручиванием

Захватом дальних руки и бедра снизу-спереди. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: не давать осуществить захват; выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Захватом скрещенных голени. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий со стороны ног. Защиты: захватить ближнюю руку атакующего; подтянуть свою ближнюю ногу и перенести ее назад за ноги атакующего.

Перевороты забеганием

Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сзади-сбоку. Защиты: прижать руку к себе; выставить дальнюю ногу в сторону переворота и перенести тяжесть тела в сторону противника; убрать руку под колено атакующего и прижать ее к туловищу.

Перевороты перекатом

Захватом шеи с бедром. Ситуация: атакуемый - в высоком партере, атакующий - сбоку. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват.

Перевороты переходом

Захватом шеи сверху и бедра изнутри. Ситуация: атакуемый - в высоком партере, атакующий-сзади-сбоку. Защиты: выпрямить захваченную ногу, лечь на живот и передвигаться в сторону от противника; сесть на захваченную ногу и наклонить туловище в сторону атакующего.

Перевороты скручиванием

Захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий-сбоку. Защиты: поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед - в сторону от атакующего и освободить захваченную руку.

Захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сзади-сбоку. Защиты: упереться свободной рукой и ногой в сторону переворота; лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой и ногой, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху. Защиты: отставить ногу назад - в сторону; освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед - в сторону, встать в стойку.

Перевороты переходом

С ключом и зацепом одноименной ноги. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху. Защиты: упереться свободной рукой и ногой в ковер; лечь на бок со стороны захваченной руки и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - со стороны ног. Защита: отставлять захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего.

Перевороты перекатом

Захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра; захватом шеи с бедром. Ситуация: атакующий - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват; захватить руку, сесть на дальнее бедро и, выпрямляя ногу, разорван, захватить г.

Перевороты накатом

Захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий на боку грудью к сопернику. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.

Контрприемы от переворотов: переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги, бросок подворотом; захватом запястья

и зацепом ноги, переворот за себя с захватом туловища и зацепом одноименной ноги, переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами.

Борьба в стойке

Сваливания сбиванием

Захватом ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив ее под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.

Броски наклоном

Захватом руки с задней подножкой. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в средней. Защиты: наклониться вперед, отставить ногу назад; упереться свободной рукой в бок или бедро соперника.

Броски поворотом («мельница»)

Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый - в средней стойке; атакующий - в низкой. Защита: захватить руку, захватывающую ногу, упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад-в сторону.

Переводы рывком

Захватом шеи сверху и разноименного бедра. Ситуация: атакуемый – в низкой стойке; атакующий - в высокой. Защиты: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват; захватить ноги противника спереди.

Захватом одноименной руки с подножкой. Ситуация: борцы - в средней стойке боком друг к другу. Защита: упереться в грудь соперника, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

Переводы нырком

Захватом ног. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защиты: упереться предплечьем в грудь атакующего; отставляя ногу назад; упереться рукой в голову.

Броски наклоном

Захватом руки и туловища с подножкой. Ситуация: борцы - в средней одноименной стойке. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро.

Броски поворотом («мельница»)

Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый – в средней стойке; атакующий - в низкой. Защита: упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку.

Броски подворотом

Захватом руки через плечо с передней подножкой. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в средней, боком к противнику. Защиты: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего; приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади.

Переводы рывком

Захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). Ситуация: борцы - в средней фронтальной стойке. Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

Переводы нырком

Захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в средней. Защиты: спереться

предплечьем в грудь, отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи.

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

Передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением захватом.

Выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение.

Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту.

Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.

Выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.

Выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере,двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, скользящем блокирующими захватами и упорами.

Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (из изученных приемов).

Выполнение комбинаций в партере, в стойке.

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения мост

Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).

Уходы с моста: а) забеганием в сторону от противника; б) переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста: а) переворот через себя захватом руки двумя руками; б) выход наверх выседом; в) переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с моста: переворотом в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений: сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; один на спине (на животе), другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча,

сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнеру, с голя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения лежа на животе лицом друг к другу.

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

а) задания по совершенствованию:

- способности проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);
- способности ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);
- способности проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- способности перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;
- способности к искусственной маскировке своих атакующих защитных действий;
- способности к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту;
- способности к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях;
- умению осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват;
- способности атаковать на первых минутах схватки;
- способности выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15 с)

с) - на фоне утомления;

- способности проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;
- способности добиваться преимущества при необъективном судействе;
- способности добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий;

б) учебные схватки:

- попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин;
- схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);
- схватки с разрешением захвата только одной рукой;
- схватки на одной ноге;
- уходы от удержаний на мосту на время;
- удержание на мосту на время;
- схватки со сменой партнеров;
- схватки с заданием:
 - провести конкретный прием (другие не засчитываются);
 - проводить только связки (комбинации) приемов;
 - провести прием или комбинацию за заданное время;

в) задания для проведения разминки.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Освоение элементов техники и тактики
(тренировочный этап 1-2 год обучения – период базовой подготовки)

Основные положения в борьбе

Взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке:

- атакующий в высокой стойке - атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
- атакующий в средней стойке - атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
- атакующий в низкой стойке - атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

Взаимоположения борцов при проведении приемов в партере:

- атакуемый на животе - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый на мосту - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый в партере (высоком, низком) - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

Элементы маневрирования

Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов.

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

Маневрирование с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

Маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.

Маневрирование с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т.п.).

Атакующие и блокирующие захваты

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу. Освоение способов освобождения от захватов:

при захвате запястья - сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;

при захвате одноименного запястья и плеча - упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее;

при захвате обеих рук за запястья - сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья;

при захвате рук сверху - упереться руками в туловище противника и, отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата;

при захвате рук снизу - опуская захваченные руки через стороны вниз и приседая, захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот;

при захвате разноименной руки и шеи - приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;

при захвате шеи с плечом (руки атакующего соединены) - приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку;

при захвате шеи с плечом сверху:

а) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье, отступая назад, разорвать захват;

б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать захват;

при захвате туловища двумя руками спереди - приседая, упереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват;

при захвате туловища с рукой - захватить свободной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно упереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать захват;

при захвате одноименной руки и туловища сбоку - в момент рывка за руку и зашагивания противника самому зашагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.

Освоение элементов техники и тактики (тренировочный этап 3-5 год обучения – период углубленной специализации)

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих:

а) быстро и надежно осуществлять захват;

б) быстро перемещаться;

в) предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освобождаться от него;

г) выводить из равновесия соперника;

д) сковывать его действия;

е) быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем - возможной атаки);

ж) вынуждать отступать соперника теснением по ковру в захвате;

з) готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно в худших условиях для одного из борцов и т.п.) и др.

Техника вольной борьбы в партере

Борьба в партере

Перевороты скручиванием. Захватом дальней руки снизу и бедра изнутри. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. грудью

к противнику. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальние руку и ногу в сторону.

Захватом на рычаг, прижимая голову бедром. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий сбоку, передняя нога в упоре. Защита: выставить ногу вперед - в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи.

Контрприемы: бросок поворотом назад захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи; бросок через спину захватом руки под плечо и зацепом стопой.

Перевороты забеганием. *Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром.* Ситуация: атакуемый па животе; атакующий сидит сбоку лицом к противнику. Защиты: прижать дальнюю руку к своему туловищу; перенести тяжесть тела в сторону противника; убрать руку из-за колена и прижать ее к туловищу.

Захватом руки на ключ и дальней голени. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий-сверху, грудью к противнику. Защиты: отставить ногу назад - в сторону; лечь на бок спиной к атакующему, упереться свободной рукой в ковер и выставить ногу вперед в сторону.

Перевороты переходом. *Захватом скрещенных голеней.* Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - со стороны ног. Защиты: сесть па ноги, захватить ближнюю ногу противника; встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу.

Захватом за подбородок и зацепом ближнего бедра (ножницами). Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий сверху, грудью к противнику. Защита: перенести тяжесть тела на захваченную ногу, упираясь дальней рукой и ногой в ковер.

Зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи). Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий на боку, грудью к противнику. Защита: перенести тяжесть тела в сторону противника, отставляя захваченную ногу в сторону.

Перевороты перекатом. *Захватом на рычаг с зацепом голени.* Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: прижать голову к руке, не давая захватить на рычаг; прижать захваченную руку к туловищу, выпрямить ногу.

Обратным захватом дальнего бедра. Ситуация: атакуемый - в высоком партере. Защита: захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги.

Захватом дальней голени двумя руками. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку, спиной к голове противника. Защиты: выпрямить захваченную ногу в сторону; лечь на бок спиной к атакующему; вытянуть ноги.

Перевороты разгибанием. *Обвивом ноги с захватом дальней руки вверху-изнутри.* Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху, грудью к противнику. Защиты: упереться дальней рукой в ковер и перенести тяжесть тела на захваченную ногу; лечь на бок в сторону захваченной руки.

Обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху, грудью к противнику. Защиты: не дать сделать

обвив - захватить стопу атакующего, соединить бедра; прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад.

Примерные комбинации приемов:

- переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу - спереди;
- переворот скручиванием за себя, захватом разноименного плеча низу и шеи впереди;
- переворот перекатом захватом шеи и дальней голени;
- переворот скручиванием захватом скрещенных голеней;
- переворот перекатом захватом шеи с бедром;
- переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра;
- переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча;
- переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.

Борьба в стойке

Сваливание сбиванием. Захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри). Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защита: упереться рукой в голову, отставить ногу назад.

Скручиванием с захватом рук, обвивом изнутри. Ситуация: борцы - в высокой стойке. Защита: упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед - в сторону.

Броски наклоном. Захватом ног. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защиты: не дать захватить ногу, в низкой стойке захватить руки противника; захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться.

Захватом туловища и разноименной ноги с отхватом. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защита: упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад.

Бросок поворотом («мельница»). Захватом шеи и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый - в средней стойке; атакующий - в низкой. Защита: приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом.

Бросок подворотом. Захват руки и шеи с передней подпояской. Ситуация: борцы - в односторонней стойке. Защита: упираясь рукой в бедро, выставить ногу вперед.

Бросок прогибом. Захватом руки и туловища с подножкой. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защита: присесть, отставляя ногу назад.

Перевод нырком. Захватом разноименных рук и бедра сбоку. Ситуация: борцы - в одноименной стойке. Защиты: упереться предплечьем в грудь; присесть, отставляя захваченную ногу назад.

Захватом ноги. Ситуация: атакуемый в высокой стойке; атакующий - в средней. Защиты: присесть, отставляя захваченную ногу; захватить руку и шею сверху.

Примерные комбинации приемов:

- перевод рывком с захватом плеча и шеи сверху - сбивание сваливанием с захватом ног;

- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой;
- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья на шее;
- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворот скручиванием рычагом;
- перевод нырком с захватом ног - переворот скручиванием с захватом скрещенных голеней;
- перевод рывком с захватом одноименной руки - бросок подворотом с захватом руки через плечо;
- перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой - бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

ГИМНАСТИКА. *Различные* упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь). Прыжки через козла, коня с подкидным мостиком. Упражнения со скакалкой.

АКРОБАТИКА. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180° и 360°, сальто вперед, переворот боком (колесо).

Гимнастика и акробатика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх,

которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучаемым определенную установку на игру.

БАСКЕТБОЛ. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

ФУТБОЛ. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы . Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства общей физической подготовки.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции, техника высокого и низкого старта.

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств общей физической подготовки.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА. *Техника выполнения упражнений со штангой, жим, рывок, приседание со штангой.*

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ. Различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и

собираанием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - в спортивном зале и на открытом воздухе.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности.

Объективные трудности - трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

- трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;

- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания

соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка - проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

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

Используя различные трудности в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

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

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. Как отмечал И.М. Сеченов, воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движениями. Волевое действие есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в волевых действиях можно выделить три основных компонента:

- 4) интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;
- 5) эмоциональный как могучий стимулятор двигательных действий;
- 6) исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

- постановка цели, появление стремления достичь ее;
- выбор средств и путей достижения цели;
- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;
- исполнение принятого решения путем активных действий, направленный на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как осознание - планирование - борьба мотивов - волевое усилие.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость. Способность спортсмена развивать максимальные мышечные напряжения и усилия требует от человека особой направленности сознания на выполняемое двигательное действие. И хотя, как отмечается в некоторых исследованиях, «сознательное управление предельными мышечными усилиями затруднено...», в системе психологической подготовки должно быть отведено место определенной организации внимания, направленности сознания спортсмена на специфические для данного вида спорта информативно-значимые признаки, позволяющие спортсмену развивать мышечные напряжения «без помех» мышц-антагонистов.

Формирование волевых качеств спортсмена с использованием упражнений на силу не может быть без развития дифференцировочной способности человека в управлении мышечными усилиями. Мышечные усилия в 1/2, 1/3, 1/4 от максимального позволяют использовать силовые упражнения наряду с

упражнениями на технику как средство развития и совершенствования мышечно-двигательных ощущений и различных специализированных восприятий в спорте (чувство снаряда, чувство толчка, чувство удара и т.п.).

Двигательные упражнения на точность развиваемых мышечных усилий и напряжений требуют большого напряжения мышечного сознания, и в этом заключается объективная и субъективная трудность, которую преодолевает спортсмен в процессе тренировки. Упражнения на точность дифференцировки мышечных усилий составляют так называемую качественную характеристику движений, используемых как средство волевой подготовки спортсмена.

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость как вырабатываемая способность спортсмена преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности - упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкость характеризуется способностью спортсмена четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающим в себя и точность ощущения пространственных и динамических параметров двигательного действия, и точность восприятия временных характеристик движений. Именно при формировании ловкости спортсмену приходится преодолевать очень много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

В развитии способности спортсмена достигать цель в двигательном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты. Отражение в сознании быстроты движений или действий происходит через дифференцировку спортсменом таких временных параметров движений, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от спортсмена четкой дифференцировки не только временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты спортсмена, но и обязательной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая которую спортсмен формирует волевые качества личности.

Таким образом, волевая подготовка спортсмена решается прежде всего средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств - силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости - всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели - общей функциональной подготовки спортсмена.

На развитие волевых качеств спортсмена непосредственное влияние оказывает техническая подготовка спортсмена. Обучение и совершенствование

способов выполнения двигательных действий в спортивной борьбе представляет для спортсмена определенную трудность, подчас она бывает очень большой.

Преодоление трудностей в процессе технической подготовки начинается с процесса формирования двигательных представлений о правильном выполнении спортивных движений, т.е. знаний о двигательном действии. На стадии формирования представлений о движении особую роль играют волевые усилия спортсмена, связанные с напряженностью сознания. Сосредоточенное внимание спортсмена на формировании образа двигательного действия требует особого напряжения сознания. Наряду с проявлением напряженности, интенсивности внимания особую роль играет волевое усилие при поддержании интенсивности и устойчивости внимания длительное время, формируя тем самым устойчивость внимания. Тесно связанные между собой интенсивность и устойчивость внимания позволяют спортсмену уже на начальной стадии технической подготовки использовать волевое усилие и развивать его.

На второй стадии технической подготовки - стадии формирования умений - особую трудность представляет преобразование внешнего образа двигательного действия, полученного на первом этапе формирования двигательного действия (знаний), во внутренний - в чувственный образ мышечных, вестибулярных, тактильных, органических соединений.

В спортивном упражнении, связанном с наиболее целесообразным способом выполнения двигательного действия, каждое движение несет в себе определенную биомеханическую характеристику. Это могут быть пространственные, временные и динамические характеристики движений с их многочисленными параметрами. Например, пространственные включают размах движений (амплитуду), направление, форму и т.п. Во время выполнения двигательных действий все они находят отражение в сознании спортсмена и именно на стадии умений спортсмену приходится испытывать значительные трудности, связанные с мышечными усилиями при выполнении того или иного элемента техники спортивного упражнения. При этом спортсмену приходится дифференцировать мышечное напряжение не только по усилию, но и по времени, по сопротивлению, по скорости выполняемого движения и др.

Большие трудности спортсмен испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений - все это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигательную задачу, поставленную перед спортсменом во второй стадии совершенствования двигательного действия - в умении.

На стадии умений особую трудность представляют проявления органических ощущений. Через эти ощущения отражается общее физическое состояние организма спортсмена. Достаточно привести трудности, связанные с болевыми ощущениями в мышцах, сухожилиях, суставах, и можно понять, какие волевые усилия требуются от спортсмена на этапе технического совершенствования, связанного с формированием умений.

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательного действия. Никакие ощущения,

восприятия, память и мыслительные операции не смогут функционировать в полную силу без развития и совершенствования такого свойства внимания, как интенсивность. С этим свойством связана напряженность сознания спортсмена во время выполнения двигательного действия, и если данное свойство внимания недостаточно развито, то спортсмен испытывает очень большие трудности в освоении техники избранного вида спорта. Преодолению этой трудности будет способствовать волевое усилие, тем самым достигается двойной эффект - совершенствуется двигательное умение выполнять спортивное упражнение и совершенствуется воля.

В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия спортсмена нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время. Эффект действия тот же развивается воля при успешном освоении способа выполнения двигательного действия. Такое свойство, как распределение внимания, своей трудоемкостью вносит свой вклад в процесс волевой подготовки спортсмена. Спортсмену приходится одновременно следить за правильностью исполнения своих действий и действий соперника.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активности и самостоятельности, целеустремленности и инициативности, решительности и настойчивости, смелости и самообладания, уверенности в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой. Нам приходилось наблюдать, как некоторые спортсмены тренировались по ночам и доводили себя до состояния психического перенапряжения, лежащего в основе состояния перетренировки.

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

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В процессе инструкторской и судейской практики, занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока;

приобретения навыков обучения приемам, защита, контрприемам, комбинациям.

Занимающиеся должны научиться составлять комплексы общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений, конспекты тренировочных занятий, план учебно-тренировочного сбора. Они должны уметь провести разминку по заданию тренера-преподавателя, обучить пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы, участвовать в судействе тренировочных схваток в роли помощника тренера-преподавателя.

В учебно-тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть также:

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);
- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление положения о соревновании;
- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;
- изучение особенностей судейства соревнований по вольной борьбе;
- освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

На этапе начальной подготовки формируются умения применять изученные элементы техники и тактики в учебных, тренировочных и соревновательных схватках. Применяются изученные технические и тактические действия в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером. Совершенствуются знания в правилах соревнований. Воспитываются качества и формируются навыки, необходимые для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

На тренировочном этапе 1-2 годов обучения занимающиеся могут участвовать в течение года не более чем в 2-х турнирных соревнованиях (например, первенство города) и в 2-х внутришкольных (первенство ДЮСШ). Количество соревнований типа «открытый ковер» и матчевые встречи не должно

превышать одного раза в месяц. Количество схваток в одном соревновании 2-4. Продолжительность схваток в год 14-20 минут.

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На учебно-тренировочном этапе и старше при увеличении соревновательных режимов тренировки применяются медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, массаж, русская парная баня, сауна.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков.

Методические рекомендации

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

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации - есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развитие качеств

личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России; б) подготовкой профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; в развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России; в формировании моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, клубу, городу.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Указанная цель воспитания предопределяет место, роль и статус организаторов воспитательного процесса в спортивных школах, непосредственно занимающихся его анализом, прогнозированием возможного развития воспитательного процесса на перспективу, планированием воспитательных мероприятий, координацией деятельности органов управления и ответственных лиц за вопросы воспитательной работы среди спортсменов, контролем и оценкой морально-психологического состояния спортсменов.

Методологические и методические принципы воспитания:

3. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

4. Педагогические принципы воспитания:

- гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Социально-психологические особенности спортсменов и тренеров

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает тренеру благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям. Положительная морально-психологическая атмосфера в спортивной группе зависит от социально-психологических особенностей спортсменов и тренеров, отражающихся в их духовном облике.

Эти особенности характеризуются следующими чертами:

- преданность идеалам Отечества, основывающаяся на осознанном понимании целей и задач развития общества, на единстве личных и общественных интересов;
- высокое чувство общественного долга, лежащее в основе культурно-нравственного поведения и всех видов деятельности спортсменов и тренеров;
- мировоззрение как сердцевина духовного облика человека; оно цементирует все качества личности, способствует конкретности его действий;
- постоянное стремление к повышению общеобразовательных и профессиональных знаний, умений и навыков к творчеству;
- высокое чувство долга перед товарищами по команде, перед Родиной, уважение личного достоинства каждого спортсмена, готовность прийти к нему на помощь, непримиримость к несправедливости, забота о соблюдении общественного порядка, тактичность, общительность.

Положительной морально-психологической обстановке в спортивной группе содействуют традиции и ритуалы, которые помогают развитию моральной выносливости спортсмена.

Моральная выносливость - способность спортсмена длительное время выдерживать общее духовное напряжение, переносить на протяжении нескольких лет большие физические и психические нагрузки во время тренировочных занятий и в ходе соревнований во имя чести своего коллектива, города, области, страны. Пока спортсмен знает, во имя чего тренируется и выступает на соревнованиях, он легко преодолевает препятствия любой степени сложности.

Правильно организованная воспитательная и учебно-тренировочная деятельность формирует у спортсменов эмоционально-волевую и морально-политическую готовность к участию в соревнованиях различного масштаба.

Эмоционально-волевая готовность отражает умение спортсмена сохранять чувство собственного достоинства гражданина России, активно и увлеченно бороться до конца в бесконечно изменчивых условиях соревновательной обстановки за успешное выполнение поставленной перед ним задачи в конкретном соревновании.

Морально-политическая готовность - способность спортсмена ориентироваться в фактах, событиях и явлениях современной действительности, давать им правильную политическую оценку и делать верные практические выводы. Умение вести аргументированную пропаганду здорового образа жизни, быть непримиримым к нарушениям морали в общественной жизни.

Морально-психологический климат в спортивных коллективах, содержание и критерии его оценки.

Морально-психологический климат спортивного коллектива это состояние группового сознания, характеризующееся доминирующими в нем взглядами, суждениями, чувствами и стремлениями спортсменов, а также спецификой их отношения к повседневной жизни.

Основными структурными элементами, составляющими морально-психологический климат спортивного коллектива, являются социальный, психологический, профессиональный и бытовой факторы, комплексная оценка которых позволяет определить морально-психологический климат спортивного коллектива как на личностном, так и на социально-групповом уровнях.

Основными показателями социального фактора являются:

- политические, социальные, экономические процессы, происходящие в городе, регионе, стране и оказывающие влияние на подготовку спортсменов к соревнованиям;
- социальные ценности и нормы, способствующие формированию личности спортсмена;
- роль и место спорта в системе общественных и личностных ценностей.

Показателями **профессионального фактора** выступают:

- высокий уровень выполнения всех видов заданий при подготовке спортсменов к конкретным соревнованиям;

соответствие всех видов нагрузок (физических, психических) возможностям спортсмена на каждом этапе подготовки к главному соревнованию спортивного сезона;

- четкость и организованность при выполнении всех видов планируемых мероприятий;

-состояние спортивной дисциплины.

К показателям **психологического фактора** относятся:

- коллективное мнение, выражающее направленность сознания, позиции коллектива по отношению к тренировочному процессу, уверенность в своем будущем, отношение к проведению своих товарищей по команде и т.п.;

- коллективное настроение, уровень творческой активности спортсменов к выполнению всех видов задания;

- состояние взаимоотношений в коллективе, отражающее степень единства и сплоченности.

Бытовой фактор (условия жизнедеятельности) включает в себя следующие показатели:

- систему материально-финансового обеспечения;

- географические, климатические и демографические условия.

Динамичная и быстро изменяющаяся обстановка требует разработки оперативного анализа и методики оценки морально-психологического климата в спортивных коллективах, определение уровня сплоченности спортивного коллектива при подготовке к главным стартам спортивного сезона.

Методы и формы воспитательной работы включают: убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;

- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;

- празднование Дней защитников Отечества, Дня Победы, посещение воинских частей, общественно-политических организаций;

- показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;

- анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей, рабочих и обслуживающего персонала спортивных школ с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения спортсменов;

- квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

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

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с

возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и другими дисциплинами.

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

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

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

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

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

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

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

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма учащихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в зале возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только при наличии медицинского допуска с указанием вида спорта. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий. В спортивном зале должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи.

Тренер-преподаватель обязан:

4. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

5. Не допускать увеличения числа учащихся в каждой группе сверх установленной нормы.

6. Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Перед занятием тренер-преподаватель обязан проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров и спортивного оборудования. Вначале тренировки в целях подготовки организма учащегося к предстоящим нагрузкам и во избежание травм, необходимо провести разминку на все группы мышц, уделив особое внимание разогреву мышц шеи и верхнего плечевого пояса.

Необходимо предусмотреть возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неярко проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия вольной борьбой.

Постепенно увеличивается плотность занятия при физиологически оправданных нормах тренировочной нагрузки и соответствующем подборе игровых комплексов и тренировочных заданий.

Необходимый учебный материал для этих целей приведен в данной программе. Специфика выполнения предлагаемых упражнений позволяет проводить занятия в группах с достаточно высоким обучающим и тренирующим

эффектом. Это оправдано с позиции возрастных особенностей психики подростков и формирования устойчивого интереса к систематическим тренировкам, приспособления к специфике спортивного образа жизни.

Все специальные упражнения борца классифицированы по отношению к действиям соревновательного поединка, которые при использовании соответствующих методов позволяют решать задачи подготовки с возрастающим приближением к условиям соревнований в целом: упражнение – фрагмент – эпизод поединка – поединок – серия поединков.

При разучивании приемов необходимо выполнять броски от центра к краю ковра, стараться полностью исключить столкновения с соседними парами, выполняющими броски и перевороты. Учащемуся запрещается:

- выполнять броски, упираясь головой в ковер (прежде всего, броски через спину, подхваты, «мельницы»);
- садиться на ковер, если на нем занимаются другие борцы;
- бороться лежа, если рядом борцы проводят схватку в стойке;
- бороться с другим борцом, имеющим существенную разницу в весе, физической и технической подготовке.

ОБЪЕМ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в Таблице .

ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	д о года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество о часов в неделю	6	8	10 - 12	14 - 18

Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 6	5 - 6
Общее количество часов в год	276	368	460 - 552	644 - 828
Общее количество тренировок в год	184	184	184 - 276	230 - 276

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12 х 12 м	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный		
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица
1.	Борцовки (обувь)	пара	на занимающегося
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося
3.	Костюм разминочный	штук	на занимающегося
4.	Кроссовки для зала	пара	на занимающегося
5.	Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося
8.	Трико борцовское	штук	на занимающегося

IV. Система контроля и зачетные требования

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с учащимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей, специальной физической и технической подготовке, для чего могут организовываться специальные соревнования.

Система контроля включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

Формы контроля: самоконтроль за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль определяет количество и качество подготовки спортсменов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Медицинский контроль осуществляется два раза в год для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью тестов, характеризующими уровень развития физических качеств.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- медицинское обследование;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

Участие в соревнованиях. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

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

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе спортивной подготовки;
- итоговая аттестация обучающихся по Программе;

4.1. Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты), и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапа обучения, в мае. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее, чем на 80 % упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся. По результатам выступления на официальных соревнованиях и результатов сданных нормативов (тестов), обучающиеся переводятся на следующий год (этапа подготовки), либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа, только один раз за весь период обучения. Окончательное решение о переводе учащегося принимает педагогический совет.

4.2. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта, сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 10 лет обучения (12 лет в случае дополнительного года обучения) в Учреждении, по окончании последнего учебного года. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта. Контрольные упражнения (тесты) устанавливаются по каждому виду спорта. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется Учреждением. 4.3. Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы на 1 этапе (начальной подготовки) и перевода в группы на 2 этапе (тренировочном этапе), представлены в таблицах 7.

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы на 1 этапе (начальной подготовки) и перевода в группы на 2 этапе (тренировочном этапе)

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с) Бег на 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 21 с)

Сила	Подтягивание на перекладине не менее 4 раз; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 20 раз;
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 150 см; Подтягивание на перекладине за 20 с не менее 3 раз; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 10 раз; Подъем туловища, лежа на спине за 20 с не менее 6 раз;
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа, соответствующая этапу обучения выполнено

4.4. Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы по итогам 2 этапа (тренировочный этап) и перевода обучающихся в группы на 3 этапе (спортивного совершенствования) - промежуточная аттестация, представлены в таблице 8

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов
освоения Программы на 2 этапе (тренировочном) и перевода в группы на 3 этапе (
спортивного совершенствования)**

Оцениваемые параметры	Контрольный норматив
Быстрота	Бег на 30 м не более 5,4 с Бег 100 м не более 14,4 с
Координация	Челночный бег 3х10 м не более 7,6 с
Выносливость	Бег 400 м не более 1 мин 16 с
Сила	Подтягивание на перекладине не менее 6 раз ; Сгибание рук в упоре на брусьях не менее 20 раз Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 40 раз Бросок набивного мяча (3 кг) назад не менее 7 м
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке не менее 2 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 180 см; Подтягивание на перекладине за 20 с не менее 5 раз;

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 14 раз; Подъем туловища, лежа на спине за 20 с не менее 9 раз;
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа, соответствующая этапу обучения выполнено

4.5. Контрольные упражнения и нормативы для оценки результатов полного освоения Программы обучающимися (итоговая аттестация) представлены в таблице 9.

Таблица 9.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов
освоения Программы обучающимися**

Оцениваемые параметры

Контрольные упражнения (тесты)	Контрольный норматив
Быстрота	Бег на 30 м не более 5,2 с Бег 60 м не более 8,8 с Бег 100 м не более 13,8 с
Координация	Челночный бег 3x10 м не более 7,1 с
Выносливость	Бег 400 м не более 1 мин 14с Бег 800 м не более 2 мин 44 с Бег 1500 м не более 6 мин 20 с Бег 2000 м не более 10 мин
Сила	Подтягивание на перекладине не менее 8 раз; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 48 раз ; Бросок набивного мяча (3 кг) назад не менее 9 м; Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы не менее 8 м;
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке не менее 6 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 200 см; Подтягивание на перекладине за 20 с не менее 8 раз; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с не менее 11 раз; Подъем туловища, лежа на спине за 20 с не менее 9 раз;

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа, соответствующая этапу обучения

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях: **в области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вольной борьбы, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по вольной борьбе; федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной борьбе; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях вольной борьбой.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий вольной борьбой;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики вольной борьбы;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по вольной борьбе.

В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в вольной борьбе средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Тестирование общей, специальной физической и технической подготовке проводится на всех этапах спортивной подготовки в начале учебного года и в конце учебного года (промежуточная аттестация учащихся).

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный зачет по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» и «Избранный вид спорта» используют комплексы контрольных упражнений (таблица 6). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня физической и технической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

• «челночный» бег на 3х10 м выполняется на дистанции 10 м в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале, бег начинается со стартовой линии из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от стартовой до финишной линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) учащийся бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения финишной линии.

• прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

• сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное

количество раз. И.п. – упор лежа, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Упражнение засчитывается при сгибании рук до угла 90° между предплечьем и плечом. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Каждое последующее сгибание рук выполняется из и.п. Засчитывается количество полных отжиманий.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

- подъем туловища выполняется из положения - лежа ноги согнуты под углом 90°, руки за головой. Локтями коснуться коленей. Считается количество подъемов за 20 секунд.

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 секунд. Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Упражнение засчитывается при сгибании рук до угла 90° между предплечьем и плечом. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Каждое последующее сгибание рук выполняется из и.п. Засчитывается количество полных отжиманий.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

- 10 кувырков вперед. Кувырки выполняются из и.п. – присед. После выполнения первого кувырка, учащийся поворачивается на 180° и выполняет кувырок вперед в обратную сторону и т.д. Учитывается результат выполнения 10 кувырков и регистрируется с точностью до десятой доли секунды.

- забегаания на мосту выполняются из упора головой о ковер 5 раз в правую сторону, затем 5 раз в левую сторону. Учитывается результат выполнения 10 забеганий на мост (5 - вправо, 5 - влево) и регистрируется с точностью до десятой доли секунды.

- Перевороты на мосту («маятник») выполняются из упора головой о ковер. Каждый последующий переворот на мост выполняется из и.п. Учитывается результат выполнения 5 переворотов и регистрируется с точностью до десятой доли секунды.

Сводная таблица нормативов
по общей, специальной физической и технической подготовке
Контрольные упражнения и единицы измерения

Группы	Контрольные упражнения и единицы измерения		
	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка

	Челночный бег 30м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание-разгибание рук в висе (подтягивание), (кол-во раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	10 кувырков вперед, (с)	Забегания на мосту: 5 – вправо, 5 – влево (с)	Перевороты на мосту (маятник) 5 раз (с)
ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ ДО 60 кг (ЮНОШИ)								
НП-1	9,8	145	13	5	3	Уметь выполнять	Уметь выполнять	Уметь выполнять
НП-2	9,4	165	18	6	4	17,6	Уметь выполнять	Уметь выполнять
Т-1	9,0	170	20	7	5	17,3	16,8	16,0
Т-2	8,8	175	25	8	5	17,1	16,5	15,6
Т-3	8,4	180	27	9	6	17,0	16,4	15,2
Т-4	8,2	195	30	10	7	16,8	16,2	15,0
Т-5	8,0	205	40	11	8	16,6	16,0	14,8
ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ СВЫШЕ 60 кг (ЮНОШИ)								
НП-1	10,2	130	8	4	2	Уметь выполнять	Уметь выполнять	Уметь выполнять
НП-2	10,0	150	13	5	3	18,0	Уметь выполнять	Уметь выполнять
Т-1	9,6	155	15	6	4	17,8	17,3	16,3
Т-2	9,2	160	18	7	4	17,5	17,0	15,9
Т-3	8,8	165	20	8	5	17,3	16,8	15,5
Т-4	8,6	170	21	9	6	17,0	16,2	15,3
Т-5	8,3	185	30	10	7	16,8	16,0	15,1
ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ ДО 60 кг (ДЕВУШКИ)								
НП-1	10,3	145	11	4	2	Уметь выполнять	Уметь выполнять	Уметь выполнять
НП-2	10,1	155	15	5	3	18,0	Уметь выполнять	Уметь выполнять
Т-1	9,8	165	18	6	4	17,8	17,4	16,5
Т-2	9,6	170	23	7	4	17,5	17,1	16,0
Т-3	9,2	170	25	8	5	17,2	16,9	15,7
Т-4	8,8	175	27	9	6	17,0	16,4	15,5
Т-5	8,6	180	35	10	7	16,8	16,2	15,3
ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ СВЫШЕ 60 кг (ДЕВУШКИ)								
НП-1	10,5	120	7	3	1	Уметь выполнять	Уметь выполнять	Уметь выполнять
НП-2	10,3	130	12	4	2	18,0	Уметь выполнять	Уметь выполнять
Т-1	10,0	140	14	5	3	17,8	17,6	16,7
Т-2	9,8	145	16	6	3	17,5	17,3	16,3
Т-3	9,6	155	18	7	4	17,3	17,0	16,0
Т-4	9,0	160	20	8	5	17,0	16,6	15,8
Т-5	8,8	165	25	9	6	16,8	16,4	15,5

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее

обследование).

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП); время - объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных дзюдоистов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице 7 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок. В таблице 8 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ, ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ ДАЕТ ОСНОВАНИЕ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ПРОГРАММУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Одаренные учащиеся, по собственному желанию и на основании результатов сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить нормативы для зачисления на соответствующий этап согласно федеральным стандартам спортивной подготовки и программе спортивной подготовки.

Перечень информационного обеспечения

35. **Волков, Л. В.** Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст]. / Под ред. Л. В. Волкова. — Киев. : Олимпийская литература, 2002. — 293 с.
36. **Галковский, И. М.** Спортивная борьба [Текст] : учебник для институтов физической культуры / Н. М. Галковский, Н.Г. Чионов, А. З. Катулин / Под. ред. Н. М. Галковского. - М. : «Физкультура и спорт», 1952.-424 с.
37. **Игуменов, В. М.** Спортивная борьба [Текст] : Учебник студентов и учащихся фак. физ. воспитания пед. учеб. заведений. - М. : Просвещение, 1993.- 240 с
38. **Игуменов, В. М.** Основы методики обучения в спортивной борьбе) [Текст] / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М. : Просвещение, 1986.-36 с.
39. **Купцов, А. П.** Спортивная борьба [Текст] : учебник для институтов физической культуры / Под. ред. А.П. Купцова.- М. : «Физкультура и спорт», 1987.-424 с.
40. **Лях, В. И.** Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] : пособие для учителя / В.И. Лях. — М. : ООО «Издательство АСТ», 1998с. — 272 с.
41. **Ленц, А. М.** Спортивная борьба [Текст] : учебник для институтов физической культуры / Под. ред. А.М. Ленца.- М. : «Физкультура и спорт, 1964.- 495 с.
42. **Матушак, П.Ф.** Сто уроков в вольной борьбе [Текст] / П.Ф. Матушак.- Алма-Ата, 1990.- 304 с.
43. **Миндияшвили Д.Г.** Учебник тренера по вольной борьбе [Текст] / Д.Г. Миндияшвили, А.И. Завьялов: Изд-во КПУ, 1995.-213 с.
44. **Невретдинов, Ш. Т.** Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва в борьбе [Текст] / Ш.Т. Невретдинов, Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов.- М. : ФОН, 1997. – 59 с.
45. **Подливаев, Б. А.** Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе [Текст] : Метод. пособие / Б. А. Подливаев. - М. ФОН, 1997. – 39 с.
46. **Сорокин, И.И.** Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) [Текст]: Учебник для ИФК. — М. :ФиС, 1968.-584 с.
47. **Талага, Е.** Энциклопедия физических упражнений [Текст] / Е. Талага. / Пер. с польск. — М. : Физкультура и спорт, 1998.
48. **Туманян, Г. С.** Спортивная борьба : учеб. пособие для институтов физической культуры / Под. ред. Г. С. Туманяна.- М. : «Физкультура и спорт», 1985.-144 с.
49. **Туманян, Г. С.** Спортивная борьба : учеб. пособие студ. высш. Учеб. заведений / Под. ред. Г. С. Туманяна.- М. : Академия, 2006.- 592 с
50. **Шахмурадов, Ю.А.** Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов [Текст] / Ю.А. Шахмурадов. — М.: Высшая школа, 1997.- 189 с.
51. **Холодов, Ж. К.** Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для вузов / Холодов Ж. К., В.С. Кузнецов. — М. : Издательский центр «Академия», 2000. — 475.

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская
спортивная школа

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол 4 от 24 мая 2017г..

Дополнительная
общеобразовательная предпрофессиональная программа
физкультурно-спортивной направленности «тхэквондо (ВТФ)»
Возраст обучающихся: 9-18 лет
Срок реализации программы – 8 лет

Рецензент:
Сальников Александр Петрович,
тренер-преподаватель
по тхэквондо, высшей категории
Соколова Татьяна Вячеславовна,
зам. директора по учебно-воспитательной
работе МАУ ДО ДЮСШ

Автор-составитель:
Русинов А.Н.,
тренер-преподаватель, 1КК

Красноуфимск,
2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	стр. 3
I Учебный план	7
II Методическая часть программы.....	9
III Система контроля и зачетные требования.....	35
IV Перечень информационного обеспечения.....	40

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предпрофессиональной подготовки (далее - Программа) является документом, определяющим основные направления и условия многолетней подготовки, разработанная и реализуемая МАОУ ДО ДЮСШ городского округа Красноуфимск.

Программа разработана в соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. №273-ФЗ; с законом «О физической культуре в Российской Федерации» № 329-ф-3; на основании Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утверждённых Приказом Минспорта РФ от 12.09.2013 № 730; Федерального стандарта спортивной подготовки по по виду спорта тхэквондо, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 18.02.2013 N 62; Приказов Минспорта РФ № 731 от 12.09.2013 «О порядке приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; №1125 от 27.12.2013г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; № 227 от 17.03.2015 «Об Единой всероссийской спортивной квалификации».

Кроме этого данная Программа составлена на основе:

- локальные акты МАУ ДО ДЮСШ городского округа Красноуфимск (устав, положение об ОУ и др.);
- примерной программы спортивной подготовки по тхэквондо (ВТФ) для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика, ООО «Неоглори» 2010г.

Актуальность данной программы обусловлена следующим: тхэквондо (ВТФ) приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, способствует физическому развитию, воспитывает морально-волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия спортом (тхэквондо ВТФ).

Программный материал объединён в целостную систему и предполагает решение следующих основных **задач**:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в виде спорта «тхэквондо (ВТФ)».

Основные направления Программы:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта «тхэквондо (ВТФ)»;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Тхэквондо (ВТФ) - древнекорейское боевое искусство, а так же один из наиболее молодых олимпийских видов спорта, который относится к группе ударных видов спортивной борьбы (единоборств).

Соревнования по тхэквондо (ВТФ) проводятся по двум дисциплинам: «керуги» - поединок между двумя соперниками в рамках определённых правил, «пхумсэ» - выполнение комплексов базовых (формальных) упражнений.

Отличительной особенностью соревновательного поединка в тхэквондо (ВТФ) является преимущественное использование техники ударов ногами (примерное соотношение 70% - удары и технические действия ногами, 30% - удары и технические действия руками).

Характеризуя спортсменов занимающихся тхэквондо (ВТФ) с точки зрения двигательных (физических) способностей можно отметить высокий уровень развития гибкости, быстроты, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Организация занятий по Программе осуществляется на основе ФГТ по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки: возраст обучающихся 9-11 лет, срок обучения до 3 лет.
- тренировочный этап (период базовой подготовки): возраст обучающихся 12-13 лет, срок обучения до 2 лет.
- тренировочный этап (период спортивной специализации): возраст обучающихся 14-16 лет, срок обучения до 3 лет.

Этап начальной подготовки (НП). Основная цель тренировочного процесса на этапе начальной подготовки - оптимизация физического развития обучающихся через совершенствование физических качеств в единстве с воспитанием личности.

Задачи:

1. Формирование основ знаний в области анатомии, гигиены, истории возникновения, развития и теории тхэквондо (ВТФ), теории методики физического воспитания.
2. Развитие физических качеств и двигательных (физических) способностей.
3. Укрепление здоровья обучающихся.
4. Формирование широкого круга двигательных умений и навыков.
5. Изучение и совершенствование техники общеразвивающих и общеподготовительных упражнений
6. Овладение основами (базовой) техники по виду спорта.
7. Формирование соревновательных технико-тактических навыков.
8. Воспитание морально-волевых качеств.
9. Формирование потребности в ведении активного и здорового образа жизни.
10. Выявление задатков и способностей детей, применительно к избранному виду спорта.

Условия и требования при зачислении. Приём детей и подростков в ДЮСШ осуществляется на основе нормативных документов и локальных актов образовательного учреждения.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте 9 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача (справка от участкового врача - педиатра).

Тренировочный этап (период базовой подготовки). Цель тренировочного процесса на данном этапе - дальнейшее физическое, интеллектуальное и духовное (моральное) развитие детей направленное на приобретение положительного соревновательного опыта.

Задачи:

1. Формирование теоретических знаний в области спортивной физиологии, спортивной гигиены, спортивной психологии, теории методики спортивной тренировки, теории и методики преподавания тхэквондо (ВТФ), организации и судейства соревнований.

2. Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и функциональных возможностей организма обучающихся.
3. Укрепление и сохранение здоровья обучающихся.
4. Изучение и совершенствование техники общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.
5. Изучение и совершенствование техники и тактики тхэквондо (ВТФ), а так же формирование доступного арсенала технико-тактических приёмов ведения спортивного поединка.
6. Приобретение положительного соревновательного опыта в избранном виде спорта.
7. Воспитание морально-волевых качеств.
8. Воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям избранным видом спорта.

Тренировочный этап (период спортивной специализации). Приоритетная цель процесса подготовки спортсменов на данном этапе - достижение максимально возможных (для данного периода) результатов соревновательной деятельности через повышение уровня физической, интеллектуальной, технико-тактической и психологической подготовленности обучающихся.

Задачи:

1. Совершенствование теоретических знаний в области спортивной физиологии, спортивной психологии, теории методики спортивной тренировки, теории и методики преподавания тхэквондо (ВТФ), организации и судейства соревнований.
2. Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и функциональных возможностей организма обучающихся.
3. Укрепление и сохранение здоровья обучающихся.
4. Совершенствование техники общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.
5. Повышение уровня технико-тактической подготовленности обучающихся.
6. Приобретение соревновательного опыта и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях.
7. Формирование спортивной мотивации.

Условия и требования при зачислении. На тренировочный этап подготовки зачисляются обучающиеся, прошедшие этап начальной подготовки не менее 1-го года, на конкурсной основе, выполнившие приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке, не имеющие отклонений в состоянии здоровья.

Перевод по годам обучения на тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения учащимися нормативов промежуточной или итоговой аттестации.

Таблица 1

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст детей для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество детей в группах, проходящих обучение.

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное кол-во обучающихся в группе
Этап начальной подготовки	1 год	9 – 10 лет	15 - 16
	2 год	10 - 12 лет	14 - 15
	3 год	10 - 12 лет	13 - 14
Тренировочный этап (период базовой подготовки)	1 год	10 - 12 лет	12 - 13
	2 год	11 - 13 лет	11 - 12
Тренировочный этап (период спортивной специализации)	3 год	12 - 14 лет	10 - 11
	4 год	13 - 15 лет	9 - 10
	5 год	14 - 16 лет	8 - 10

I. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы по тхэквондо (ВТФ) разработан из расчета 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Таблица 2

Учебный план на 46 недель для этапа начальной подготовки.

№ п/п	Разделы подготовки	%	Года обучения на этапе начальной подготовки		
			1 год	2 год	3 год
1.	Теоретическая подготовка	5%	13	19	19
2.	Общая и специальная физическая подготовка	25%	70	92	92
2.1.	Общая физическая подготовка		50	72	52
2.2.	Специальная физическая подготовка		20	30	40
3.	Избранный вид спорта	60%	166	220	220
3.1.	Технико-тактическая и психологическая подготовка		135	189	189
3.2.	Восстановительные средства и мероприятия		11	11	11
3.3.	Медицинский контроль		4	4	4
3.4.	Самостоятельная работа		12	12	12
3.5.	Инструкторская и судейская практика		-	-	-
4	Система контроля и зачетные требования (промежуточная / итоговая аттестация)		4	4	4
5	Другие виды спорта и подвижные игры	10%	27	37	37
Общее количество часов			276	368	368
6	Участие в соревнованиях (кол-во)		2	2	2-4
7	Тренировочные сборы (кол-во)		1	1	2

Таблица 3

Учебный план на 46 недель для тренировочного этапа.

№ п/п	Разделы подготовки	%	Тренировочный этап				
			период базовой подготовки		период спортивной специализации		
			1 год	2 год	1 год	2 год	3 год
1.	Теоретическая подготовка	5%	28	28	41	41	41
2.	Общая и специальная	25%	140	140	210	210	210

	физическая подготовка						
2.1.	Общая физическая подготовка		80	80	105	105	105
2.2.	Специальная физическая подготовка		60	60	105	105	105
3.	Избранный вид спорта	60%	328	328	494	494	494
3.1.	Технико-тактическая и психологическая подготовка		234	234	363	363	363
3.2.	Восстановительные средства и мероприятия		21	21	31	31	31
3.3.	Медицинский контроль		6	6	6	6	6
3.4.	Самостоятельная работа		56	56	83	83	83
3.5.	Инструкторская и судейская практика		5	5	5	5	5
4	Система контроля и зачетные требования (промежуточная / итоговая аттестация)		6	6	6	6	6
5	Другие виды спорта и подвижные игры	10%	56	56	83	83	83
Общее количество часов			552	552	828	828	828
6	Участие в соревнованиях (кол-во)		8	8	8	8	8
7	Тренировочные сборы (кол-во)		2	2	2-4	2-4	2-4

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Организационно - методические указания

Многолетнюю подготовку спортсменов следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

ДЮСШ организует работу с детьми в течение всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с годовым

учебным планом, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы, и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха (переходный период). По окончании учебного года количественный состав групп начальной подготовки может составлять 50%. С 1 июня по 31 августа, а также в дни каникул работа учреждения ведется с переменным составом учащихся. В переходный период разрешается снижение учебной нагрузки, начиная с тренировочного этапа до 50%.

Режим работы ДЮСШ: ежедневно с 9.00 до 20.00.

Организация тренировочного процесса с учащимися осуществляется в соответствии с расписанием занятий. Расписание занятий составляется с учетом санитарно-гигиенических норм и требований (СанПиН 2.4.4.1251-03 от 01.04.2003г.), возможностей педагогов, детей и занятости залов. В течение года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью.

Продолжительность одного часа занятия 45 минут. Продолжительность занятий и недельная нагрузка может быть следующей:

Таблица 4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Этапный норматив	Этапы подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	Первый год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	12	18
Общее количество в год	276	368	552	828

Содержание тренировочного процесса определяется содержанием следующих предметных областей дополнительной предпрофессиональной программы по тхэквондо (ВТФ):

- теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка);
- физическая подготовка (ОФП и СФП);
- избранный вид спорта (техничко-тактическая и психологическая подготовка);
- другие виды спорта и подвижные игры.

2.2. Содержание тренировочного процесса групп начальной подготовки

2.2.1. Теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка).

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и лекций непосредственно на тренировочном занятии. Контроль за усвоением знаний проводится в форме устного опроса.

Тематика и краткое содержание занятий по теоретической подготовке:

Физическая культура и спорт. Значение понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «спорт». Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития человека.

История возникновения и развития тхэквондо (ВТФ). История возникновения и развития тхэквондо (ВТФ), развитие тхэквондо (ВТФ) в СССР и РФ. Результаты участия Российских спортсменов в международных соревнованиях по тхэквондо (ВТФ).

Правила гигиены при занятиях спортом. Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Санитарно-гигиенические требования к одежде, обуви, личной гигиене. Санитарно-гигиенические мероприятия после тренировочного занятия. Режим дня спортсмена и его значение в период тренировок и участия в соревнованиях. Гигиена сна.

Рациональное питание. Понятие - «здоровый образ жизни». Вред курения, алкоголя, наркотиков. ЗОЖ.

Основы строения тела человека. Основы строения опорно-двигательного аппарата человека, верхние и нижние конечности, туловище (основные суставы и части конечностей), костная и мышечная системы.

Техника безопасности на тренировочных занятиях по тхэквондо (ВТФ). Инструктажи по ТБ.

Теоретические основы избранного вида спорта. Терминология (перевод терминов с корейского языка. «Добок» - форма для занятий тхэквондо (ВТФ), пояс, классификация поясов, инвентарь (лапа-ракетка, боксёрская лапа, подушки, груши, мешки, эспандеры, защитный инвентарь), правила соревнований.

Таблица 5

Тематический план теоретической подготовки обучающихся групп начальной подготовки первого года обучения.

№ п/п	ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ	Кол-во часов
1.	Физическая культура – в жизни человека.	1
2.	Краткий обзор истории возникновения и развития тхэквондо (ВТФ).	2
3.	Правила гигиены при занятиях спортом.	1
4.	Основы строения тела человека (опорно-двигательный аппарат).	1
5.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале как профилактика травматизма.	2
6.	Теоретические основы избранного вида спорта: терминология, форма для занятий тхэквондо (ВТФ), инвентарь (лапа-ракетка).	5
	Итого часов год:	13

Таблица 6

Тематический план теоретической подготовки обучающихся групп начальной подготовки второго года обучения.

№ п/п	ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ	Кол-во часов
1.	Значение понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «спорт».	1
2.	Развитие тхэквондо (ВТФ) в СССР и РФ.	2
3.	Санитарно-гигиенические требования к одежде, обуви, личной гигиена. Санитарно-гигиенические мероприятия после тренировочного занятия.	2
4.	Основы строения тела человека (костная и мышечная системы).	1
5.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале как профилактика травматизма.	2
6.	Теоретические основы избранного вида спорта: терминология, инвентарь (боксёрская лапа, подушки, защитный инвентарь). Правила соревнований: этикет поединка, зачётные зоны, разрешённые и запрещённые технические действия, начисление баллов.	12
	Итого часов год:	19

Таблица 7

Тематический план теоретической подготовки обучающихся групп начальной подготовки третьего года обучения.

№ п/п	ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ	Кол-во часов
1.	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития человека.	1
2.	Результаты участия Российских спортсменов в международных соревнованиях по тхэквондо (ВТФ).	2
3.	Режим дня спортсмена и его значение в период тренировок и участия в соревнованиях. Гигиена сна. Рациональное питание. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Понятие - «здоровый образ жизни».	3
4.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале как профилактика травматизма.	2
5.	Теоретические основы избранного вида спорта: терминология, инвентарь (груши, мешки, эспандеры). Правила соревнований: площадка, судейский корпус, секундант, электронные системы судейства (специфика их работы и снаряжение).	12
	Итого часов год:	19

2.2.2. Физическая подготовка (ОФП и СФП).

Физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм спортсмена.

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.

Средства используемые в процессе ОФП обучающихся групп начальной подготовки первого года обучения.

Упражнения для развития гибкости:

- наклоны (из положения стоя, сидя), выпады, махи (у стены, в стойке);
- сед ноги врозь в парах у стены.

Упражнения для развития силы:

- сгибание разгибание рук в упоре лёжа на коленях, тоже в упоре лёжа, подтягивания из виса на гимнастической перекладине, «отжимания» на гимнастическом мосту;
- приседания, поднимания на носки;
- поднимание туловища из положения лёжа (на спине, на животе), «лодочка», поднимание ног лёжа на спине (в парах).

Упражнения для развития координации движений (ловкости):

- подвижные игры, эстафеты, «полоса препятствий»;
- акробатические упражнения (кувырок вперёд);
- разновидности бега (приставными шагами, спиной вперёд, челночный бег).

Упражнения для развития быстроты:

- ускорения, эстафеты, подвижные игры, специально-беговые упражнения (СБУ).

Упражнения для развития выносливости:

- продолжительный бег, подвижные игры.

Средства используемые в процессе СФП обучающихся групп начальной подготовки первого года обучения.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

- прыжки «на прямых ногах» (со скакалкой, вперед, в стороны);
- прыжки в длину, вверх с подгибом ног, на одной на двух ногах, выпрыгивания из приседа.

Упражнения для развития координационных способностей:

- бег, прыжки со сменой направления движения;
- разновидности бега и прыжков выполняемых с использованием «фишек-маркеров», координационной лестницы.

Упражнения для развития силовых способностей:

- статические и динамические упражнения у стены (выполнение ударов ногами в статическом и динамическом режимах).

Методы используемые в процессе ОФП и СФП обучающихся групп начальной подготовки первого года обучения: равномерный, повторный, круговой, игровой, соревновательный.

Средства используемые в процессе ОФП обучающихся групп начальной подготовки второго года обучения.

Упражнения для развития гибкости:

- наклоны (из положения стоя, сидя), выпады, махи (у стены, в стойке);
- сед ноги врозь в парах у стены;
- упражнения в парах («бабочка», «лягушка», наклоны в положении сидя).

Упражнения для развития силы:

- сгибание разгибание рук в упоре лёжа, подтягивания из виса на гимнастической перекладине, «отжимания» на гимнастическом мосту;
- приседания, поднимания на носки на гимнастической стенке;
- поднимание туловища из положения лёжа (на спине, на животе), «лодочка», поднимание ног лёжа на спине (в парах);
- статические упражнения (планка, уголок, упоры лёжа и др.).

Упражнения для развития координации движений (ловкости):

- подвижные игры (пионербол и др.), эстафеты, «полоса препятствий»;
- акробатические упражнения (кувырки вперёд, назад);
- разновидности бега (приставными шагами, спиной вперёд, челночный бег).

Упражнения для развития быстроты:

- ускорения, эстафеты, подвижные игры, специально-беговые упражнения (СБУ), спурты.

Упражнения для развития выносливости:

- продолжительный бег, подвижные игры.

Средства используемые в процессе СФП обучающихся групп начальной подготовки второго года обучения.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

- прыжки «на прямых ногах» (со скакалкой, вперед, в стороны);
- прыжки в длину, вверх с подгибом ног, на одной на двух ногах, выпрыгивания из приседа, запрыгивания, прыжки через барьеры.

Упражнения для развития координационных способностей:

- бег, прыжки со сменой направления движения, прыжки с разворотами;
- многоскоки;
- разновидности бега и прыжков выполняемых с использованием «фишек-маркеров», координационной лестницы.

Упражнения для развития силовых способностей:

- статические и динамические упражнения у стены (выполнение ударов ногами в статическом и динамическом режимах).

Методы используемые в процессе ОФП и СФП обучающихся групп начальной подготовки второго года обучения: равномерный, повторный, круговой, игровой, соревновательный.

Средства используемые в процессе ОФП обучающихся групп начальной подготовки третьего года обучения.

Упражнения для развития гибкости:

- наклоны (из положения стоя, сидя), выпады, махи (у стены, в стойке);
- сед ноги врозь в парах у стены;
- упражнения в парах («бабочка», «лягушка», наклоны в положении сидя).

Упражнения для развития силы:

- сгибание разгибание рук в упоре лёжа, подтягивания из виса на гимнастической перекладине, «отжимания» на гимнастическом мосту;
- приседания (на двух ногах, на одной ноге), поднимания на носки на гимнастической стенке;
- поднимание туловища из положения лёжа (на спине, на животе), «лодочка», поднимание ног лёжа на спине (в парах), «складка» (согнутыми и прямыми ногами), поднимание ног (согнутых и прямых) в висе на гимнастической стенке;
- статические упражнения (планка, уголок, упоры лёжа и др.).

Упражнения для развития координации движений (ловкости):

- подвижные игры (пионербол и др.), эстафеты, «полоса препятствий», спортивные игры (футбол, ручной мяч);
- акробатические упражнения (кувырки вперёд, назад, стойки на лопатках, на голове);
- разновидности «челночного» бега.

Упражнения для развития быстроты:

- ускорения, рывки, эстафеты, специально-беговые упражнения (СБУ), спурты.

Упражнения для развития выносливости:

- продолжительный бег, спортивные игры, бег по пересечённой местности (кросс).

Средства используемые в процессе СФП обучающихся групп начальной подготовки третьего года обучения.

Упражнения для развития скоростных способностей:

- рывки, ускорения по сигналу, выполнение ударов или серии ударов по сигналу.

Упражнения для развития координационных способностей:

- прыжки с разворотом (360 и 540 градусов);
- многоскоки через фишки маркеры;
- разновидности бега и прыжков выполняемых с использованием «фишек-маркеров», координационной лестницы.

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:

- прыжки со скакалкой, вперед, в стороны;
- прыжки в длину, вверх с подгибом ног, на одной на двух ногах, выпрыгивания из приседа, запрыгивания, прыжки и бег боком через барьеры.
- статические и динамические упражнения у стены (выполнение ударов ногами в статическом и динамическом режимах).

Упражнения для развития скоростной выносливости:

- повторное пробегание отрезков 100-300 метров;
- выполнение серий ударов (за 10-20 секунд).

Методы используемые в процессе ОФП и СФП обучающихся групп начальной подготовки третьего года обучения: равномерный, повторный, круговой, игровой, соревновательный.

2.2.3. Избранный вид спорта

1). Техничко-тактическая подготовка в тхэквондо (ВТФ) начинается с изучения базовых элементов техники данного вида спорта. Которые делятся на:

- базовые элементы техники рук и стоек (удары, блоки, стойки, перемещения);
- базовые элементы техники ног (махи, удары);

- элементы техники спортивного поединка (удары ногами, руками, комбинации и т.д.);
- элементы степа (способы перемещений в спортивном поединке).

После изучения основных базовых элементов, данные элементы объединяются в:

- комплексы базовых упражнений (пхумсэ);
- комбинации базового спарринга;
- комбинации спортивного спарринга;
- технико-тактические приёмы спортивного спарринга.

Средства технико-тактической подготовки: обще-подготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

Методы технико-тактической подготовки: метод целостно-конструктивного упражнения (разучивание движения в целом), расчленено -конструктивный метод (разучивание движения по частям), а так же метод сопряженного воздействия (совершенствование техники двигательного действия в условиях, требующих увеличения физических усилий).

Содержание процесса технико-тактической подготовки групп начальной подготовки первого года обучения.

Базовая техника рук и стоек:

Изучение техники: «стойки всадника», «передней прямой стойки», «передней согнутой стойки», «стойки готовности к поединку».

Изучение техники: «прямого удара рукой», «блока нижнего уровня», «блока верхнего уровня», «блока среднего уровня (наружу)», «блока среднего уровня (вовнутрь)».

Изучение техники базовых комбинаций: блок (любой изученный) + удар рукой, «передняя прямая стойка» + «блок нижнего уровня» + удар рукой, «передняя согнутая стойка» + «блок нижнего уровня» + удар рукой,

Изучение техники первого «пхумсэ» (комплекса базовых упражнений).

Базовая техника ног:

Изучение техники махов ногами: «вперёд», «в сторону», «наружу», «вовнутрь».

Изучение техники ударов ногами: удар ногой «вперёд», удар ногой «с поворотом».

Изучение техники «сдвоенных» ударов ногами (выполнение нескольких ударов одной ногой без постановки ноги на пол между ударами): два удара ногой «вперёд» в средний уровень, удар ногой «вперёд» + удар ногой «с поворотом», два удара ногой «с поворотом» в средний, верхний, средний – верхний уровни и т.д.

Элементы степа (способы перемещений в спортивном поединке):

Изучение техники степа. Изучение техники элементов степа: «переброс», «финт вперёд», «финт назад».

Элементы техники спортивного поединка (спарринговые удары, комбинации):

Изучение техники удара ногой «с поворотом» в «лапу-ракетку» (в средний и верхний уровни) с задней ноги, с передней ноги, с передней ноги с «подкатом», сдвоенные (без постановки ноги между ударами) удары в средний, средний – верхний, верхний уровни.

Изучение комбинаций элемент степа + удар «с поворотом»:

- «переброс» + удар с задней ноги, с передней ноги, с передней ноги с «подкатом»;
- «финт вперёд» + удар с задней ноги, с передней ноги, с передней ноги с «подкатом»;
- «финт назад» + удар с задней ноги, с передней ноги.

Содержание процесса технико-тактической подготовки групп начальной подготовки второго года обучения.

Базовая техника рук и стоек:

Совершенствование техники изученных стоек, блоков, ударов их соединений. Совершенствование техники первого «пхумсэ».

Изучение техники выполнения соединений: стойка + блок, стойка + удар в движении, а так же любой изученный блок + удар рукой, стойка + удар рукой (одно и разноимённый).

Изучение комбинаций: «одношагового» базового спарринга

Изучение техники второго «пхумсэ» (комплекса базовых упражнений).

Базовая техника ног:

Совершенствование техники изученных махов ногами и изучение техники маха ногой «назад».

Совершенствование техники изученных ударов ногами и изучение техники удара ногой «в сторону», удара ногой «назад», вертикального удара ногой, удара «с поворотом» с вращением на 360 градусов.

Элементы степа (способы перемещений в спортивном поединке):

Совершенствование изученных элементов степа. Изучение техники элементов степа: «подшаг», «уход в сторону (угол 45)», «шаг через спину».

Элементы техники спортивного поединка (спарринговые удары, комбинации, технико-тактические упражнения):

Совершенствование техники удара ногой «с поворотом» и вертикального удара в «лапу-ракетку» и жилет. Изучение техники удара рукой в «лапу-ракетку».

Совершенствование комбинаций элемент степа + удар «с поворотом» в «лапу-ракетку» и жилет: «переброс» + удар, «финт вперёд» + удар, «финт назад» + удар.

Изучение комбинаций элемент степа + удар «с поворотом»:

- «подшаг» + удар «с поворотом» с задней ноги, передней ноги, с передней ноги с «подкатом»;
- «уход в сторону (угол 45)» + удар «с поворотом» с задней ноги;
- «шаг через спину» + удар «с поворотом» с задней ноги

Изучение технико-тактических упражнений (условный спарринг, спарринг по заданию и т.д.).

Содержание процесса технико-тактической подготовки групп начальной подготовки третьего года обучения.

Базовая техника рук и стоек:

Совершенствование техники изученных стоек, блоков, ударов их соединений. Совершенствование техники первого и второго «пхумсэ».

Изучение техники: «задней согнутой стойки», блоков (одиночных, усиленных) и ударов (рубящих, колющих) «раскрытой ладонью», удара рукой вперёд «обратной стороной кулака», «блок-накладка».

Изучение техники комбинаций: «одношагового» базового спарринга

Изучение техники третьего и четвертого «пхумсэ».

Базовая техника ног:

Совершенствование техники изученных махов и ударов.

Изучение техники: «удар – толчок», удара ногой «сверху - вниз», удара «с поворотом» наружу, удар назад с вращением, двойной удар «с поворотом» (двойка дольё-чаги).

Элементы степа (способы перемещений в спортивном поединке):

Совершенствование изученных элементов степа. Изучение техники элементов степа: «шаг вперёд», «шаг назад» + удар «с поворотом».

Элементы техники спортивного поединка (спарринговые удары, комбинации, технико-тактические упражнения):

Изучение техники выполнения ударов: «удар – толчок», удар «сверху - вниз», удар «с поворотом» наружу, удар назад с вращением, двойной удар «с поворотом» в «лапу-ракетку», жилет, боксёрскую лапу.

Совершенствование техники изученных ударов в «лапу-ракетку», жилет, боксёрскую лапу, «подушку».

Совершенствование комбинаций изученных элементов и ударов:

- элемент степа + удар;
- 2-4 удара (атака, контратака, атака - контратака).

Изучение и совершенствование технико-тактических упражнений (условный спарринг, спарринг по заданию, свободный спарринг и т.д.).

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

Основными задачами психологической подготовки на этапе начальной подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

Для решения выше перечисленных задач используют две группы методов:

1). Методы словесного воздействия: лекции, беседы, разъяснение, критика, одобрение, осуждение, примеры и др..

2). Методы смешанного воздействия: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание и др..

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части применяются методы способствующие развитию внимания, сенсомоторики и формированию волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Деятельность тренера-преподавателя в направлении повышения уровня психологической подготовленности юных спортсменов представляет собой моделирование ситуации, требующих преодоления определённых «трудностей».

В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности.
Объективные трудности:

- трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;
- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;
- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;
- трудности, связанные с условиями тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (напольное покрытие в зале), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе и др.;
- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности: это трудности связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнований.

Субъективные трудности иного порядка: проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия).

Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Используя различные «трудности» в процессе психологической подготовки, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. Как отмечал И.М. Сеченов, воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движениями. Волевое действие есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели.

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

Основными средствами волевой подготовки юных спортсменов являются физические упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей, а так же средства используемые в тренировочном процессе для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков в процессе технической подготовки.

В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активности и самостоятельности, целеустремленности и инициативности, решительности и настойчивости, смелости и самообладания, уверенности в своих силах.

3). Восстановительные средства и мероприятия. В работе с группами начальной подготовки используются три группы восстановительных средств и мероприятий:

- педагогические: рациональное построение спортивной тренировки способствующее эффективности протекания восстановительных процессов (правильно составленное расписание тренировочных занятий, оптимальные интервалы отдыха, упражнения на расслабление и растягивание);
- гигиенические: организация и соблюдение режима дня, средства личной гигиены (душ, баня);
- психологические: психорегулирующие тренировки (игровые тренировки с использованием подвижных и спортивных игр), разнообразный досуг и активный отдых.

4). Медицинский контроль. Осуществляется медицинскими работниками ДЮСШ. Основными задачами медицинского контроля на этапе начальной подготовки являются:

- контроль за анатомо-физиологическим развитием обучающихся;
- контроль за общим состоянием здоровья обучающихся;
- контроль за функциональным состоянием обучающихся.

Для решения этих задач два раза в учебный год все воспитанники отделения тхэквондо проходят обязательную диспансеризацию обучающихся.

Кроме этого медицинский осмотр обучающихся проводится перед соревнованиями, с целью допуска или не допуска к участию в спортивном мероприятии.

5). Самостоятельная работа. На самостоятельную работу на этапе начальной подготовки учебным планом предусмотрено 12 часов в год.

Самостоятельная работа проводится для:

- развития познавательных способностей обучающихся (творческой инициативы, самостоятельности, активности, ответственности, организованности);

- формирования умений использовать литературные источники;
- закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся.

Формы самостоятельной работы обучающихся:

1. Выполнение творческих заданий.
2. Поиск и самостоятельное изучение материала по литературным источникам.
3. Просмотр видеоматериалов.
4. Практические домашние задания в рамках физической подготовки (упражнения для развития физических качеств и двигательных способностей).
5. Практические домашние задания в рамках технической подготовки (упражнения для закрепления и совершенствования двигательных умений).

2.2.4. Другие виды спорта и подвижные игры

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость. Эстафеты и игры с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

Гимнастика и акробатика. Различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине. Простейшие висы, упоры, подъемы выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, брус, гимнастическая стенка). Упражнения со скакалкой.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», переворот боком (колесо).

Легкая атлетика. Кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции, техника высокого старта, специально-беговые упражнения, челночный бег, легкоатлетические прыжки и подскоки.

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Спортивные игры - развивают быстроту, ловкость, выносливость, координационные и скоростно-силовые способности, а так же тактическое мышление. В работе с группами начальной подготовки используют такие игры как: пионербол, футбол, ручной мяч.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - в спортивном зале и на открытом воздухе.

2.3. Содержание образовательного процесса тренировочных групп

2.3.1. Теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка)

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и лекций непосредственно на тренировочном занятии. Контроль за усвоением знаний проводится в форме устного опроса.

Тематика и краткое содержание занятий по теоретической подготовке:

История физической культуры и спорта. История развития Олимпийских игр. Результаты участия Российских спортсменов на Олимпийских играх.

Теория и методика физической культуры и спорта. Теория и методика тхэквондо. Средства и методы спортивной тренировки. Физические качества человека: сила, быстрота,

выносливость, гибкость, координация движений. Двигательные (физические) способности человека: силовые, скоростные, специальная выносливость, координационные. Обучение технике избранного вида спорта. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков. Виды подготовки спортсменов. Основы планирования тренировочного процесса.

Спортивная физиология и медицина. Сбалансированное питание и витаминизация спортсменов. Сгонка веса: тренировки, диета, баня, сауна. Физическая работоспособность, утомление, восстановление. Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения.

Техника безопасности на тренировочных занятиях по тхэквондо (ВТФ). Инструктажи по ТБ.

Теоретические основы избранного вида спорта. Необходимые документы для участия в соревнованиях по тхэквондо (ВТФ), мандатная комиссия, жеребьёвка, взвешивание. Подготовка к поединку.

Тактическая и психологическая подготовка. Анализ результатов соревновательной деятельности юных спортсменов. Анализ технико-тактических приёмов и моделей выдающихся спортсменов. Психологическая подготовка.

Таблица 8

Тематический план теоретической подготовки обучающихся тренировочных групп первого года обучения.

№ п/п	ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ	Кол-во часов
1.	Средства и методы спортивной тренировки.	4
2.	История развития Олимпийских игр.	2
3.	Сбалансированное питание и витаминизация спортсменов.	2
4.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	6
5.	Необходимые документы для участия в соревнованиях по тхэквондо (ВТФ), мандатная комиссия, жеребьёвка, взвешивание. Подготовка к поединку.	6
6.	Тактическая и психологическая подготовка. Анализ результатов соревновательной деятельности.	8
	Итого часов год:	28

Таблица 9

Тематический план теоретической подготовки обучающихся тренировочных групп второго года обучения.

№ п/п	ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ	Кол-во часов
1.	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений.	5
2.	Результаты участия Российских спортсменов на Олимпийских играх.	2
3.	Сгонка веса: тренировки, диета, баня, сауна.	3
4.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	6
5.	Тактическая и психологическая подготовка. Анализ результатов соревновательной деятельности.	12
	Итого часов год:	28

Таблица 10

**Тематический план теоретической подготовки обучающихся тренировочных групп
третьего года обучения.**

№ п/п	ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ	Кол-во часов
1.	Двигательные (физические) способности человека: силовые, скоростные, специальная выносливость, координационные.	8
2.	Физическая работоспособность, утомление, восстановление.	4
3.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	6
4.	Тактическая и психологическая подготовка. Анализ результатов соревновательной деятельности.	23
	Итого часов год:	41

Таблица 11

**Тематический план теоретической подготовки обучающихся тренировочных групп
четвёртого года обучения.**

№ п/п	ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ	Кол-во часов
1.	Обучение технике избранного вида спорта. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков.	4
2.	Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение.	6
3.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	6
4.	Тактическая и психологическая подготовка. Анализ результатов соревновательной деятельности.	25
	Итого часов год:	41

Таблица 12

**Тематический план теоретической подготовки обучающихся тренировочных групп
пятого года обучения.**

№ п/п	ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ	Кол-во часов
1.	Виды подготовки спортсменов. Основы планирования тренировочного процесса.	4
2.	Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения.	6
3.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	6
4.	Тактическая и психологическая подготовка. Анализ результатов соревновательной деятельности.	25
	Итого часов год:	41

2.3.2. Физическая подготовка (ОФП и СФП)

*Средства используемые в процессе ОФП обучающихся тренировочных групп
первого года обучения.*

Упражнения для развития гибкости:

- наклоны (из положения стоя, сидя), выпады, махи (у стены, в стойке в движении);
- упражнения в парах («бабочка», «лягушка», наклоны в положении сидя и др.).

Упражнения для развития силы:

- сгибание разгибание рук в упоре лёжа, то же в упоре на брусьях, подтягивания из виса на гимнастической перекладине, «отжимания» на гимнастическом мосту;
- приседания (на двух ногах, на одной ноге), поднимания на носки на гимнастической стенке;
- поднимание туловища из положения лёжа (на спине, на животе), «лодочка», поднимание ног лёжа на спине (в парах), «складка» (согнутыми и прямыми ногами), поднимание ног (согнутых и прямых) в висе на гимнастической стенке;
- статические упражнения (планка, уголок, упоры лёжа и др.).

Упражнения для развития координации движений (ловкости):

- подвижные игры (пионербол и др.), эстафеты, «полоса препятствий», спортивные игры (футбол, ручной мяч);
- акробатические упражнения (длинный кувырок вперёд, стойка на руках);
- разновидности «челночного» бега, прыжки с разворотом (360 и 540 градусов).

Упражнения для развития быстроты:

- ускорения, рывки, эстафеты, специально-беговые упражнения (СБУ), спурты.

Упражнения для развития выносливости:

- продолжительный бег, спортивные игры, бег по пересечённой местности (кросс).

Средства используемые в процессе СФП обучающихся тренировочных групп первого года обучения.

Упражнения для развития скоростных способностей:

- рывки, ускорения по сигналу, спурты многоскоков, «выносов бедра»,
- выполнение ударов или серии ударов по сигналу.

Упражнения для развития координационных способностей:

- многоскоки и «выносы бедра» через фишки маркеры;
- разновидности бега и прыжков выполняемых с использованием «фишек-маркеров», координационной лестницы.

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:

- прыжки со скакалкой, вперед, в стороны;
- прыжки в длину, вверх с подгибом ног, на одной на двух ногах, выпрыгивания из приседа, запрыгивания, прыжки, махи, «выносы бедра» и бег боком через барьеры.
- статические и динамические упражнения (выполнение ударов ногами в статическом и динамическом режимах);
- выполнение ударов руками и ногами с преодолением сопротивления эспандера, выполнение ударов с утяжелителями.

Упражнения для развития скоростной выносливости:

- повторное пробегание отрезков 100-300 метров;
- выполнение серий ударов (за 10-20 секунд);
- учебные поединки с максимальной интенсивностью (раунд 30-40 секунд).

Методы используемые в процессе ОФП и СФП тренировочных групп первого года обучения: равномерный, повторный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный.

Средства используемые в процессе ОФП обучающихся тренировочных групп второго года обучения.

Упражнения для развития гибкости:

- наклоны (из положения стоя, сидя), выпады, махи (у стены, в стойке в движении);
- упражнения в парах («бабочка», «лягушка», наклоны в положении сидя и др.).

Упражнения для развития силы:

- сгибание разгибание рук в упоре лёжа, то же в упоре на брусьях, подтягивания из виса на гимнастической перекладине, «отжимания» на гимнастическом мосту;
- приседания (на двух ногах, на одной ноге), поднимания на носки на гимнастической стенке;
- поднимание туловища из положения лёжа (на спине, на животе), «лодочка», поднимание ног лёжа на спине (в парах), «складка» (согнутыми и прямыми ногами), поднимание ног (согнутых и прямых) в висе на гимнастической стенке;
- статические упражнения (планка, уголок, упоры лёжа и др.).

Упражнения для развития координации движений (ловкости):

- подвижные игры (пионербол и др.), эстафеты, «полоса препятствий», спортивные игры (футбол, ручной мяч);
- акробатические упражнения (длинный кувырок вперёд, стойка на руках, переворот боком «колесо», кувырок назад через стойку на руках);
- разновидности «челночного» бега, прыжки с разворотом (360 и 540 градусов).

Упражнения для развития быстроты:

- ускорения, рывки, эстафеты, специально-беговые упражнения (СБУ), спурты.

Упражнения для развития выносливости:

- продолжительный бег, спортивные игры, бег по пересечённой местности (кросс).

Средства используемые в процессе СФП обучающихся тренировочных групп второго года обучения.

Упражнения для развития скоростных способностей:

- рывки, ускорения по сигналу, спурты многоскоков, «выносов бедра»,
- выполнение ударов или серии ударов по сигналу.

Упражнения для развития координационных способностей:

- многоскоки и «выносы бедра» через фишки маркеры;
- разновидности бега и прыжков выполняемых с использованием «фишек-маркеров», координационной лестницы, «полоса препятствий» (барьеры, фишки, лестница).

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:

- прыжки со скакалкой, вперед, в стороны;
- прыжки в длину, вверх с подгибом ног, на одной на двух ногах, выпрыгивания из приседа, запрыгивания, прыжки, махи, «выносы бедра» и бег боком через барьеры.
- статические и динамические упражнения (выполнение ударов ногами в статическом и динамическом режимах);
- выполнение ударов руками и ногами с преодолением сопротивления эспандера, выполнение ударов с утяжелителями.

Упражнения для развития скоростной выносливости:

- повторное пробегание отрезков 100-300 метров;
- выполнение серий ударов (за 10-20 секунд);
- учебные поединки с максимальной интенсивностью (раунд 30-40 секунд).

Методы используемые в процессе ОФП и СФП тренировочных групп второго года обучения: равномерный, повторный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный.

Средства используемые в процессе ОФП обучающихся тренировочных групп третьего-пятого годов обучения.

Упражнения для развития гибкости:

- наклоны (из положения стоя, сидя), выпады, махи (у стены, в стойке в движении);
- упражнения в парах («бабочка», «лягушка», наклоны в положении сидя и др.);
- упражнения в парах у стены.

Упражнения для развития силы:

- сгибание разгибание рук в упоре лёжа, то же в упоре на брусьях, подтягивания из виса на гимнастической перекладине, «отжимания» на гимнастическом мосту;
- приседания (на двух ногах, на одной ноге), поднимания на носки на гимнастической стенке;
- поднимание туловища из положения лёжа (на спине, на животе), «лодочка», поднимание ног лёжа на спине (в парах), «складка» (согнутыми и прямыми ногами), поднимание ног (согнутых и прямых) в висе на гимнастической стенке, в упоре на брусьях;
- статические упражнения (планка, уголок, упоры лёжа и др.).

Упражнения для развития координации движений (ловкости):

- «полоса препятствий», спортивные игры (футбол, ручной мяч);
- акробатические упражнения (длинный кувырок вперёд, стойка на руках, переворот боком «колесо», кувырок назад через стойку на руках);
- разновидности «челночного» бега, прыжки с разворотом (360 и 540 градусов).

Упражнения для развития быстроты:

- ускорения, рывки, специально-беговые упражнения (СБУ), спурты.

Упражнения для развития выносливости:

- продолжительный бег, спортивные игры, бег по пересечённой местности (кросс).

Средства используемые в процессе СФП обучающихся тренировочных групп третьего-пятого годов обучения.

Упражнения для развития скоростных способностей:

- рывки, ускорения по сигналу, спурты многоскоков, «выносов бедра»,
- выполнение ударов или серии ударов по сигналу.

Упражнения для развития координационных способностей:

- многоскоки и «выносы бедра» через фишки маркеры;
- разновидности бега и прыжков выполняемых с использованием «фишек-маркеров», координационной лестницы, «полоса препятствий» (барьеры, фишки, лестница).

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:

- прыжки со скакалкой, вперед, в стороны;
- прыжки в длину, вверх с подгибом ног, на одной на двух ногах, выпрыгивания из приседа, запрыгивания, прыжки, махи, «выносы бедра» и бег боком через барьеры.
- статические и динамические упражнения (выполнение ударов ногами в статическом и динамическом режимах);
- выполнение ударов руками и ногами с преодолением сопротивления эспандера, выполнение ударов с утяжелителями.

Упражнения для развития скоростной выносливости:

- повторное пробегание отрезков 100-300 метров;
- выполнение серий ударов (за 10-20 секунд);
- учебные поединки с максимальной интенсивностью (раунд 30-40 секунд).

Методы используемые в процессе ОФП и СФП тренировочных групп третьего-пятого годов обучения: равномерный, повторный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный.

2.3.3. Избранный вид спорта

1). Техничко-тактическая подготовка. Процесс технико-тактической подготовки на тренировочном этапе так же как и на начальном делятся на:

- базовые элементы техники рук и стоек (удары, блоки, стойки, перемещения);
- базовые элементы техники ног (махи, удары);
- элементы техники спортивного поединка (удары ногами, руками, комбинации и т.д.);
- элементы степа (способы перемещений в спортивном поединке).

Средства технико-тактической подготовки: обще-подготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

Методы технико-тактической подготовки: метод целостно-конструктивного упражнения (разучивание движения в целом), расчленено -конструктивный метод (разучивание движения по частям), а так же метод сопряженного воздействия (совершенствование техники двигательного действия в условиях, требующих увеличения физических усилий).

Содержание процесса технико-тактической подготовки тренировочных групп первого-второго года обучения (период базовой подготовки).

Базовая техника рук и стоек:

Совершенствование техники изученных стоек, блоков, ударов их соединений. Совершенствование техники изученных (№ 1-4) «пхумсэ», «одношагового» базового спарринга.

Изучение техники: элементов базовой техники входящих в содержание 5,6,7,8 «пхумсэ».

Изучение техники комбинаций: «двухшагового» базового спарринга.

Изучение техники 5-8 «пхумсэ».

Базовая техника ног:

Совершенствование техники изученных махов и ударов.

Изучение техники: сложных ударов ногами (двойных, тройных ударов, ударов в прыжке).

Элементы степа (способы перемещений в спортивном поединке):

Совершенствование изученных элементов степа.

Элементы техники спортивного поединка (спарринговые удары, комбинации, технико-тактические упражнения):

Совершенствование техники изученных ударов в «лапу-ракетку», жилет, боксёрскую лапу, «подушку».

Совершенствование комбинаций изученных элементов и ударов:

- элемент степа + удар;
- 2-4 удара (атака, контратака, атака - контратака).

Изучение и совершенствование технико-тактических упражнений (условный спарринг, спарринг по заданию, свободный спарринг и т.д.).

Содержание процесса технико-тактической подготовки тренировочных групп третьего-пятого года обучения (период спортивной специализации).

Базовая техника рук и стоек:

Совершенствование техники изученных стоек, блоков, ударов их соединений. Совершенствование техники изученных (№ 1-8) «пхумсэ», «одношагового» и «двухшагового» базового спарринга.

Изучение техники: элементов базовой техники входящих в содержание 1-5 мастерских «пхумсэ».

Изучение техники комбинаций: «трёхшагового» базового спарринга.

Изучение техники 1-5 мастерских «пхумсэ».

Базовая техника ног:

Совершенствование техники изученных махов, базовых ударов и сложных ударов ногами (двойных, тройных ударов, ударов в прыжке и т.д.).

Элементы степа (способы перемещений в спортивном поединке):

Совершенствование изученных элементов степа.

Элементы техники спортивного поединка (спарринговые удары, комбинации, технико-тактические упражнения):

Совершенствование техники изученных ударов в «лапу-ракетку», жилет, боксёрскую лапу, «подушку».

Совершенствование комбинаций изученных элементов и ударов:

- элемент степа + удар;
- 2-4 удара (атака, контратака, атака - контратака).

Изучение и совершенствование технико-тактических упражнений (условный спарринг, спарринг по заданию, свободный спарринг и т.д.).

2). Психологическая подготовка. Основной целью психологической подготовки тхэквондо (ВТФ) на тренировочном этапе является: выявление способностей личности и совершенствование необходимых (эмоциональных, волевых и т.д.) качеств, способствующих эффективной подготовке, проведению соревновательной борьбы в условиях повышенного психологического напряжения.

Приоритетными направлениями педагогической деятельности в процессе психологической подготовки спортсменов на тренировочном этапе являются:

- совершенствование моральных и волевых качеств спортсмена;
- преодоление трудностей, возникающих у тхэкводиста вследствие больших и интенсивных физических нагрузок;
- выявление психических состояний и преодоления негативных эмоций перед началом и в ходе соревнований;
- выявление особенностей проявления волевых качеств и их связи с эмоциональной устойчивостью;
- участие в соревнованиях - как конечная условие совершенствования и проверки моральных, волевых и психологических качеств спортсмена.

Существенное внимание в процессе психологической подготовки тхэквондистов нужно уделять совершенствованию психомоторных и эмоционально-волевых проявлений и качеств спортсмена. Таких как:

- время простой и сложной реакции;
- точность реакции на движущийся объект;
- точность реакции на время, скорость приема и переработки информации;
- точность вероятного прогнозирования;
- точность дифференцировки мышечных усилий;
- точность мышечно-двигательных ощущений;
- точность координации, скорость и рациональность оперативного мышления;
- концентрация и устойчивость внимания;
- волевые качества, общая эмоциональная устойчивость и т.д..

С целью повышения уровня психологической подготовленности спортсменов, процесс подготовки на тренировочном этапе (особенно в период спортивной специализации) должен быть максимально приближенным к условиям соревнований, а по некоторым параметрам - превышать их по сложности. Для этого целесообразно использовать переменный, интервальный, круговой и соревновательный методы.

3). Восстановительные средства и мероприятия. В работе с тренировочными группами используются четыре группы восстановительных средств и мероприятий:

- педагогические: рациональное построение как отдельного тренировочного занятия так и микро, мезо и макроцикла в целом, способствующее эффективности протекания восстановительных процессов (правильно составленное расписание тренировочных занятий, оптимальные объём, интенсивность и интервалы отдыха, упражнения на расслабление и растягивание, самомассаж);
- гигиенические: организация и соблюдение режима дня (время обучения, тренировочных занятий, питание и отдых), средства личной гигиены (душ, баня);
- медико-биологические: организация сбалансированного питания, витаминизация, массаж, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия и др.;
- психологические: психорегулирующие тренировки (игровые тренировки с использованием подвижных и спортивных игр), разнообразный досуг и активный отдых, комфортабельные условия тренировок, а так же быта (во время выездов на соревнования и тренировочные сборы).

4). Медицинский контроль. Осуществляется медицинскими работниками ДЮСШ. В задачи медицинского контроля на тренировочном этапе входят:

- контроль за анатомо-физиологическим развитием обучающихся;
- контроль за общим состоянием здоровья обучающихся;
- контроль за функциональным состоянием обучающихся;
- контроль за переносом физических нагрузок.

Для решения этих задач два раза в учебный год все воспитанники отделения тхэквондо проходят обязательную диспансеризацию обучающихся.

Кроме этого медицинский осмотр обучающихся проводится перед соревнованиями, с целью допуска или не допуска к участию в спортивном мероприятии.

5). Самостоятельная работа. Учебным планом на тренировочном этапе на самостоятельную работу обучающихся отделения «тхэквондо (ВТФ)» предусмотрено следующее количество часов:

- период базовой подготовки – 56 часов.
- период спортивной специализации – 83 часов.

Основными задачами самостоятельной подготовки являются:

- развитие познавательных способностей обучающихся;
- развитие умений использовать различные информационные источники;
- закрепление полученных теоретических знаний;
- совершенствование двигательных умений и навыков обучающихся.

Формы самостоятельной работы обучающихся:

1. Выполнение творческих заданий.

2. Поиск и самостоятельное изучение материала.
3. Просмотр видеоматериалов.
4. Индивидуальные задания в рамках физической и технико-тактической подготовки.
5. Тренировочные занятия по индивидуальным планам.

6). Инструкторская и судейская практика. В процессе инструкторской и судейской практики, обучающиеся должны **знать:**

- профессиональную терминологию в области ФК и С;
- методику развития физических качеств и способностей;
- методику обучения техническим действиям и технико-тактическим приемам избранного вида спорта;
- правила соревнований избранного вида спорта.

уметь:

- составлять комплексы обще-развивающих, обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений;
- составлять планы тренировочных занятий;
- планировать микро и мезоциклы различной направленности;
- оформлять необходимую для соревнований документацию (заявка, положение и др.).

В процессе инструкторской и судейской практики участвовать в соревнованиях в качестве: секунданта, судьи при участниках, судьи-секундометриста, судьи-информатора, рефери, бокового судьи.

2.3.4. Другие виды спорта и подвижные игры

Спортивная гимнастика. Гимнастика и акробатика успешно развивает координацию движений, силу и быстроту. В качестве средств используются:

- силовые упражнения отягощённые весом собственного тела;
- силовые упражнения отягощённые весом собственного тела с использованием гимнастических снарядов;
- акробатические упражнения и их соединения и комбинации.

Лёгкая атлетика. В процессе подготовки тренировочных групп используются различные легкоатлетические упражнения:

- специально-беговые упражнения;
- легкоатлетические прыжки и подскоки;
- бег на короткие и средние дистанции (с места и с ходу);
- кроссовый бег (по пересечённой местности);
- разновидности челночного бега.

Подвижные игры. Подвижные игры как - игровая форма обучения широко применяется для решения задач комплексной подготовки с помощью разнообразного игрового учебного материала. Подвижные игры и игровые задания позволяют на хорошем эмоциональном уровне формировать основы тактики и техники ведения противоборства.

Для этого используется система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

- взаиморасположений;
- дистанций;
- ритма;
- направления передвижений;
- комбинирования вышеперечисленных элементов в различных сочетаниях.

Игры в касания. Игры в касания проводятся в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площадке. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части противника.

Игры в касания формируют навыки активного, атакующего стиля ведения поединка на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях.

Игры в теснения. Эти игры проводятся на ограниченной площадке. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее пределы. Число раундов в серии может варьироваться в пределах от 3 до 7.

Игры в теснения приучают именно к теснению, а не выталкиванию, для чего необходимо парализовать действия противника и вынудить его к отступлению.

Спортивные игры. Доступность и высокая эмоциональность спортивных игр позволяет использовать их как в процессе восстановления, так и для решения задач общей физической подготовки (развитие координационных, скоростных и силовых способностей).

В результате использования спортивных игр у спортсменов формируются, а затем совершенствуются различные умения.

Футбол: различные варианты перемещений; остановка, передачи и ведение мяча; удары по воротам и др..

Баскетбол: перемещения, ловля и передачи мяча, броски мяча в кольцо, ведение мяча и др..

Гандбол: перемещения, ведение мяча, ловля и передачи мяча, броски мяча по воротам и др..

Кроме этого обучающиеся ДЮСШ получают необходимые знания в области правил и судейства спортивных игр.

2.4. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма учащихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в зале возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только при наличии медицинского допуска с указанием вида спорта. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий. В спортивном зале должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи.

Тренер-преподаватель обязан:

Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

Не допускать увеличения числа учащихся в каждой группе сверх установленной нормы.

Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Перед занятием тренер-преподаватель обязан проверить исправность и надежность спортивного оборудования. Вначале тренировки в целях подготовки организма учащегося к предстоящим нагрузкам и во избежание травм, необходимо провести полноценную подготовительную часть (разминку) на все основные группы мышц.

Необходимо предусмотреть возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия данным видом спорта.

Постепенно увеличивается плотность занятия при физиологически оправданных нормах тренировочной нагрузки и соответствующем подборе игровых комплексов и тренировочных заданий.

Необходимый учебный материал для этих целей приведен в данной программе. Специфика выполнения предлагаемых упражнений позволяет проводить занятия в группах с достаточно высоким обучающим и тренирующим эффектом. Это оправдано с позиции возрастных особенностей психики подростков и формирования устойчивого интереса к систематическим тренировкам, приспособления к специфике спортивного образа жизни.

Все специальные упражнения классифицированы по отношению к действиям соревновательного поединка, которые при использовании соответствующих методов позволяют решать задачи подготовки с возрастающим приближением к условиям соревнований в целом: упражнение - фрагмент - эпизод поединка - поединок - серия поединков.

2.5. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в таблице 13

Таблица 13

Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Этапный норматив	Этапы подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	Первый год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	12	18
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	4	6
Общее количество часов в год	276	368	552	828
Общее количество тренировочных занятий в год	138	184	184	276

III. Система контроля и зачетные требования

3.1. Приём на обучение

На основании Устава МАОУ ДО ДЮСШ прием на обучение по дополнительным общеобразовательным программам проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в порядке, установленном положением «О порядке приёма на обучение по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта МАОУ ДО ДЮСШ».

Нормативные требования для приема обучающихся в группы начальной подготовки первого года обучения представлены в таблице № 13.

Таблица 14

Приёмные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения.

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат	
		Мальчики	Девочки
1	Сгибание-разгибание рук, в упоре лёжа (кол-во раз).	10	5
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (кол-во	10	8

	раз).		
3	Прыжок в длину с места (см.)	110	100
4	Челночный бег 3 по 10 метров (сек.)	9,8	10,0

3.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце каждого учебного года. Итоговая аттестация проводится после освоения данной программы т.е. в тренировочной группе пятого года. Для проведения аттестации создается аттестационная комиссия.

Процедура аттестации состоит из двух частей: теоретической и практической.

Теоретическая часть проводится в форме устного опроса (группы начальной подготовки) и письменного тестирования (тренировочные группы) по следующим предметным областям программы:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- технико-тактическая и психологическая подготовка;

Практическая часть аттестации проводится в форме педагогического тестирования уровня развития физических качеств и двигательных (физических) способностей – предметная область «общая и специальная физическая подготовка».

Обучающиеся, успешно прошедшие процедуру промежуточной аттестации, переводятся на следующий год обучения.

Обучающиеся, не справившиеся с требованиями контрольно-переводных нормативов (требованиями аттестации), не переводятся на следующий этап, продолжают повторное обучение в группе этого же года.

Ежегодно обучающиеся отделения тхэквондо ВТФ, по желанию могут пройти аттестацию (предметная область - избранный вид спорта), по результатам которой обучающимся присваивается ученическая степень (гып) и соответствующий ей пояс.

Таблица 15

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки.

№ п/п	Контрольные упражнения	НП-1		НП-2		НП-3	
		Мальчик и	Девочки	Мальчик и	Девочки	Мальчик и	Девочки
1	Бег 30 метров (сек).	6,4	6,5	6,2	6,3	6,0	6,1
2	Прыжок в длину с места (см.).	135	130	140	135	145	140
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).	15	10	20	15	25	20
4	Челночный бег 3 по 10 метров (сек).	9,2	9,4	9,1	9,3	8,9	9,2
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 20 секунд (кол-во раз).	12	10	15	12	18	15
6	Шпагат: прямой (см.).	10	10	5	5	0	0
	Шпагат: правый (см.).	10	10	5	5	0	0
	Шпагат: левый (см.).	10	10	5	5	0	0

Таблица 16

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для тренировочных групп 1-3 года обучения.

№ п/п	Контрольные упражнения	ТГ-1				ТГ-2				ТГ-3			
		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки	
		Начал о года	Конец года	Начал о года	Конец года	Начал о года	Конец года	Начал о года	Конец года	Начал о года	Конец года	Начал о года	Конец года
1	Бег 30 метров (сек).	6,0	5,8	6,1	5,9	5,8	5,6	5,9	5,7	5,6	5,4	5,7	5,5
2	Прыжок в длину с места (см.).	145	155	140	150	155	165	150	160	165	175	160	170
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).	25	30	20	25	30	35	25	30	35	40	30	35
4	Челночный бег 3 по 10 метров (сек).	8,9	8,7	9,2	9,0	8,7	8,6	9,0	8,9	8,6	8,5	8,9	8,7
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд (кол-во раз).	22	23	20	22	23	24	22	23	24	25	23	24
6	Шпагат: прямой (см.).	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10
	Шпагат: правый (см.).	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10
	Шпагат: левый (см.).	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10

Таблица 17

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП для тренировочных групп
4-5 года обучения.**

№ п/п	Контрольные упражнения	ТГ-4				ТГ-5			
		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки	
		Начал о года	Конец года	Начал о года	Конец года	Начал о года	Конец года	Начал о года	Конец года
1	Бег 30 метров (сек).	5,4	5,3	5,5	5,4	5,3	5,2	5,4	5,3
2	Прыжок в длину с места (см.).	175	185	170	180	185	195	180	190
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).	40	45	35	40	45	50	40	45
4	Челночный бег 3 по 10 метров (сек).	8,5	8,3	8,7	8,5	8,3	8,0	8,5	8,2
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд (кол-во раз).	25	26	24	25	26	27	25	26
6	Шпагат: прямой (см.).	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10
	Шпагат: правый (см.).	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10
	Шпагат: левый (см.).	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10

Таблица 18

Контрольно-переводные нормативы по СФП для групп начальной подготовки 2-3 года обучения.

№ п/п	Контрольные упражнения	НП-2		НП-3	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1	Статическое упражнение: удержание ноги в положении удара ногой «вперёд» (ап-чаги), на уровне пояса (сек).	4	3	5	4
2	Выполнение удара «дольё-чаги» ведущей ногой по лапе «ракетке» за 10 секунд (кол-во раз).	14	12	16	14
3	Непрерывное выполнение изученных ударов ногами с максимальной скоростью (кол-во ударов).	-	-	7	5

Таблица 19

Контрольно-переводные нормативы по СФП для тренировочных групп 1-3 года обучения.

№ п/п	Контрольные упражнения	ТГ-1				ТГ-2				ТГ-3			
		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки	
		Начал о года	Конец года	Начал о года	Конец года	Начал о года	Конец года	Начал о года	Конец года	Начал о года	Конец года	Начал о года	Конец года
1	Статическое упражнение: удержание ноги в положении удара ногой «дольё-чаги», на уровне груди (сек).	7	9	6	7	8	10	7	9	10	12	8	10
2	Выполнение удара «дольё-чаги» поочередно правой и левой ногой по лапе «ракетке» за 10 секунд (кол-во раз).	16	18	15	16	18	19	16	17	19	20	17	18
3	Выполнение изученных ударов ногами по боксёрскому мешку за 20 секунд (кол-во раз).	21	24	19	21	24	27	21	24	27	30	24	27

Таблица 20

**Контрольно-переводные нормативы по СФП для тренировочных групп
4-5 года обучения.**

№ п/п	Контрольные упражнения	ТГ-4				ТГ-5			
		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки	
		Начал о года	Конец года	Начал о года	Конец года	Начал о года	Конец года	Начал о года	Конец года
1	Статическое упражнение: удержание ноги в положении удара ногой «юп-чаги», на уровне груди (сек).	12	14	10	12	14	16	12	14
2	Выполнение удара «дольё-чаги» поочередно правой и левой ногой по лапе «ракетке» за 10 секунд (кол-во раз).	20	21	18	19	21	22	19	20
3	Выполнение изученных ударов ногами по боксёрскому мешку за 20 секунд (кол-во раз).	30	33	27	30	33	35	30	32

IV. Перечень информационного обеспечения

52. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст]. / Под ред. Л. В. Волкова. — Киев. : Олимпийская литература, 2002. — 293 с.
53. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) [Текст] / Под общей ред. А. В. Карасева. - М. : Лептос, 1994.
54. Клевенко, В. Специальная физическая подготовка боксеров [Текст] / В. Клевенко.- М. : Физкультура и спорт. 1963 — 110 с.
55. Клевенко, В. Быстрота в боксе [Текст] / В. Клевенко.- М. : Физкультура и спорт. 1968 — 120 с.
56. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя [Текст] / В. И. Лях. — М. : ООО «Издательство АСТ», 1998. — 272 с.
57. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет [Текст] : учебник для высших. физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. — М. : «Лань», 2004.
58. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н. Г. Озолин. — М. : Издательство АСТ 2003. — 149с.
59. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич и др.; под ред. Ю. Д. Железняк. — М. : «АКАДЕМИЯ», 2002. — 384 с.
60. Физиология подростка [Текст] / Д. А. Фарбер ; под ред. Д. А. Фарбер. — Педагогика, 1988 — 208с
61. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. Пособие [Текст]. — М. : Физкультура и спорт, 1987.
62. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности [Текст] / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов — М. : Физкультура и спорт, 1991. — 193с.
- Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для вузов / Холодов Ж. К., В.С. Кузнецов. — М. : Издательский центр «Академия», 2000. — 475.

интернет ресурсы:

- URL: <http://www.tkd@ros.ru/> - Официальный сайт Союза тхэквондо России [Электронный ресурс].
- URL: <http://www.minsport.gov.ru/> - Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс].
- URL: <http://lib.sportedu.ru/press/> - Официальный сайт научно-теоретического журнала

«Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс].

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол 4 от 24 мая 2017 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по тхэквондо (ВТФ)
(спортивно-оздоровительная группа)**

Возраст обучающихся: 9-18 лет
Срок реализации программы – 3 года

Автор-составитель:
Русинов А.Н.,
тренер-преподаватель
МАУ ДО ДЮСШ

г. Красноуфимск,
2017 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
Пояснительная записка.....	3
Нормативная часть.....	11
Учебный план	12
Методическая часть программы.....	13
Содержание тренировочного процесса спортивно-оздоровительных групп.....	20
Система контроля и зачетные требования.....	23
Самостоятельная работа.....	24
Требования техники безопасности на занятиях по тхэквондо.....	24
Перечень информационного обеспечения.....	29

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по «Тхэквондо (ВТФ)» ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья и составлена на основе директивных документов:

29. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.
30. Приказ Министерства образования и науки РФ №1008 от 29.08.2013г. «Об утверждении и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
31. Распоряжением Правительства №1726-р от 04.09.2014г. Концепция развития дополнительного образования детей.
32. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ от 04.12.2007г., ФЗ от 09.06.2015 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»».
33. Приказом Минспорта России №1125 от 27.12.2013г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
34. Постановление №41 от 04.07.2014г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 для образовательных организаций дополнительного образования детей».
35. Устава МАУ ДО ДЮСШ, образовательной программы МАУ ДО ДЮСШ.

Тхэквондо - это вид корейского боевого искусства, который автономно развивался в течение более чем 2000 лет. Слово «тхэквондо» буквально означает «искусство ноги и руки» (тхэ - нога, квон - кулак, до - искусство). Оно включает удары ногами и руками, прыжки, блоки, уходы и уклоны. Это техника самозащиты и одновременно соревновательная система, завоевавшая, благодаря своей технике, высочайшего уровня международное признание.

Возраст детей, 9-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы: 3 года.

Форма обучения очная.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

Праздничные выходные дни по производственному календарю на период с 01.09.2016 по 31.08.2017 год: 4 ноября, 1-8 января, 23-24 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая, 12 июня.

Объем учебных часов в 2016-2017 учебном году в спортивно-оздоровительной группе подготовки – 216 часов (36 недель);

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами.

Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы в спортивно-оздоровительных группах обучения по волейболу рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не превышает - 2 часа/ 6 часов в неделю.

Тхэквондо даёт возможность развивать психологические, физические, умственные способности человека, а также воспитывать силу воли, самодисциплину.

Тхэквондо, как видом спорта начинают заниматься с 9 лет. Но к этому возрасту ребёнок должен быть подготовлен физически и психологически.

Спортивные поединки по ТХЭКВОНДО (ВТФ) последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

Программа это документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и вне соревновательной деятельности воспитанников спортивных школ. В программе приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям. Программа является информационной моделью системы, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного воздействия на формирование личности.

Программа играет ведущую роль в раскрытии содержания тхэквондо, в применении организационных форм подготовки и совершенствования мастерства тхэквондистов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств в ходе многолетней подготовки. Общеразвивающая программа рассчитана на подготовку в спортивно-оздоровительных группах. Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки в соответствии с этапами подготовки.

В данной Программе, представлены модель построения системы многолетней тренировки, учебный план отделения тхэквондо, примерные планы-графики учебного процесса на каждый год обучения. В этих документах определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам МАУ ДО ДЮСШ придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

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

Для зачисления в МАУ ДО ДЮСШ необходимо письменное заявление на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по тхэквондо. При этом заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из

амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений.

В заявлении фиксируются факт ознакомления совершеннолетнего поступающего в МАУ ДО ДЮСШ для освоения общеразвивающей программы или законных представителей несовершеннолетнего поступающего с Уставом ДЮСШ и ее локальными нормативными правовыми актами.

Прием и зачисление поступающих для освоения общеразвивающей программы осуществляется без предъявления требований к уровню физических (двигательных) качеств поступающих.

МАУ ДО ДЮСШ самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения зачисления.

При подаче заявления представляются следующие документы:

- паспорт или копия свидетельства о рождении;
- справка об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний;
- фотографии поступающего размером 3х4 см - 2 штуки.

На каждого поступающего для освоения общеразвивающей программы заводится личное дело, в котором хранятся все сданные документы. Личные дела поступающих могут храниться не менее трех месяцев с начала объявления приема в МАУ ДО ДЮСШ.

Тренировочный процесс в МАУ ДО ДЮСШ, начинается 1 сентября и ведется в соответствии с годовым тренировочным планом.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки тхэквондистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, инструкторско-судейскую практику, самостоятельную работу, а также контрольно-переводные нормативы по видам подготовки строго по годам обучения.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

При осуществлении общеразвивающей программы в спортивной школе устанавливаются следующие этапы: спортивно-оздоровительный этап и этап начальной подготовки.

Спортивно-оздоровительный этап. На спортивно-оздоровительный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься тхэквондо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям тхэквондо;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, отбор и комплектование

учебных групп;

- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Этап начальной подготовки формируется из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по физической подготовке, технической и тактической подготовки.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;

- овладение основами техники и тактики тхэквондо, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе комплексной многоборной подготовки);

- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки тхэквондистов в условиях спортивной школы имеет использование передовых методов и методик обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

В течение всего периода обучения в спортивной школе ведется педагогический, врачебный и психологический контроль за занимающимися.

Основная цель педагогического и врачебного контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся.

Углубленные медицинские обследования проводятся:

предварительное - при поступлении в спортивную школу

периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия по тхэквондо; выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям тхэквондо и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям тхэквондо и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным

результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

В соревнованиях новички могут участвовать только после 1-1,5 лет регулярных занятий.

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов.

Тестирование по ОФП, СФП, технической, тактической подготовкам учащихся спортивной школы осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка.

Психологический контроль

Центральной проблемой учета психологических аспектов организации управления и контроля тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. Под влиянием нагрузок, их объема, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут работать в режимах: самовосстанавливаемости, восстанавливаемости и невосстанавливаемости функциональных возможностей.

Субъективные и объективные признаки психических состояний весьма многообразны, и их выраженность зависит как от особенностей человека, так и от характера выполняемой работы.

Субъективные признаки. Характеристика субъективных признаков во многом определяется мотивами деятельности, и, особенно при состоянии адекватной мобилизации, ряд отрицательных признаков может или не замечаться, или скрываться.

В течение первых фаз изменений работоспособности в ощущениях человека доминируют положительные мотивы: стремление к деятельности, чувство соревнования, определенное чувство ответственности за выполнение действий. По мере перехода к последующим фазам возникает постепенное смещение мотивов в сторону охраны индивидуума. Появляется нежелание работать, стремление переключиться на более простые формы деятельности и т.п. Для крайних фаз и особенно для переутомления характерно появление

мотива ненависти к работе, иногда с переориентацией объекта ненависти на орудие труда либо на окружающих.

По мере продолжения работы, даже при наличии фазы компенсации, и особенно при последующих фазах, как правило, возникает чувство усталости. Появляются боли, чувство онемения в конечностях, мышцах шеи, шум в голове, давление в висках, возникает головная боль и ряд зрительных нарушений. При выраженных явлениях утомления возникают ощущения перебоев в сердце, нехватки воздуха.

Объективные признаки состояния. При любом виде утомления детальное исследование может выявить изменение в характере функционирования любой системы организма – сердечно-сосудистой, двигательной, центральной нервной, пищеварительной, выделительной и др.

Однако следует отметить, что основными при физической работе признаны мышечная и двигательная системы, а также системы, обеспечивающие выполнение физической нагрузки – дыхательная и сердечно-сосудистая. Среди психофизиологических и психологических характеристик – показатели сенсомоторики (латентный период двигательной реакции, критическая частота мелькающих раздражителей, изменение порога ощущений на световые и слуховые раздражители).

Состояние тренированности и состояние спортивной формы – частные случаи психофизиологического состояния спортсменов, под которым понимается «целостная реакция личности на внешние и внутренние стимулы, направленная на достижение полезного результата».

Основная функция оперативного компонента психофизиологического состояния проявляется в обеспечении согласованности (или рассогласованности) протекания доминирующих процессов функционирования подсистем организма и личности, направленных на достижение ближайшей во времени цели деятельности. В энергетическом отношении оперативный компонент осуществляет переход потенциальной энергии в кинетическую и определяется, в основном, субъективной значимостью ближайшей цели деятельности и трудностью ее достижения.

Устойчивый компонент представляет собой «фон, на котором разворачивается деятельность». Он выполняет функцию, обратную функции оперативного компонента: способствует накоплению потенциальной энергии и подготавливает реализацию далеко отставленных целей деятельности данного спортсмена.

Таким образом, взаимодействие устойчивого и оперативного компонентов состояний спортсменов обеспечивает целостность их организма и личности во времени и целесообразность работы всех функциональных систем в зависимости от временной отсрочки основной цели спортивной деятельности.

Состояние тренированности и состояние спортивной формы – это целостные состояния спортсмена, различающиеся качеством оперативного компонента и степенью задействованности устойчивого компонента.

На субъективном уровне состояния тренированности и спортивной формы связываются с чувством «легкости начала тренировки» и «легкости ее окончания». Переживание чувства «легкости начала тренировки»

интерпретируется как оперативный компонент состояния тренированности. По объективным показателям это чувство выражается в стабилизации темпа движений, благоприятствующего поддержанию равномерного темпа на дистанции (координационный компонент), увеличении значений градиента БЭП, ошибки по направлению при отмеривании времени «в минус» и суммарного уровня активации (энергетический компонент).

Состояние «спортивной формы» отличается единством энергетических составляющих оперативного и устойчивого компонентов. Чем больше превышение уровня активации над оптимальным, тем ниже уровень активационных резервов, хуже настроение, «слабее» желание тренироваться – и тем ниже успешность выступления на соревнованиях. С другой стороны, чем уровень активации ниже оптимального, тем лучше настроение, «сильнее» желание тренироваться, но тем ниже способность к реализации энергетических ресурсов и ниже успешность на соревнованиях.

Импульсивность (разнообразие) тренировочной нагрузки в предсоревновательном периоде является одним из факторов повышения активации выше оптимального уровня. Монотонность нагрузки, наоборот, входит в число причин, понижающих активацию. Неустойчивость самооценки готовности спортсмена к соревнованиям может быть показателем как неоптимально высокого, так и неоптимально низкого уровня его активации.

Обеспечение самоконтроля, разъяснение его роли для организации занятий – важная задача. Все данные самоконтроля должны фиксироваться в заполняемом в дневнике.

В дневнике в первую очередь должны получить отражение субъективные данные о переносимости выполняемых физических нагрузок: степень утомления после работы, желание, с которым она выполняется, чувство удовлетворения после нее, ощущения дискомфорта т.д. Отставленные эффекты переносимости нагрузок отражаются на характере и глубине сна, аппетите, настроении. Появление негативных оценок субъективных данных самоконтроля говорит о чрезмерности физических нагрузок, неправильном распределении их в недельном микроцикле, неоптимальном соотношении объема и интенсивности.

Комплексный контроль

Цель комплексного контроля – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого спортсмена.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля:

1. Обследование соревновательной деятельности;
2. Углубленные комплексные медицинские обследования;
3. Этапные комплексные обследования;
4. Текущие обследования.

Обследование соревновательной деятельности

Задачи:

- определить степень реализации различных сторон подготовленности в условиях соревнований;
- провести сравнительный анализ модельных характеристик и результатов соревновательной деятельности;
- оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития тхэквондо;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях тхэквондо.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, ловкости, выносливости) и базирующихся на них способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий тхэквондо;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств.

на спортивно-оздоровительном этапе:

- укрепление здоровья спортсменов;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- освоение основ техники тхэквондо;

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая, техническая, тактическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений.

Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (гибкость, быстрота, сила, ловкости, выносливость).

Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Эффективность действий тхэквондистов определяется на основании результатов наблюдений за поединками на соревнованиях. Для этого применяются различные системы записи поединков (видеокамеру и др.). На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких

поединках — календарных, контрольных, главным образом в соревновательном периоде.

Инструкторская и судейская практика. Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам тхэквондо, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных поединков, проведения занятий. Кроме того, проводятся зачетные занятия.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортсменов.

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Режим учебно-тренировочной работы и наполняемость учебных групп МАУ ДО ДЮСШ разработана на основании Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 18 февраля 2013 г. N 62., методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г. (табл.1).

Таблица 1

Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в групп	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и базовой технической подготовке
Спортивно-оздоровительные группы				
1-й год	9	15	6	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке
	10	15	6	Выполнение

2-й год				контрольных нормативов по физической и базовой технической подготовке
3-й год	13-17	15	9	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, средства многолетней подготовки юных тхэквондистов. При составлении многолетнего учебного плана необходимо основываться на принципах планирования подготовки тхэквондистов, специфических особенностях тхэквондо, задачах этапов, необходимости достижения на каждом из них модельных значений технико-тактической и физической подготовленности.

Цифры многолетнего плана отражают объемы нагрузок и всех видов деятельности в часах. Динамику этих объемов можно анализировать по коэффициенту специализированности (он рассчитывается как отношение времени выполнения упражнений к общему времени тренировки, в процентах).

Примерный учебный план для отделений тхэквондо в МАУ ДО ДЮСШ представлен в таблице 2.

При его разработке учитывали режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом по 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы. В период активного отдыха в летние каникулы учащиеся выполняют самостоятельную подготовку по физической и технической подготовке по заданию тренера-преподавателя. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку.

В учебном плане представлены режимы тренировочной работы по годам обучения с заметной тенденцией увеличения объема часов на технико-тактическую подготовку, специальную физическую подготовку и уменьшение объемов часов на общую физическую подготовку.

Таблица 2

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		
	1 год	2 год	1 год
Общая физическая	100	80	80
Специальная физическая	23	37	37
Техническая	40	40	40
Тактическая	18	20	20

Технико-тактическая подготовка	18	20	20
Контрольные и календарные соревнования	В течение года		
Контрольные испытания	6	6	6
Теоретическая подготовка	6	6	6
Инструкторская и судейская практика	5	7	7
Всего часов на 36 недель	216	216	216

Учебный план-график представлять собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки. (табл. 3-7).

Годичный план-график подготовки содержит реальные объемы учебно-тренировочных нагрузок. Рациональное соотношение программного материала каждого года многолетней подготовки.

В зависимости от продолжительности летнего отдыха возможно незначительное превышение годового объема нагрузок, его величина во всех таблицах составляет 10%.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по этапам обучения; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий, посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценкой своих возможностей.

Структурирование материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. При этом мыслительной операцией является акт мышления, благодаря которому решается элементарная задача, неразложимая на более простые.

Личность одаренного спортсмена характеризуется тем, что в основе ее спортивной деятельности лежат мотивы, интересы, потребности непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволит тхэквондисту успешнее развивать интеллектуально-творческие

способности. Однако, общеизвестно, что успехов в реализации своих творческих способностей добиваются часто спортсмены, которые обладают высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению, а также те, кто более настойчиво и упорно идут к своей цели. Поэтому, психологические, дидактические, методические и организационные особенности процесса подготовки делают интеграцию видов обучения необходимостью.

Программный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики тхэквондо. Физическая подготовка включает специальную физическую подготовку и общую физическую подготовку. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими тхэквондо, общая - средствами других видов двигательной деятельности.

Для достижения физического и нравственного совершенства спортсменов тренеру необходимо решить три группы задач: тренировочных, воспитательных, оздоровительных. Группа тренировочных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ тхэквондо, овладения двигательной культурой тхэквондо и овладения навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку).

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

В теоретических занятиях тхэквондист овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры тхэквондо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Занятия подразделяются на тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования - на главные, отборочные и контрольные.

На тренировочных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми ударами, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивают новый материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности тхэквондиста по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой.

Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом.

Занятия по развитию физических качеств состоят из занятий по тхэквондо и занятий по другим видам спорта. Из тхэквондо используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Рекреационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна.

В практических занятиях важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения - упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышц шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения. Тренеру рекомендуется показывать прием в обе стороны (в левую и в правую), из стандартного положения, при передвижении тхэквондиста следует выполнять приемы в левую и правую стороны, что позволит увеличить силу мышц слабой стороны тела.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений.

При составлении программы авторы руководствовались принципами комплексности, преемственности, вариативности.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, теоретической подготовки).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам спортивной подготовки.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение конкретных задач подготовки.

Основной формой занятий по спортивной борьбе являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- самостоятельная работа;
- тестирование и контроль.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10—12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Практические занятия различаются по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществлялся обучение основам техники и тактики борьбы.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

Особое внимание в тренировочном процессе и во время соревнований по тхэквондо следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по тхэквондо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Тренировочный процесс зависит от календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

В основе многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки. В связи с ними планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели тренировочной работы;
- перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов, а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;
- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;
- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию

занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине - объему и интенсивности;
- специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);
- направленности (за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных);
- координационной сложности.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- специализированность и единство общей и специальной подготовок;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества (табл. 8).

Таблица 8

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Необходимо в сенситивные периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Так же необходимо развивать и «отстающие» качества, соблюдая соразмерность в развитии физических качеств,

имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике тхэквондо. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой ведения поединка: силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, быстроту перемещений в ответных действиях, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет и девушек 9-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и лекций непосредственно на тренировочном занятии. Контроль за усвоением знаний проводится в форме устного опроса.

Тематика и краткое содержание занятий по теоретической подготовке:

Физическая культура и спорт. Значение понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «спорт». Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития человека.

История возникновения и развития тхэквондо (ВТФ). История возникновения и развития тхэквондо (ВТФ), развитие тхэквондо (ВТФ) в СССР и РФ. Результаты участия Российских спортсменов в международных соревнованиях по тхэквондо (ВТФ).

Правила гигиены при занятиях спортом. Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Санитарно-гигиенические требования к одежде, обуви, личная гигиена. Санитарно-гигиенические мероприятия после тренировочного занятия. Режим дня спортсмена и его значение в период тренировок и участия в соревнованиях. Гигиена сна. Рациональное питание. Понятие - «здоровый образ жизни». Вред курения, алкоголя, наркотиков. ЗОЖ.

Основы строения тела человека. Основы строения опорно-двигательного аппарата человека, верхние и нижние конечности, туловище (основные суставы и части конечностей), костная и мышечная системы.

Техника безопасности на тренировочных занятиях по тхэквондо (ВТФ). Инструктажи по ТБ.

Теоретические основы избранного вида спорта. Терминология (перевод терминов с корейского языка. «Добок» - форма для занятий тхэквондо (ВТФ), пояс, классификация поясов, инвентарь (лапа-ракетка, боксёрская лапа, подушки, груши, мешки, эспандеры, защитный инвентарь), правила соревнований.

Таблица 9

Тематический план теоретической подготовки обучающихся групп СОГ-1.

№ п/п	ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ	Кол-во часов
1.	Физическая культура – в жизни человека.	1
2.	Краткий обзор истории возникновения и развития тхэквондо (ВТФ).	1
3.	Правила гигиены при занятиях спортом.	1
4.	Основы строения тела человека (опорно-двигательный аппарат).	1
5.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале как профилактика травматизма.	1
6.	Теоретические основы избранного вида спорта: терминология,	1

	инвентарь .	
	Итого часов год:	6

Таблица 10

**Тематический план теоретической подготовки обучающихся групп
СОГ-2.**

№ п/п	ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ	Кол- во часов
1.	Значение понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «спорт».	1
2.	Развитие тхэквондо (ВТФ) в СССР и РФ.	1
3.	Санитарно-гигиенические требования к одежде, обуви, личной гигиена. Санитарно-гигиенические мероприятия после тренировочного занятия.	1
4.	Основы строения тела человека (костная и мышечная системы).	1
5.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале как профилактика травматизма.	1
6.	Теоретические основы избранного вида спорта: терминология, инвентарь (боксёрская лапа, подушки, защитный инвентарь). Правила соревнований: этикет поединка, зачётные зоны, разрешённые и запрещённые технические действия, начисление баллов.	1
	Итого часов год:	6

Таблица 11

**Тематический план теоретической подготовки обучающихся групп
СОГ-3.**

№ п/п	ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ	Кол- во часов
1.	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития человека.	1
2.	Результаты участия Российских спортсменов в международных соревнованиях по тхэквондо (ВТФ).	1
3.	Режим дня спортсмена и его значение в период тренировок и участия в соревнованиях. Гигиена сна. Рациональное питание. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Понятие - «здоровый образ жизни».	1
4.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале как профилактика травматизма.	1
5.	Теоретические основы избранного вида спорта: терминология, инвентарь (груши, мешки, эспандеры). Правила соревнований: площадка, судейский корпус, секундант, электронные системы судейства (специфика их работы и снаряжение).	2

	Итого часов год:	19

Физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм спортсмена.

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.

Технико-тактическая подготовка в тхэквондо (ВТФ) начинается с изучения базовых элементов техники данного вида спорта. Которые делятся на:

- базовые элементы техники рук и стоек (удары, блоки, стойки, перемещения);
- базовые элементы техники ног (махи, удары);
- элементы техники спортивного поединка (удары ногами, руками, комбинации и т.д.);
- элементы степа (способы перемещений в спортивном поединке).

После изучения основных базовых элементов, данные элементы объединяются в:

- комплексы базовых упражнений (пхумсэ);
- комбинации базового спарринга;
- комбинации спортивного спарринга;
- технико-тактические приёмы спортивного спарринга.

Средства технико-тактической подготовки: обще-подготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

Методы технико-тактической подготовки: метод целостно-конструктивного упражнения (разучивание движения в целом), расчленено - конструктивный метод (разучивание движения по частям), а так же метод сопряженного воздействия (совершенствование техники двигательного действия в условиях, требующих увеличения физических усилий).

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

В таблице 9 представлены критерии оценок общей физической

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения	СОГ-1		СОГ-2		СОГ-3	
		Мальчик и	Девочк и	Мальчик и	Девочк и	Мальчик и	Девочк и
1	Бег 30 метров (сек).	6,7	6,8	6,6	6,7	6,5	6,6
2	Прыжок в длину с места (см.).	120	115	125	120	130	125
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).	10	6	11	7	12	8
4	Челночный бег 3 по 10 метров (сек).	9,6	9,8	9,5	9,7	9,4	9,6
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 15 секунд (кол-во раз).	9	7	10	8	11	9
6	Шпагат: прямой (см.).	10	10	10	10	10	10
	Шпагат: правый (см.).	10	10	10	10	10	10
	Шпагат: левый (см.).	10	10	10	10	10	10

Переводные требования по базовой технической подготовке для группы СОГ-1

- выполнять стойки: джучум соги, наранхи соги, ап соги;
- выполнять удары руками: хан, туль, сет бон джириги;
- выполнять блоки: арэ макки, ольгуль макки;
- выполнять удар ногой: ап чаги, доле чаги.

Переводные требования по базовой технической подготовке для группы СОГ-2

- выполнять стойки:, ап куби;
- выполнять удары руками: банде джириги, баро джириги;
- выполнять блоки: бакат макки, ан макки;
- выполнять удар ногой: миро чаги, юп чаги;
- выполнять пхумсе: тхегук иль джан.

Переводные требования по базовой технической подготовке для группы СОГ-3

- выполнять стойки: твит соги;
- выполнять удары руками: сональ мок чиги;
- выполнять блоки: хан сональ маки;
- выполнять удар ногой: нерье чаги, сево чаги, твит чаги, тондольё чаги;
- выполнять пхумсе: тхегук й джан.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Для лучшего и более быстрого усвоения материала, занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам поединка. По физической подготовке - упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с

предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т.п.), для развития гибкости. По технической подготовке – подводящие упражнения. По тактической подготовке - изучение и анализ тактики сильнейших тхэквондистов, решение тактических задач.

Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

Начиная с 15-16-летнего возраста, для каждого занимающегося составляется конкретный индивидуальный план, занимающиеся ведут дневник, в котором фиксируют содержание проделанной работы и другие вопросы – по заданию тренера и самостоятельно.

В период летних каникул учащиеся ДЮСШ проводят самостоятельную физическую подготовку на основании индивидуальных планов по заданию тренера-преподавателя.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ТХЭКВОНДО

I. Общие требования безопасности

I.1. К занятиям по тхэквондо допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр, имеющие медицинскую справку о допуске к данному виду занятий, а также письменное согласие родителей или опекунов на посещение занятий.

I.2. Приступать к занятиям учащийся может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся тхэквондо, с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях по тхэквондо, поставит подпись о своём согласии и готовности их не нарушать в журнале инструктажа. Также, подпись о согласии на участие в тренировках своего ребёнка должны поставить и его родители.

I.3. Учащийся, допустивший невыполнение или нарушение настоящих правил привлекается к ответственности и с ним проводится повторный инструктаж. В случае повторного нарушения он может быть отстранен от тренировок на срок до одной недели.

I.4. Учащийся должен бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.

I.5. Учащийся должен уважительно относиться ко всем членам группы, тренерам-преподавателям, работающим в зале.

I.6. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

I.7. Учащийся, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

I.8. На занятиях по тхэквондо необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый учащийся хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.

II. Требования безопасности перед началом занятий

II.1. Зал – это место повышенной опасности. Для предотвращения травм учащиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя, в ходе занятия строго следовать инструкциям и указаниям тренера-преподавателя.

II.2. На занятия учащийся должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

II.3. Перед началом занятий учащийся должен надеть специальную спортивную форму и обувь. Занятия в тесной одежде, сковывающей движения, приводят к растяжениям и вывихам. Если учащийся надел обувь, не соответствующую размерам его ноги, или плохо зашнуровал ботинки, то это может быть причиной растяжений и разрывов связок пальцев и голеностопного сустава.

II.4. Каждый учащийся должен подготовиться к тренировке заранее: нельзя есть и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным.

II.5. Необходимо перед началом занятий высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию.

II.6. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

II.7. Руки, ноги, шея должны быть чистыми.

II.8. Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.

II.9. Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

II.10. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно с чистыми ногами и шеей.

II.11. Перед началом занятий необходимо снять драгоценности или металлические предметы: серьжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.

III. Требования безопасности во время занятий

III.1. Запрещается входить в зал без разрешения тренера-преподавателя.

III.2. Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, так как можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости.

III.3. Запрещается самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов.

III.4. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка.

III.5. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

III.6. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

III.7. Во время занятий необходимо соблюдать определённый тренером-преподавателем интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны

III.8. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если учащийся в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего тренера-преподавателя, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

III.9. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

III.10. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки. В случае отказа учащегося выполнять данное дисциплинарное требование, он отстраняется от занятия.

III.11. При объяснениях тренером-преподавателем новых упражнений и новой техники, учащиеся обязаны внимательно слушать, запрещено отвлекаться, мешать своим товарищам, а также прерывать и комментировать объяснения тренера-преподавателя, так как все эти действия нарушают общую дисциплину и отражаются на усвоении учениками изучаемой техники.

III.12. На занятиях **строго запрещается:**

- Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля тренера-преподавателя или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, младшими по возрасту, меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы, так как это может привести к травме;

- Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание

травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту;

- Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя также эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья;

- При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.

- Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера-преподавателя;

- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера-преподавателя, так же, как и без знания страховки при падениях.

- Каждый учащийся должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера-преподавателя, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме;

- Запрещается проходить между учащимися, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приемов;

IV. Требования безопасности в аварийной ситуации

IV.1. При малейшем недомогании учащийся должен отпроситься у тренера-преподавателя с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале.

IV.2. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему тренеру-преподавателю.

IV.3. Все учащиеся всегда должны немедленно сообщать тренеру-преподавателю, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.

IV.4. При появлении у учащегося высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, учащийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера-преподавателя.

IV.5. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

V. Требования безопасности по окончании занятий

V.1. Организованно покинуть место проведения занятия.

- V.2. Переодеться, снять спортивное снаряжение.
- V.3. После каждого тренировочного занятия необходимо принять горячий душ.
- V.4. Сменить нижнее бельё.
- V.5. Свое личное спортивное снаряжение необходимо содержать в чистоте, по мере загрязнения стирать и проглаживать.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

63. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст]. / Под ред. Л. В. Волкова. — Киев. : Олимпийская литература, 2002. — 293 с.
64. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) [Текст] / Под общей ред. А. В. Карасева. - М. : Лептос, 1994.
65. Клевенко, В. Специальная физическая подготовка боксеров [Текст] / В. Клевенко.- М. : Физкультура и спорт. 1963 — 110 с.
66. Клевенко, В. Быстрота в боксе [Текст] / В. Клевенко.- М. : Физкультура и спорт. 1968 — 120 с.
67. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя [Текст] / В. И. Лях. — М. : ООО «Издательство АСТ», 1998. — 272 с.
68. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет [Текст] : учебник для высших. физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. — М. : «Лань», 2004.
69. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н. Г. Озолин. — М. : Издательство АСТ 2003. — 149с.
70. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич и др.; под ред. Ю. Д. Железняк. — М. : «АКАДЕМИЯ», 2002. — 384 с.
71. Физиология подростка [Текст] / Д. А. Фарбер ; под ред. Д. А. Фарбер. — Педагогика, 1988 — 208с
72. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. Пособие [Текст]. — М. : Физкультура и спорт, 1987.
73. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности [Текст] / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов — М. : Физкультура и спорт, 1991. — 193с.
- Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для вузов / Холодов Ж. К., В.С. Кузнецов. — М. : Издательский центр «Академия», 2000. — 475.

интернет ресурсы:

- URL: <http://www.tkd@ros.ru/> - Официальный сайт Союза тхэквондо России [Электронный ресурс].
- URL: <http://www.minsport.gov.ru/> - Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс].
- URL: <http://lib.sportedu.ru/press/> - Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс].

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол 4 от 25 мая 2017 г.

**Дополнительная предпрофессиональная программа
физкультурно-спортивной направленности по футболу**

Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации программы – 9 лет

Рецензенты
Кокарев Олег Иванович,
директор МБОУ ДО ДЮСШ
по футболу «Урал»,
Соколова Татьяна Вячеславовна,
зам. директора по учебно-
воспитательной работе МАУ ДО
ДЮСШ

Автор-составитель:
Савин О.С., тренер-преподаватель
МАУ ДО ДЮСШ

г.Красноуфимск,
2017 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка	219
II. Учебный план.....	222
III. Методическая часть	224
IV. Система контроля и зачетные требования	255
V. Перечень информационного обеспечения.....	260

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности по «Футболу» ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа составлена для обучающихся муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы на основе следующих документов:

36. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.
37. Приказ Министерства образования и науки РФ №1008 от 29.08.2013г. «Об утверждении и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
38. Распоряжением Правительства №1726-р от 04.09.2014г. Концепция развития дополнительного образования детей.
39. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ от 04.12.2007г., ФЗ от 09.06.2015 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»».
40. Приказами Минспорта России:
 - № 730 от 12.09.2013г. «О федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программа в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,
 - № 731 от 12.09.2013 «О порядке приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,
 - №1125 от 27.12.2013г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
 - № 227 от 17.03.2015 «О Единой всероссийской спортивной квалификации»,
 - №147 от 27.03.2013г. «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол»
41. Постановление №41 от 04.07.2014г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 для образовательных организаций дополнительного образования детей».
42. Устава МАОУ ДО ДЮСШ, образовательной программы МАОУ ДОД ДЮСШ.

Футбол - самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Футбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, футбол преподаётся в спортивных школах и готовят технически, тактически грамотных игроков.

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с

изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря.

Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. Футболист – это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду.

В футбол играют в командах мастеров, где футбол- это профессия человека. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем!

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и по содержанию отличается от примерных и типовых программ тем, что на этапе отбора детей формируются спортивно-оздоровительные группы, где дети занимаются обще развивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы футбольной игры.

В группы начальной подготовки зачисляются дети, которые показали определённые успехи в обучении в спортивно-оздоровительных группах. На этапе начальной подготовке ещё раз проводится отбор талантливых детей показавших успехи в обучении, в группы учебно-тренировочного этапа для многолетней спортивной тренировки.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 8 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы 9 лет: программа рассчитана на детей и подростков от 8 до 17 лет.

Форма обучения – очная.

Организация занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – 2 года
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – 3 года.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на один год.

Цель: создание условий для физического воспитания и физического развития обучающихся, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе по избранному виду спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Задачи:

- формирование необходимых теоретических знаний в области физической культуры и спорта, анатомии, физиологии и гигиены спорта;
- совершенствование жизненно-важных двигательных умений и навыков;
- изучение техники владения мячом, основ тактики командной игры;
- развитие физических качеств и двигательных способностей;
- укрепление здоровья детей средствами спортивной тренировки;
- формирование стойкой потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства;
- формирование высокого уровня тактико-технической и специальной физической подготовленности на каждом из этапов подготовки;
- создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации юного спортсмена.

Планируемый результат:

Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная гимнастика.

Тренировочный этап (этап базовой подготовки)

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Основными формами осуществления подготовки по дополнительной

общеобразовательной предпрофессиональной программе являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Таблица 1

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст детей для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество детей в группах, проходящих обучение

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное кол-во обучающихся в группе
Этап начальной подготовки	1 год	8 лет	15
	2 год	8-9 лет	15
	3 год	9-10 лет	14
Тренировочный этап (период базовой подготовки)	1 год	10-11 лет	12
	2 год	12-13 лет	12
Тренировочный этап (период спортивной специализации)	3 год	14-15 лет	12
	4 год	16-17 лет	12
	5 год	17-18 лет	12

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки, год обучения							
		начальной подготовки			тренировочный этап				
					базовой подготовки		период спортивной специализации		
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	6	10	30	42	45	52	55	60
2.	Общая физическая подготовка	44	70	86	116	120	132	126	136
3.	Избранный вид спорта								
	Техническая подготовка	130	198	145	176	240	310	350	394
	Тактическая подготовка	30	40	42	54	65	70	80	92
	Контрольные испытания	6	6	6	8	10	12	12	12
	Учебные и тренировочные игры, инструк. и судейская практика	20	30	36	56	62	70	75	80
	Контрольные игры и соревнования	10	20	24	40	40	40	40	44
4.	Специальная физическая	30	40	45	60	62	70	90	102
	ВСЕГО ЧАСОВ	276	414	414	552	644	736	828	920

Спортивная подготовка футболистов высокой квалификации рассматривается как интегральное образование, в котором в единую систему логически увязаны по времени и по месту направленные воздействия различных средств и методов тренировки.

Основа подготовки спортивного резерва состоит в том, чтобы юные футболисты по уровню физической, технико-тактической, интегральной, психологической, теоретической подготовленности отвечали требованиям на уровне команд высших разрядов и обладали потенциальными возможностями для достижения, в перспективе, целей системы подготовки футболистов высших разрядов.

Цель системы подготовки связана с конечным результатом в отдаленном (для сборных команд страны – это олимпийское четырехлетие; для спортивных резервов – это включение в состав команд высших разрядов) будущем. Поэтому в настоящем надо по возможности более полно знать требования будущего. Отсюда особенно велика роль планирования и прогнозирования при построении

многолетнего процесса подготовки спортсменов. Подготовка спортсменов организуется, прежде всего, в форме тренировочных занятий, имеющих определенную структуру и распределенных во времени. Структура тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность занятия зависит от этапов подготовки, задач тренировки, возраста спортсменов, уровня их подготовленности.

Для достижения положительной динамики и роста уровня тренированности занимающихся от этапа к этапу, а также для сохранения здоровья и функциональности перспективных детей на высших этапах спортивной подготовки, необходимо четкое соблюдение, научно обоснованных и практикой подтвержденных, требований к стандартам спортивной подготовки.

Таблица

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этап	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное кол-во обучающихся в группе	Максимальное кол-во часов в неделю	Максимальное кол-во часов в год	Требования к физической, технической и спортивной подготовленности на конец года.
НП	1 год	7 лет	15	6	276	Сдача нормативов по ОФП
НП	2 год	8 лет	15	9	414	Переводные нормативы: по ОФП и ТТП
НП	3 год	9 лет	14	9	414	Переводные нормативы по: ОФП, СФП и ТТП
ТГ	1 год	10-11 лет	12	12	552	Переводные нормативы по: ОФП, СФП и ТТП
ТГ	2 год	12-13 лет	12	12	644	Переводные нормативы по: ОФП, СФП и ТТП
ТГ	3 год	14-15 лет	12	13	736	Переводные нормативы по: ОФП, СФП и ТТП
ТГ	4 год	16-17 лет	12	14	828	Переводные нормативы по: ОФП, СФП и ТТП
ТГ	5 год	17-18 лет	12	16	920	Переводные нормативы по: ОФП, СФП и ТТП

III. Методическая часть

ДЮСШ организует работу с детьми в течение всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы, и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха (переходный период). По окончании учебного года количественный состав групп начальной подготовки может составлять 50%. С 1 июня по 31 августа, а также в дни каникул работа учреждения ведется с переменным составом учащихся. В переходный период разрешается снижение учебной нагрузки, начиная с тренировочного этапа до 50%.

Режим работы ДЮСШ: ежедневно с 9.00 до 20.00.

Организация тренировочного процесса с учащимися осуществляется в соответствии с расписанием занятий. Расписание занятий составляется с учетом санитарно-гигиенических норм и требований (СанПиН 2.4.4.1251-03 №41 от 04.07.2014г.), возможностей педагогов, детей и занятости залов. В течение года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью.

Продолжительность одного часа занятия 45 минут с перерывом 5-10 минут в середине занятия в соответствии с п.8.5. СанПиН 2.4.4.3172-14. Продолжительность занятий и недельная нагрузка может быть следующей:

Содержание дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по футболу

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в школах и связь ее содержания с содержанием занятий в СДЮШОР. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по футболу. Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры. Достижения российских (советских) спортсменов на этих соревнованиях, Олимпийские игры 1956 и 1988 гг., выдающиеся спортсмены прошлых лет.

Тема 2. Футбол в России и за рубежом.

История футбола в России. Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация футбола в мире и России. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу. Спортивные биографии лучших российских футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов. РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, детско-юношеские футбольные школы. Россия – страна-организатор чемпионата мира по футболу

2018 года. Организационные мероприятия. Создание новой инфраструктуры, обновление и реконструкция имеющейся материально-технической базы. Требования ФИФА к спортооружениям и инфраструктуре.

Тема 3. Строение и функции организма человека.

Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц. Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом. Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

Тема 4. Основы спортивной тренировки.

Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки. Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки. Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке. Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных футболистов. Управление тренировкой как процессом изменения соотношения средств, используемых в ней, на разных этапах и в разных циклах.

Тема 5. Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка.

Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки – обеспечение воздействия одного упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.). Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений. Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

Тема 6. Виды подготовки: техническая подготовка футболистов.

Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом – основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники футбола на начальных этапах многолетней подготовки футболистов. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола. Техника работы с мячом в условиях дворового и школьного футбола. Применение технических приемов в различных игровых ситуациях. Особенности технической подготовки юных и взрослых футболистов.

Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.

Тема 7. Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов.

Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх.

Тема 8. Виды подготовки: физическая подготовка футболистов.

Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость. Особенности проявления физических качеств у детей от 6–7 до 12–14 лет. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.

Тема 9. Виды подготовки: психическая подготовка, морально-волевая подготовка.

Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных футболистов. Межличностные отношения у юных футболистов. Психология победителей, воспитание ее в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.

Тема 10. Планирование спортивной подготовки.

Понятие об управлении тренировочным процессом. Программы (планы) – основные документы планирования. Перспективное (этапное), текущее и оперативное планирование. Конспекты учебно-тренировочных занятий. Периодизация учебно-тренировочного процесса. Взаимосвязь планирования соревновательной и тренировочной деятельности у юных футболистов. Дневник тренировки футболиста, самоконтроль, точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок. Командные, групповые и индивидуальные тренировки. Комплексный контроль в футболе. Три направления комплексного контроля: контроль соревновательной деятельности, контроль тренировочных нагрузок, контроль состояния футболистов. Три разновидности контроля: этапный, текущий и оперативный. Результаты комплексного контроля и их использование при планировании тренировочного процесса.

Тема 11. Основы методики обучения.

Понятие об учебно-тренировочном процессе. Обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактике футбола. Демонстрация (показ) технических приемов тренером, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приемов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы воспитания физических качеств.

Тема 12. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи. Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Тема 13. Установка на игру и анализ игры.

Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, – в первый день меж игрового цикла; кратко, с объявлением состава – непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам. Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в перерыве между таймами. Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.

Тема 14. Гигиенические требования в футболе.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям. Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия футболом. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок. Контроль веса юными футболистами. Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.

Тема 15. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Травмы в футболе. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как факторы предупреждения травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм. Первая помощь при травмах. Понятие о допинге и антидопинговый контроль. Массаж, разновидности массажа, основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Самомассаж. Теоретические занятия должны быть непродолжительными и проходить в виде бесед тренера с юными игроками.

Общая физическая подготовка

1. Упражнения для развития силы:

- силы мышц рук
- силы мышц ног
- силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- развитие силовой выносливости

2. Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- упражнения для разгибателей туловища
- упражнения для разгибателей ног
- упражнения общего воздействия

3. Упражнения для развития гибкости:

- гибкости плечевого сустава
- гибкости спины
- гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

4. Упражнения для развития ловкости: главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

5. Упражнения с предметом

- с набивными мячами
- упражнения с гантелями и штангами

6. Акробатические упражнения

- кувырки
- перекаты, перевороты
- упражнения на батуте

7. Беговые упражнения

- бег (30,60,100,400,500, 800м)
- бег (6 минут, 12 минут)

8. Спортивные игры

- баскетбол
- волейбол
- ручной мяч

9. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для вратарей;
- упражнения для развития специальной выносливости;
- упражнения для развития ловкости.

Техническая и тактическая подготовка

- техника передвижений;
- удары по мячу ногой;
- удары по мячу головой;
- остановка мяча;
- ведение мяча;
- обманные движения (финты);

- отбор мяча;
- вбрасывание мяча из-за боковой линии;
- техника игры вратаря.

1. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча;
- Индивидуальные действия с мячом;
- Групповые действия;

2. Тактика защиты:

- Индивидуальные действия;
- Групповые действия;
- Тактика вратаря;
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

Инструктаж и судейская практика

Учащиеся учебно-тренировочных групп 3, 4, 5 годов обучения регулярно привлекаются в качестве тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Для проведения разминки, занятий по физической подготовке. Учащиеся учебно-тренировочных групп должны хорошо знать правила соревнований и требования к выполнению технических элементов. Систематически привлекаться к судейству товарищеских игр, городских, областных соревнований в качестве помощника судьи. По окончании обучения в спортивной школе активным судьям присвоить звание «Юный спортивный судья».

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Обучающиеся групп спортивно-оздоровительного этапа обучения представляют в учебную часть спортивной школы медицинские справки в которых значится : «ребёнок здоров».

Обучающиеся групп начальной подготовки и учебно-тренировочного этапов обучения проходят ежегодно 2 раза в год в районной больнице. Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов

- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок
- Переключение с одних упражнений на другие
- Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка
- Психорегулирующая тренировка
- Применение мышечной релаксации
- Разнообразные виды досуга
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание
- Витаминизация
- Разнообразные виды массажа
- Разнообразные виды гидропроцедур
- Физиотерапия
- Ультрафиолетовое облучение

Таблица

**Годовой учебный план групп начальной подготовки
(46 недель).**

№ п/п	Разделы подготовки	НП-1	НП-2	НП-3
1.	Теоретическая подготовка	6	10	30
2.	Общая физическая подготовка	44	70	86
3.	Специальная физическая подготовка	30	40	45
4.	Техническая подготовка	130	198	145
5.	Тактическая подготовка	30	40	42
6.	Контрольные игры и соревнования	10	20	24
7.	Учебные и тренировочные игры	20	30	36
8.	Контрольно - переводные нормативы	6	6	8
	Итого часов:	276	414	414

Таблица

**Примерный план-график распределения учебных часов
в группах НП-1 года обучения.**

№ п\п	Разделы подготовки	IX ме сяц	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1						6
2.	Общая физическая подготовка	4	5	4	5	4	4	4	3	3	3		5	44
3.	Специальная физическая подготовка	2	3	3	4	3	3	3	3	1	2		3	30
4.	Техническая подготовка	15	13	12	14	13	13	13	10	6	9		14	130

5.	Учебные и тренировочные игры		1	1	1	1	2	2	4	5	3			20
6.	Контрольные игры и соревнования	-	-	-					2	4	4			10
7.	Контрольно-переводные испытания		1	2	-	-	-	-		1	2			6
	Всего	24	26	26	26	24	26	26	26	24	26		22	276

Таблица

**Примерный план-график
распределения учебных часов в группах НП-2 года обучения.**

№ п\п	Разделы подготовки	IX ме ся ц	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1				-	10
2	Общая физическая подготовка	6	6	7	6	5	6	7	7	6	6		8	70
3	Специальная физическая подготовка	4	5	5	5	3	4	3	3	2	2		4	40
4	Техническая подготовка	20	19	22	20	18	20	19	16	16	18		10	198
5	Тактическая подготовка	3	5	4	3	3	4	4	4	3	4		3	40
6	Учебные и тренировочные игры	2	3	4	3	2	3	2	4	3	3		2	30
7	Контрольные матчи и соревнования					2		4	4	6	4			20
8	Контрольно-переводные испытания	3		-	-	-	-	-			3			6
	Всего	38	41	43	38	34	38	40	39	36	40		27	414

Таблица

**Примерный план-график
распределения учебных часов в группах НП-3 года обучения.**

№ п\п	Разделы подготовки	IX ме сяц	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая подготовка	3	4	4	3	3	3	2	4	3	2			30

2	Общая физическая подготовка	6	8	8	9	7	7	8	8	5	5		15	86
3	Специальная физическая подготовка	4	5	5	4	4	4	3	4	3	3		6	45
4	Техническая подготовка	13	15	14	15	14	14	15	14	11	10		10	145
5	Тактическая подготовка	4	4	3	3	4	4	4	5	3	4		4	42
6	Учебные и тренировочные игры	3	5	4	4	4	4	4	3	2	2		1	36
8	Контрольные матчи и соревнования							2	2	8	12			24
9	Контрольно-переводные испытания	3								3				6
	Всего	36	41	38	38	36	36	38	39	38	38		36	414

1.3. Содержание учебного курса

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретический раздел включает в себя: освоение знаний в социальной сущности Российского спортивного движения; истории развития и современного состояния Российского и мирового футбола; основные закономерности и методика спортивной тренировки, технической и тактической подготовки; правилам игры и проведения соревнований; правила личной гигиены, значение режима и основы закаливания.

Физическая культура и спорт в стране.

Физическая культура – как часть общей культуры страны. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. Система физического воспитания в стране. Массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт.

Краткий исторический обзор развития футбола. Современный футбол в России и в мире. Рост массовости и спортивных результатов. Успехи футболистов на чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх и международных турнирах на клубном уровне. Лучшие спортсмены школы и их достижения. Характеристика футбола. Значение и его место в системе физического воспитания.

Соблюдение личной и общественной гигиены, режима дня, основы закаливания. Общее понятие о здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие: оптимальный двигательный режим, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, режим дня, питьевой режим во время тренировок и соревнований. Преимущества здорового образа жизни. Физическая культура в укреплении здоровья человека. Физические упражнения и физическая подготовленность. Понятие о вреде курения, алкоголя и наркотиков. Профилактика заболеваний. Личная гигиена: уход за полостью рта, зубами, глазами, ушами, волосами, кожей лица и тела, сон, отдых. Гигиена

одежды, обуви в повседневной жизни и в различные периоды занятий спортом. Гигиена мест занятий и соревнований по футболу. Необходимость периодических медицинских осмотров. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по футболу. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма (солнце, воздух, вода) Приёмы закаливания: воздушные ванны осенью и зимой, солнечные ванны, водные процедуры, обтирание, обливание, душ, купание, хождение босиком. Значение полноценного питания в жизни спортсмена. Роль жиров, белков, углеводов, солей и витаминов. Их содержание в продуктах питания.

Установка перед игрой и разбор проведённой игры.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Разбор проведённой игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Основы техники и тактики футбола.

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие техники, её особенности в футболе. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и её изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Обучение технике – педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация фотографии, кинограммы и само выполнение. Методы обучения – целостный и расчленённый. Важнейшее правило обучения спортивной технике – не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные и специальные упражнения, тренажёры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой в футболе. Тестирование технической подготовки. Тактическая подготовка её содержание, приёмы. Тактика спортсмена - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по футболу. Взаимосвязь техники и тактики при обучении, тренировке и соревнованиях.

Правила соревнований, организация и проведение.

Ознакомление с правилами соревнований по футболу. Виды и характер соревнований. Возрастные группы участников соревнований. Права и обязанности участников соревнований, капитанов команд.

Оборудование мест занятий. Инвентарь спортсмена и уход за ним.

Санитарно-гигиенические требования, требования правил соревнований и техники безопасности, предъявляемые к местам занятий по футболу. Форма одежды полевых игроков и вратаря. Санитарно-гигиенические требования и правил соревнования, предъявляемые к форме спортсмена. Содержание и уход за ним. Подбор и эксплуатация спортивного инвентаря.

Общая физическая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Специальная физическая подготовка по футболу. Их соотношение в многолетней подготовке футболистов. Спортивная подготовка, её цели и задачи. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость. Контрольно-переводные нормативы (тесты) в оценке развития физических качеств и двигательных способностей учащихся спортивной школы на этапах многолетней подготовки.

1.Общая физическая подготовка.

Физическая подготовленность футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависит активность и эффективность командных, групповых и индивидуальных технико-тактических действий. Каким бы техничным и тактически грамотным не был футболист, он никогда не добьётся успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Развитие физических качеств необходимо постоянно контролировать - для индивидуализации подготовки игроков и для того, чтобы по мере необходимости можно было вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Для развития силовых способностей, в школьном возрасте у детей применяются упражнения динамического характера. Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений, проводить лёгкие пробежки, выполнять висы на перекладине или гимнастической стенке, упражнения на гибкость, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

Для развития силы применяются следующие средства:

Упражнения отягощенные весом собственного тела (отжимания в упоре лёжа, приседания, подтягивания из виса на гимнастической перекладине, поднимание на носки, поднимание-опускание туловища лёжа на спине, на животе).

Упражнения с внешним отягощением:

- с гантелями: сгибание рук попеременно, одновременное разведение рук, попеременное разгибание рук вверх, в стороны, приседания, выпады;
- с набивным мячом: приседания, сгибания рук с мячом, повороты и наклоны, поднимание и опускание, подбрасывание и ловля мяча; упражнения в парах: стоя спиной друг к другу; передача мяча сбоку по «восьмёрке», над головой и между ногами; стоя и сидя лицом друг к другу передача мяча на вытянутые руки, броски и ловля, перекаты мяча.

Упражнения для развития быстроты:

- бег с остановками и изменением направления, бег прыжками.
- специально беговые упражнения;

- повторный бег на дистанции от 20 до 40м. со старта и с хода с максимальной скоростью;

- эстафеты и подвижные игры.

Средства развития гибкости:

- из положения стоя (наклоны, повороты, махи и т.д.);

- у гимнастической стенки (с опорой наклоны, выпады, махи и т.д.);

- из положения сидя (наклоны к прямым ногам, «бабочка», «барьерный шаг»).

Выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно - сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость.

Средства воспитания выносливости:

- длительный (5-15 минут) гладкий бег (в среднем темпе) или бег по пересечённой местности(кросс).

- подвижные и спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости:

- акробатические упражнения (кувырки вперёд и назад, в стороны через правое и левое плечо);

- гимнастические упражнения;

-ходьба и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.

- прыжки с поворотом на 90, 180, 360 градусов;

- подвижные игры и подвижные игры с мячом: «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка – это педагогический процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности. Основными средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

СФП в футболе направлена на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

Развитие специальных координационных способностей футболистов.

От уровня развития координационных способностей в первую очередь зависит быстрота и качество формирования двигательных умений и навыков, другими словами динамика уровня технико-тактического мастерства юных футболистов.

На начальных этапах занятий футболом необходимо включать в каждое занятие в течении 15-20 минут, комплексы специальных упражнений, преимущественно воздействующих на развитие координационных способностей. Упражнения необходимо выполнять как можно более точно и быстро.

Средства развития специальных координационных способностей:

- упражнение с мячом (жонглирование, передачи мяча и удары по мячу на точность), упражнения с мячом в парах, тройках, на месте и в движении;

- упражнение в беге, бег со сменой направления движения, челночный бег и т.д.;

- упражнения в беге (бег с изменением направления движения).

Средства развития специальных координационных способностей вратарей:

- акробатические упражнения (длинный кувырок, длинный кувырок в прыжке)
- упражнения с мячом (броски, ловля мяча из различных положений, жонглирование 2,3 мячами).

Средства развития специальных скоростных способностей:

- бег на короткие отрезки от 10 до 40 метров;
- бег на средние дистанции от 400 до 800 м.
- по сигналу, рывки на 5-10 метров из различных исходных положений;
- упражнения с мячом (стартовые рывки с партнёром за овладение мячом стартовые рывки к мячу с последующим ударом в цель, ведение мяча в быстром темпе на 10-15 метров);
- челночный бег 5х6 м., 4х8 м., 3х10 метров;
- тренировочные игры;
- эстафеты с элементами старта.

Развитие специальных скоростно-силовых способностей:

Скоростно-силовые способности характеризуются неопредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, финальное усилие при метании спортивных снарядов, удар по мячу в футболе и т. п.).

К скоростно-силовым способностям относят:

- быструю силу;
- взрывную силу;

Быстрая сила характеризуется неопредельным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины.

Взрывная сила отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы, за возможно короткое время (например, при низком старте в беге на короткие дистанции, в легкоатлетических прыжках и метаниях и т. д.).

Средства развития специальных скоростно-силовых способностей:

- приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением;
- подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без;
- прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий;
- прыжки по ступенькам с максимальной скоростью;
- спрыгивание с высоты 40-80 см. с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров;
- беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, эстафеты с элементами бега, прыжков;
- подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», и т.п.

3. Техническая подготовка.

Техническая подготовка – процесс обучения техники выполнения физических упражнений и технических приёмов. Под совершенной техникой понимают наиболее рациональные, эффективные способы выполнения двигательного действия с целью достижения наилучшего результата.

Элементы техники полевого игрока:

- передвижения (ходьба, разновидности бега и т.д.);
- ведение мяча;
- приём и обработка мяча;
- удары по мячу (внутренней и внешней частью стопы, серединой и внутренней частью подъёма стопы, носком стопы);
- игра головой;
- финты, ложные движения.

Средства технической подготовки.

1. Комплекс беговых упражнений и заданий:

- бег с изменением направления, с изменением скорости;
- бег приставными шагами – влево, вправо, бег спиной вперёд;
- бег зигзагом – с выпадом в стороны;
- бег с высоким подниманием бедра, с подскоками, бег с захлёстыванием;
- бег челночный (5по6м. 4по8м. 3по10м.);
- передвижения в защитной стойке;

2. Комплекс прыжковых упражнений и заданий:

- прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами;
- прыжки вперёд, назад, в стороны, отталкиваясь одной, двумя ногами;

Средства обучения технике владения мячом.

Обучение технике ударов по мячу:

- удар внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам;
- удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар носком по неподвижным и катящимся мячам;
- удар с лёта внутренней стороной стопы;
- удар с лёта серединой подъёма;

Обучение технике приёма и обработки мяча.

- приём (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы;
- приём (остановка) опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении;
- приём (остановка) катящихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей на отскоке подошвой, серединой подъёма;
- приём опускающихся мячей бедром.

Техника ведения мяча.

- ведение мяча внутренней стороной стопы;
- ведение мяча внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма;
- ведение мяча носком;
- ведение мяча подошвой;
- ведение мяча различными способами с изменением направления;

Техника выполнения ложных движений и финтов.

- финт «бросок мяча мимо соперника»;
- финт «убирание мяча подошвой»;

- финт «остановка мяча».

Основными методами выступают рассказ, показ и их сочетание.

Элементы техники вратаря:

- основная стойка вратаря;
- передвижение в воротах без мяча, в сторону скрестным, приставными шагами и скачками;
- ловля мяча;
- отбивание мяча
- ввод мяча в игру ногой и руками.

Средства обучения технике игры вратаря:

- различные виды передвижений (бег, разновидности бега);
- ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке;
- ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке, с места и с разбега;
- быстрый подъём с мячом на ноги после падения;
- отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке, с места и с разбега;
- бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;
- выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

4.Тактическая подготовка.

Под тактической подготовкой понимают специфический общепринятый и закономерный процесс, сложившийся в спортивной практике, на основе которого спортсмен должен научиться приспосабливаться к любому противнику и любой ситуации, рационально и целенаправленно используя в соревнованиях свои физические качества и технические умения и навыки.

Виды тактических действий:

Индивидуальные тактические действия:

- «открывание» игрока;
- передачи мяча (пас – «вызов», пас – в ноги);
- выбор позиции, перехват и отбор мяча;
- опека соперника без мяча;
- опека соперника с мячом;
- ведение с изменением скорости, направления.

Групповые тактические действия:

- комбинация «стенка»;
- подстраховка при игре в защите;
- разбор игроков команды соперника;
- комбинации при стандартных положениях (розыгрыш с центра поля; ввод мяча из-за боковой линии; свободный и угловой удары).

Командные тактические действия:

- действия при игре в защите;
- действия при позиционной атаке;
- зонная оборона;
- персональная оборона.

Тактика игры вратаря:

- выбор позиции на воротах;
- игра на выходах;
- введение мяча в игру;
- установка «стенки» при розыгрыше соперником штрафных и свободных ударов.

Средства тактической подготовки:

При проведении тактических занятий на данном этапе большое внимание следует обратить на развитие инициативы и творчества занимающихся. Для этого используются такие упражнения, в которых они имеют возможность решать тактическую задачу различными путями.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча:

- правильное расположение на футбольном поле;
- умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнёров и соперника;
- выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом:

- целесообразное использование изученных способов удара по мячу;
- применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча;
- определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения;

Групповые действия:

- взаимодействие двух и более игроков;
- умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, под удар; короткую или среднюю, низом или верхом;
- комбинация «игра в стенку»;
- выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном, свободном ударах, вбрасывании мяча.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания»;
- выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча;

Групповые действия:

- противодействие комбинации «стенка»;
- взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций;

Тактика вратаря:

- умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара;
- разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру;

- занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Таблица

Годовой учебный план тренировочных групп (46 недель).

№ п/п	Разделы подготовки	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1.	Теоретическая подготовка	42	50	30	30	42
2.	Общая физическая подготовка	116	100	120	126	136
3.	Специальная физическая подготовка	60	62	70	90	102
4.	Техническая подготовка	176	290	332	386	416
5.	Тактическая подготовка	54	65	70	80	92
6.	Учебные и тренировочные игры	56	45	50	60	62
7.	Контрольные игры и соревнования	40	40	40	40	44
8.	Контрольно - переводные нормативы	8	12	12	12	12
	Итого часов:	552	644	736	828	920

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

В период учебно-тренировочного этапа обучения образовательный процесс строится по пути расширения приобретённых на этапе начальной подготовки умений и навыков, большое внимание следует уделить «амплуа» игроков и специализации их в этом направлении, отдельно работать с вратарями, подбирая для них упражнения для совершенствования техники, тактики, быстроты, реакции, и двигательного диапазона.

Задачи учебно-тренировочного этапа обучения:

- Овладеть техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- Обучить индивидуальной и командной тактике игры в футбол;
- Существенно развить скоростно-силовые качества, быстроту, ловкость;
- Развивать специальные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные)
- Расширить игровую и соревновательную практику;
- Подготовка спортивного резерва для сборных команд города, области, региона;
- Подготовка «Юных судей»;
- Профориентация выпускников спортивной школы.

Участие в летней спортивно-оздоровительной компании:

- Городской спортивно-оздоровительный лагерь (июнь);
- Выездной спортивно-оздоровительный лагерь (июль, август).

Воспитательная работа

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию - профессию тренера. Тренер полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны

увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и

непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот

процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели:

- воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей
- духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Основные принципы характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;

- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера.

Основной в работе тренера является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа - экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание как учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться

успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

Летняя спортивно-оздоровительная работа

В летний период для учащихся футболистов спортивной школы проводятся спортивно-оздоровительные лагеря:

- городской спортивно-оздоровительный лагерь (июнь), где основной задачей является повышение общей физической подготовленности футболистов (кроссы, силовые упражнения, упражнения на гибкость), применение других видов спорта (баскетбола, ручного мяча, бадминтона, волейбола, дартса, плавания), качественное увеличение игровой практики на естественном поле;

- выездной спортивно-оздоровительный лагерь (июль или август), где решаются как спортивные задачи, так и задачи воспитательного характера. В лагере при помощи средств из других видов спорта (гимнастики, акробатики, ручного мяча, баскетбола, лёгкой атлетики) решаются задачи общей и специальной физической подготовленности спортсмена, а также плавание в открытых водоёмах,

помогает футболистам в нестандартной обстановке совершенствовать технику, развивать общую и специальную выносливость, тем самым подготавливая организм спортсмена к физическим нагрузкам игрового сезона.

Психологическая подготовка

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 (совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений и т.д.);
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.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

1. Осознание игроками задач на предстоящую игру;
2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура 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 предстоящей игрой;
6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из

важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей футболистов.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Общие требования безопасности к занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в ДЮСШ.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.

Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы,

В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.
- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.
- провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

Требования безопасности во время занятий:

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- строго выполнять правила проведения игры.

- избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- при получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании занятий

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.
- снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Материально-техническое обеспечение

Таблица

Оборудование и спортивный инвентарь

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Мяч футбольный	штук	22
3	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
4	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4
5	Стойки для обводки	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
7	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
8	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3

9	Сетка для переноски мячей	штук	2

Таблица

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Манишка футбольная	штук	14
2.	Форма для соревнований	комплектов	20
3.	Костюм спортивный	комплектов	20

IV. Система контроля и зачетные требования

Форма аттестации - сдача контрольных нормативов. Итоги работы подводятся в апреле-мае. В эти сроки проводятся соревнования, испытания по ОФП и СФП. По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года представляется возможность объективно уточнить первоначальный диагноз пригодности детей к занятиям спортивной гимнастикой на этапе предпрофессиональной подготовки.

Результаты тестирования детей помогают изучить особенности их моторного развития и определить необходимые средства и методы физического воспитания. Тестирование позволяет выявить неравномерности в развитии двигательных функций детей, что дает возможность определить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях тренировки.

По результатам сдачи контрольных нормативов определяются силовая подготовка и выносливость спортсмена.

Текущие контрольные испытания проводятся и по технической подготовке на снарядах. Участие в соревнованиях для выполнения разряда квалификационной программы. Условия выполнения и присвоения разрядов и званий см. Приложение

В конце учебного года в ДЮСШ создается приказ для присвоения разрядов.

Таблица

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы начальной подготовки

№ п/п	Контрольные нормативы по ОФП	Возраст (лет)	1год НП-1	2год НП-2	3год НП-3
1.	Бег 60 метров	8-10	12.5	11.5	11,0
2.	Челночный бег 3*10м	8-10	9,6	9.0	8,6
3.	Прыжок в длину (с места)	8-10	120	145	160

Таблица

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для промежуточной аттестации в группах начальной подготовки

№ п/п	Контрольные нормативы по ОФП	Возраст (лет)	1год НП-1	2год НП-2	3год НП-3
1.	Бег 60 метров	8-10	11.5	11.2	10.8
2.	Челночный бег 3*10 метров	8-10	9.0	8.8	8,4
3.	Прыжок в длину (с места)	8-10	140	150	165
4.	Бросок набивного мяча (1кг.)	8-10	4.20	5.00	6.00
5.	Забег на 800 метров	8-10	4.45	4.15	3.45

Таблица

Нормативы
общей физической, специальной физической и технической подготовки
для зачисления на тренировочный этап подготовки

№ п/п	Контрольные нормативы по ОФП	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1.	Бег 30 метров	5.6	5.4	5.0	4.8	4.6
2.	Прыжок в длину (с места)	165	175	185	200	215
3.	Забег на 1000 метров	4.10	3.45	3.30	3.20	3.10
5.	Жонглирование мячом	25	35	50	65	80

Таблица

Нормативы
общей физической, специальной физической и технической подготовки
для промежуточной аттестации на тренировочном этапе

№ п/п	Контрольные нормативы по ОФП	ТГ-1		ТГ-2		ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
		11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег на 30 метров	5.2	5.0	4.8	4.6	4.4	4.2	4.0
2.	Прыжок в длину (с места)	170	185	200	205	210	220	230
3.	Бросок набивного мяча (2 кг.)	5.00	5.50	6.00	6.50	7.50	8.50	10.0
4.	Забег на 1000 метров	4.05	3.50	3.40	3.30	3.20	3.10	3.00
5.	Жонглирование мячом (3 попытки)	35	45	55	60	65	70	75
6.	Удары на точность (8ударов)	5	5	6	6	7	7	8

**Нормативы
промежуточной аттестации по ОФП, СФП,
технической подготовке обучающихся отделения футбола**

Тестирование по учебным контрольным нормативам проводится в форме соревнований два раза в год в сентябре-октябре, апреле-мае каждого учебного года (весеннее, осеннее тестирование).

1. Челночный бег (3x10 м).

Цель: определить уровень развития координационных способностей.

Оборудование: секундомер, ровная дорожка длиной 10 м, ограниченная двумя параллельными чертами; за каждой чертой - 1 набивной мяч массой 2 кг.

Процедура тестирования: по команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты. Когда он приготовился, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, пробегает последние 10 метров и финиширует. Тренер следит, чтобы учащийся не снижал темп бега перед финишем.

Результат: засчитывается время с точностью до десятых секунды

Общие указания: в забеге участвует один испытуемый. Хронометрист не засчитывает попытку, если испытуемый не обегает мяч. Дорожка должна быть не скользкой, в хорошем состоянии. Учащиеся выполняют задание в резиновых кедах или полукедах. Челночный бег можно проводить в зале.

2. Прыжок в длину (с места).

Цель: определить уровень развития скоростно-силовых способностей.

Оборудование: измерительная лента, ровная, плотная и нескользкая площадка.

Процедура тестирования: Тест выполняется в соответствии с правилами по лёгкой атлетике. Выполняются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Результат: Фиксируется расстояние в см. от линии отталкивания до места приземления.

3. Бег на 60 метров.

Цель: Определение уровня быстроты.

Оборудование: секундомер, беговая дорожка 70 м.

Процедура тестирования: Тест выполняется в соответствии с правилами по лёгкой атлетике. Выполняется две попытки, лучшая идёт в зачёт.

Результат: засчитывается время с точностью до десятых доли секунды.

4. Бросок набивного мяча из-за головы (с места).

Цель: определение уровня силовых качеств.

Оборудование: набивной мяч 1 кг.(для НП-1, НП-2); весом 2 кг.(для НП-3, ТГ-1), рулетка 10м.

Процедура тестирования: Тест выполняется в соответствии с правилами по лёгкой атлетике. Выполняются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

5. Бег на 1000 метров.

Цель: Определение уровня общей выносливости.

Оборудование: секундомер, беговая дорожка стадиона, спортивной площадки с дорожкой, стартовой и финишной разметкой.

Процедура тестирования: Тест выполняется в соответствии с правилами по лёгкой атлетике. Выполняется одна попытка.

Результат: Фиксируется время, затраченное на прохождение дистанции.

6. Жонглирование мячом

(в зачёт идёт лучшая из трёх попыток)

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется правой и левой ногой. Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности.

Удары на точность.

(8 ударов с наката)

Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый занимает позицию на 30-метровой отметке от ворот. По сигналу он наносит удар по воротам. Испытуемый выполняет удары по катящемуся мячу. Учитывается лучший результат.

VI. Перечень информационного обеспечения

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. -Х.: Основа, 1993.
2. Андреев С. Н. «Играй в футбол». Издательство «Поматур». Москва.1999г.11.М. Кук. «101 упражнение для юных футболистов 8-11 лет». Издательство «Астрель». Москва. 2004г.

3. Антипов А.В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско – юношеском футболе: научно – методическое пособие». Издательство «Советский спорт». Москва. 2008г.
4. Бишопс К. Х-В. Герардс. «Единоборство в футболе» Издательство «Терра- Спорт». Москва. 2003г.
5. Гагаев Г.М. «Психология футбола» Издательство «Физкультура и Спорт». Москва 1979г.
6. Годик М.А. «Физическая подготовка футболистов». Издательство «Олимпия Пресс». Москва. 2006г.
7. Голомазов С.В. Чирва Б.Г. «Футбол: теоретические основы совершенствования точности действия с мячом» Издательство «Спорт Академ Пресс». Москва. 2001г.
8. Дангвальд. Д. Миллер. «Футбол для начинающих» Издательство «Астрель». Москва. 2006г.
9. Кузнецов А.А. «Футбол: Настольная книга детского тренера».1,2,3 этапы. Издательство «Олимпия».Москва.2008г.
10. Лаптев А.П. Сучилин А.А. «Юный футболист: учебное пособие для тренеров». Издательство «Физкультура и Спорт». Москва. 1983г.
11. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.
12. М. Кук. «101 упражнение для юных футболистов 12- 16 лет» Издательство Астрель».Москва.2005г.
- Губа В.П.»Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография». Издательство «Советский спорт». Москва. 2008г.
13. Монаков Г.В. «Подготовка футболистов: теория и практика». Издательство «Советский спорт». Москва. 2007г.
14. Петухов А.А. «Футбол: Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография». Издательство «Советский спорт». Москва. 2006г.
15. Плон Б.И. «Новая школа в футбольной тренировке». Издательство «Терра спорт». Москва. 2003г.
16. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.
17. Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого М.: ФиС, 1971.
18. Системы подготовки спортивного резерва / ред.Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С,1994.
19. Талага Е. «Энциклопедия физических упражнений» Издательство «Физкультура и Спорт». Москва. 1998г.
20. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер.с немецкого Милютина В.П. М.: ФиС, 1976.
21. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.

22. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.
23. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.
24. Чирва Б.Г. «Методики совершенствования «техники эпизодов игры» ЗАО «Спорт Академ Пресс». Москва. 2001г.
25. Шамардин А.И. «Функциональная подготовка футболистов: учебное пособие». Волгоград. 2000г.
 - www.football.kulichki.net
 - www.soccer.ru

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол 4 от 24 мая 2017г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по футболу
(спортивно-оздоровительная группа)**

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы – 3 года

Автор-составитель:
Майданов А.В. тренер-преподаватель
МАУ ДО ДЮСШ

г.Красноуфимск,
2017 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» (далее по тексту – «Программа») является адаптированной, с учётом особенностей организации занятий в МАУ ДО ДЮСШ ГО Красноуфимск (далее по тексту – «Спортивная школа»), режима образовательного процесса (под образовательным процессом в данном пункте и далее по тексту подразумевается образовательная деятельность по реализации образовательных программ, в том числе тренировочная и (или) учебно-тренировочная, и (или) методическая деятельность).

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» — физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».

Футбол – самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Футбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, футбол преподаётся в спортивных школах и готовят технически, тактически грамотных игроков.

Характеристика, отличительные особенности футбола.

Футбол (от [англ.](#) *foot* — ступня, *ball* — мяч) — командный вид [спорта](#), в котором целью является забить [мяч](#) в [ворота](#) соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый [вид спорта](#) в мире

Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря.

Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока.

В футболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей:

ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Футбол» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

Основная цель программы – создание условий для всесторонней физической подготовки обучающихся и дальнейшего совершенствования физических качеств в футболе.

Задачами дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Футбол» являются:

1. физическое воспитание детей;
2. обучение технике и тактике футбола;
3. развитие мотивации юного футболиста к познанию и творчеству;
4. обеспечение эмоционального благополучия обучающегося;
5. удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом –
6. привитие ценностей здорового образа жизни.

Актуальность. За последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей школьного возраста. Образ жизни детей, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Футбол» способствует вовлечению детей в тренировочный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки, положительно отражается на индивидуальной ответственности и дисциплине обучающихся. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности. Кроме того, актуальность программы определяет и интерес родителей (детей, подростков) именно к этому виду спорта в настоящее время.

Данная образовательная программа рассчитана на мальчиков (юношей) в возрасте от 7 лет до 21 года. Спортивно-оздоровительная (СО) группа формируется как из вновь зачисляемых учащихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Футбол» 3 года.

Ожидаемые результаты. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; формирование знаний по здоровому образу жизни. Освоение обучающимися правил игры в футбол, овладение обучающимися понятиями «Техника игры», «Тактика игры» и применение обучающимися полученных знаний в игре. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения футбола. Выполнение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите; выполнение технических действий с

мячом и без мяча в нападении и защите. Приобретение обучающимися организаторских навыков и умения действовать в коллективе.

1. Учебно-тематическое планирование

Основными формами образовательного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, в сроки соответствующие Календарному учебному графику (Приложение №1).

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 05-30 мин. Или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета, оформленного соответствующим протоколом, с учетом итогов промежуточной аттестации выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке.

Подготовка игроков в футбол делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности. Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки игроков в футбол проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1 года до нескольких лет. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только футбола, но и других спортивных и подвижных игр. Занятия строятся таким образом, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

Годовая учебно-тренировочная нагрузка:

Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно-тренировочной работы в неделю (в часах)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (на 36 недель)
Спортивно-оздоровительный	1 год и далее	6	216

Распределение учебных часов:

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов
I	Теоретическая подготовка	24
II	Практическая подготовка	
1.	Общая физическая подготовка	70
2.	Специальная физическая подготовка	28
3.	Тактическая подготовка	20
4.	Техническая подготовка	49
5.	Игровая и соревновательная подготовка	73
III	Углубленное медицинское обследование	4
IV	Контрольные испытания (тестирование)	8
	Итого:	216

Учебно-тематический план для группы спортивно-оздоровительного этапа

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	-	1

	Развитие футбола в России и за рубежом.			
2.	Техника безопасности. Профилактика травматизма	2	-	2
3.	Гигиенические знание и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1	-	1
4.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	1		1
5.	Физиологические основы спортивной тренировки.	1		1
6.	Общая и специальная физическая подготовка	2	98	100
7.	Техническая подготовка	6	49	55
7.1	Ведение мяча	1	6	
7.2	Техника передвижения	1	5	
7.3	Удары по мячу ногой	0,5	5	
7.4	Удары по мячу головой	0,5	5	
7.5	Остановка мяча	0,5	5	
7.6	Ведение мяча	0,5	5	
7.7	Обманные движения (финты)	0,5	5	
7.8	Отбор мяча	0,5	4	
7.9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	0,5	4	
7.10	Техника игры вратаря	0,5	5	
8.	Тактическая подготовка	5	20	25
8.1	Тактика нападения	3	10	
	Индивидуальные действия без мяча	1	4	
	Индивидуальные действия с мячом	1	4	
	Групповые действия	1	2	
8.2	Тактика защиты.	2	10	
	Индивидуальные действия	1	4	
	Групповые действия	0,5	4	
	Тактика вратаря	0,5	2	
9.	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.	1		1
10.	Основы методики обучения и тренировки	1		1
11.	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	1		1
12.	Установка перед играми и разбор проведенных игр	1		1
13.	Места занятий, оборудование и инвентарь	1		1
14.	Игровая и соревновательная подготовка	-	73	73
15.	Углубленное медицинское обследование	-	-	4
16.	Контрольные испытания (тестирование)	-	8	8
	ИТОГО:			276

Краткое содержание программы:

1. Теоретические занятия

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом. (1 час)

Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Развитие футбола в России. Значение футбола в системе воспитания.

Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России «Юность», чемпионаты Европы и мира).

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 2. Техника безопасности. Профилактика травматизма. (2 часа)

Техника безопасности при занятиях футболом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Помощь при ушибах, растяжении.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. (1 час)

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности тренировки и соревнований. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. (1 час)

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля, Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки. (1 час)

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка. (2 часа + 98 часов)

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Тема 7. Техническая подготовка. (6 часов + 49 часов)

Понятие о спортивной технике, Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки юных футболистов. Классификация и терминология технических приёмов.

Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча, основных технических приёмов игры вратаря, Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Тема 8. Тактическая подготовка. (5 часов + 20 часов)

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в е. Завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: « зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного «положения вне игры».

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов, Разбор кинограм по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Тема 9. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. (1 час)

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

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

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболистов к предстоящим соревнованиям.

Тема 10. Основы методики обучения и тренировки. (1 час)

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

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

Методы обучения и совершенствования тактики и техники: демонстрация (показ), разучивания 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.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

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

Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Урок – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке, Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Индивидуальная, групповая, командная тренировка.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований. (1 час)

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля, Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей, Оформление хода и результатов соревнований.

Тема 12. Установка перед играми и разбор проведенных игр. (1 час)

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причина успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 13. Места занятий, оборудование и инвентарь. (1 час)

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п.) и его назначение.

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема 14. Игровая и соревновательная подготовка (73 часа)

Тема 15. Углубленное медицинское обследование (4 часа)

Тема 16. Контрольные испытания (тестирование) (8 часов)

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1). **Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2). **Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3). **Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами – поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и

ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

4). **Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5). **Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6). **Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

7). **Спортивные игры.** Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

2.2. Специальная физическая подготовка.

1). **Упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

2). **Упражнения для развития дистанционной скорости.** Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

3). **Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.** Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5-15 метров) из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей и отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

4). **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с

элементами бега, прыжков, переносом тяжестей, Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета».

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергетического маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного резинового мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мяча на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

5). Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течении 5-12 минут ловля и отбивание мяча. Ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

6). Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

2.3. Техника игры.

1). Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вперед - вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановка во время бега выпадом и прыжком.

2). Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу.

Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары внешней частью подъёма.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое с среднее расстояние.

Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

3). **Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

4). **Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

5). **Ведение мяча.** Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

6). **Обманные движения (финты).** Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

7). **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

8). **Вбрасывание мяча из-за боковой линии.** Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

9). **Техника игры вратаря.** Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящего и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

2.4. Тактика игры.

1). Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

2). Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Формой промежуточной (итоговой) аттестации является тестирование обучающихся по теоретической и практической подготовке. Тестирование по теоретической подготовке не является обязательным и проводится при необходимости, определяемой непосредственно тренером-преподавателем, исходя из оценки текущего контроля за успеваемостью обучающихся. Тестирование по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке и технической подготовке. Кроме того, в конце учебного года, согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа (см. Приложение №2).

4.Планируемые результаты освоения образовательной программы

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями программы подготовки спортивной школы, образовательным процессом и системой оценки результатов образовательной программы. Система планируемых результатов включает решение ряда задач: учебно-познавательных - ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация; учебно-практических - формирование и оценка знаний, умений, навыков, а также саморегуляция, принятие самостоятельных решений и выбора; учебно-познавательных и учебно-практических - формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Таким образом, обучающиеся, освоившие образовательную программу должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития футбола в России и за рубежом. Изучить основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий по футболу, основы гигиенических знаний и навыков. Узнать об основах закаливания, режиме и питании спортсмена. Знать понятия врачебного контроля и самоконтроля. Ознакомиться с основами оказания первой медицинской помощи, спортивного массажа, с физиологическими основами спортивной тренировки, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки.

Кроме того, обучающиеся, освоившие программу будут уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. Освоят правила игры в футбол, овладеют понятиями «Техника игры», «Тактика игры» и научатся применять полученные знания в игре. Овладеют навыками индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите; навыками выполнения технических действий с мячом и без мяча в нападении и защите. Получат организаторские навыки и умения действовать в коллективе.

Также, планируется выполнение обучающимися, освоившими программу, нормативов по общей физической подготовке, улучшение индивидуальных показателей по физической и технической подготовке.

3. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения в МАУ ДО ДЮСШ ГО Красноуфимск – очная.

Формами организации тренировочного процесса в спортивной школе являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: от 10 до 15 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном составляет 2 часа.

Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет 6 академических часов.

Средства обучения.

Отделение футбола в спортивной школе, реализующей настоящую программу должно быть укомплектовано следующим минимумом sports сооружений:

- Футбольное поле размером 100х60 м. с искусственным покрытием;
- Спортивный зал или манеж размером не менее 40х25м. и не более 50х90м.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Переносные ворота стандартного размера	штука	4
2.	Переносные ворота (3м.х2м.)	штука	4
3.	Мяч футбольный № 3,4	штук	20
4.	Теннисный мяч	штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Баул для мячей	штук	1
6.	Конусы	штук	15
7.	Стойки для обводки	штук	15
6.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
7.	Манишки разного цвета	штук	15
8.	Скамейка гимнастическая	штук	1
9.	Секундомер	штук	1
10.	Свисток	штук	1

Перечень технических средств обучения

№п/п	Наименование	Количество
1.	Технические средства аудиовизуальной передачи учебной информации (видеоплеер, проектор).	1 шт.

2.	Камера	1 шт.

Перечень учебно-методических материалов

№ п/п	Наименование учебно-методических материалов	Количество
1.	ФУТБОЛ, Программа и методические рекомендации для учебно- тренировочной работы в спортивных школах – Москва 1996 – 96с.	1 шт.
2.	Барабаш С.А. Правила футбола в вопросах и ответах Методические указания. — Харьков : Изд-во НУА, 2010. — 28 с.	
4.	Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия; Человек, 2007 (1 этап (8-10 лет) – 111 с.; 2 этап (11-12 лет) – 204 с., 3 этап (13-15) – 310с., 4 этап – 165с.)	4 шт. (по одной для каждого этапа)

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
№ _____ «__» _____ 2017 г.

Утверждаю
Директор МАУ ДО ДЮСШ
_____ Чуканов В.И.
«__» _____ 20__ г.

Дополнительная
общеобразовательная предпрофессиональная программа
физкультурно-спортивной направленности по волейболу
Возраст обучающихся: 9-18 лет
Срок реализации программы – 8 лет

Рецензент:

Соколова Татьяна Вячеславовна,
зам. директора по учебно-
воспитательной работе МАУ ДО
ДЮСШ

Русинова Оксана Александровна,
инструктор-методист МАУ ДО
ДЮСШ

Автор-составитель:

Ермаков Николай Викторович
тренер-преподаватель
МАУ ДО ДЮСШ

г.Красноуфимск
2017 год

Оглавление

I. Пояснительная записка.....	53
II. Учебный план	58
III. Методическая часть	74
IV. Система контроля и зачетные требования	130
Перечень информационного обеспечения.....	143

III. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности по волейболу (далее – программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующих деятельность спортивных школ:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

приказами Минспорта России:

№ 730 от 12.09.2013г. «О федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программа в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

№ 731 от 12.09.2013 «О порядке приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

№1125 от 27.12.2013г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

№ 108 от 20.02.2017 «Об Единой всероссийской спортивной квалификации»;

№ 1125 от 27 декабря 2013 года «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

№ 680 от 30 августа 2013 г. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол;

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».

Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «сложно координационные» и к срокам обучения по этим программам, учитывая требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Дополнительная предпрофессиональная программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по волейболу в МАУ ДО ДЮСШ и содержит следующие предметные области:

1. Теория и методика физической культуры и спорта
2. Общая физическая подготовка
3. Избранный вид спорта
4. Специальная физическая подготовка

1.1. Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения

Волейбол (англ. volleyball от volley — «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий.

Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности, например, в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер достижения спортивного результата. В играх это своеобразная первая ступень — «техничко-физическая», нужна еще организация действий спортсменов — индивидуальных, групповых и командных.

Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним.

В число объективных показателей в спортивных играх входят элементный набор приемов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект тактики); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический и режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль и др. Очень важно все это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и т.д.

1.2. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)

Организация занятий по дополнительной предпрофессиональной программе по волейболу осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки - до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) - до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) - до 3 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - до 2 лет.

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение – 9 лет.

Прием детей для обучения по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе по волейболу осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта, успешного прохождения индивидуального отбора. Индивидуальный отбор поступающих в МАУ ДО ДЮСШ проводится в форме тестирования по избранному виду спорта, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения соответствующих образовательных программ с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки (Положение о порядке приема на обучение по дополнительным общеобразовательным программам МАУ ДО ДЮСШ).

Срок обучения по программе – 8 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, рассчитывается в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп при соблюдении того, что разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения и не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся администрацией организации, осуществляющей образовательную деятельность, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Занятия в МАУ ДО ДЮСШ начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

IV. Учебный план

Учебный план обеспечивает:

- права обучающихся на получение качественного образования, установленные федеральными государственными требованиями;
- непрерывность обучения;
- оптимальную нагрузку обучающихся.

4.1. Продолжительность и объемы реализации дополнительной предпрофессиональной программы по предметным областям

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре.

Учебным планом предусмотрено соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- 5 % - теоретическая подготовка;
- 30 % - общая физическая подготовка;
- 50% - избранный вид спорта;
- 15 % -специальная физическая подготовка.

4.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

Для подготовки обучающихся в волейболе, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств: прыгучесть, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, скоростные, скоростно-силовые и координационные способности.

Большое значение для волейболистов имеют навыки в других видах спорта, таких как баскетбол, лыжные гонки, легкая атлетика.

В подготовке волейболистов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

4.3. Соотношение объемов тренировочного процесса

Таблица №1

Соотношение объемов тренировочного процесса

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	Начальной подготовки			Тренировочный				
				период базовой подготовки		период спортивной специализации		
	1НП	2НП	3НП	1ТГ	2ТГ	3ТГ	4ТГ	5ТГ
Теория и методика физической культуры и спорта	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
Общая физическая подготовка	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
Избранный вид спорта	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
Специальная физическая подготовка	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%
Всего часов	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Таблица №2

Учебный план (46 недель)

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		Начальной подготовки			Тренировочный				
					период базовой подготовки		период спортивной специализации		
		1НП	2НП	3НП	1ТГ	2ТГ	3ТГ	4ТГ	5ТГ
1.	Теоретическая подготовка	14	10	10	16	16	12	18	18
2.	Общая физическая подготовка	80	78	78	80	80	65	40	85
3.	Избранный вид спорта	132	142	142	332	332	431	504	523
3.1.	Техническая подготовка	30	40	40	102	102	155	176	205
3.2.	Тактическая подготовка	40	40	40	68	68	78	88	78
3.3.	Интегральная подготовка	38	36	36	68	68	78	88	78
3.4.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	10	10	20	20
3.5.	Соревнования	14	14	14	64	64	90	110	120
3.6.	Контрольные испытания (приёмные и переводные)	10	12	12	20	20	20	22	22
4.	Специальная физическая подготовка	30	32	32	80	80	90	114	124
	Всего часов	256	262	262	508	508	598	676	750

Календарный учебный график

Этап подготовки: начальная подготовка, год обучения: 1 год

№№	Предметная область	МЕСЯЦ										ВСЕГО
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1	Теоретическая подготовка	6	6	2	-	-	-	-	-	-	-	14
2	Общая физическая подготовка	6	6	8	12	6	8	8	8	8	10	80
3	Избранный вид спорта	14	12	14	14	12	12	14	14	14	12	132
3.1	Техническая подготовка	2	2	6	2	2	4	4	4	4	-	30
3.2	Тактическая подготовка	4	4	4	6	4	4	4	4	2	4	40
3.3	Интегральная подготовка	2	4	4	6	4	4	4	4	2	4	38
3.4	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3.5	Соревнования	-	2	-	-	2	-	2	2	2	4	14
3.6	Контрольные испытания (приёмные и переводные)	6	-	-	-	-	-	-	-	4	-	10
4	Специальная физическая	2	4	2	2	2	4	4	4	2	4	30

	подготовка											
	ИТОГО	28	28	26	28	20	24	26	26	24	26	256

Таблица №4

Календарный учебный график

Этап подготовки: начальная подготовка, год обучения: 2-3 год

№	Предметная область	МЕСЯЦ										ВСЕГО
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
	Теоретическая подготовка	-	2	2	4	2	-	-	-	-	-	10
	Общая физическая подготовка	8	6	8	8	6	8	8	8	8	10	78
	Избранный вид спорта	16	16	14	14	16	12	14	14	14	12	142
.1	Техническая подготовка	6	6	6	2	4	4	4	4	4	-	40
.2	Тактическая подготовка	4	4	4	6	4	4	4	4	2	4	40
.3	Интегральная подготовка	2	2	4	6	4	4	4	4	2	4	36
.4	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
.5	Соревнования	-	-	-	-	4	-	2	2	2	4	14
.6	Контрольные испытания (приёмные и переводные)	4	4	-	-	-	-	-	-	4	-	12

	Специальная физическая подготовка	4	4	2	2	2	4	4	4	2	4	32
	ИТОГО	28	28	26	28	26	24	26	26	24	26	262

Таблица №5

Календарный учебный график

Этап подготовки: тренировочный этап, год обучения: 4-5 год

№	Предметная область	МЕСЯЦ										ВСЕГО
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	16
	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
	Избранный вид спорта	33	33	33	33	33	33	33	33	34	34	332
.1	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	102

.2	Тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	68
.3	Интегральная подготовка	8	8	8	8	6	6	6	6	6	6	68
.4	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
.5	Соревнования	6	6	6	6	8	8	6	6	6	6	64
.6	Контрольные испытания (приёмные и переводные)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
	ИТОГО	51	51	51	51	51	51	50	50	51	51	508

Таблица №6

Календарный учебный график

Этап подготовки: тренировочный этап, год обучения: 6 год

№	Предметная область	МЕСЯЦ										ВСЕГО
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
	Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	65
	Избранный вид спорта	42	42	44	44	44	44	44	43	42	42	431
.1	Техническая подготовка	15	15	16	16	16	16	16	15	15	15	155
.2	Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	78
.3	Интегральная подготовка	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	78
.4	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
.5	Соревнования	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	90
	Контрольные испытания (приёмные и	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20

.6	переводные)											
	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	90
	ИТОГО	59	59	60	60	60	61	61	60	59	59	598

Таблица №7

Календарный учебный график

Этап подготовки: тренировочный этап, год обучения: 7 год

№	Предметная область	МЕСЯЦ										ВСЕГО
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	18
	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
	Избранный вид спорта	50	50	50	50	50	50	50	50	52	52	504
.1	Техническая подготовка	17	17	17	17	18	18	18	18	18	18	176

.2	Тактическая подготовка	9	9	9	9	8	8	9	9	9	9	88
.3	Интегральная подготовка	9	9	9	9	9	9	8	8	9	9	88
.4	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
.5	Соревнования	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	110
.6	Контрольные испытания (приёмные и переводные)	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	22
	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11	114
	ИТОГО	68	68	68	68	67	67	67	67	68	68	676

Таблица №8

Календарный учебный график

Этап подготовки: тренировочный этап, год обучения: 8 год

№	Предметная область	МЕСЯЦ										ВСЕГО
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	18
	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	85
	Избранный вид спорта	53	53	52	52	53	52	52	52	52	52	523
.1	Техническая подготовка	21	21	21	21	21	20	20	20	20	20	205
.2	Тактическая подготовка	8	7	8	7	8	8	8	8	8	8	78
.3	Интегральная подготовка	7	8	7	8	8	8	8	8	8	8	78
.4	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
.5	Соревнования	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	120
.6	Контрольные испытания (приёмные и переводные)	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	22
	Специальная физическая подготовка	12	12	13	13	12	12	12	12	13	13	124
	ИТОГО	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	750

III. Методическая часть

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

1. Теория и методика физической культуры и спорта
2. Общая физическая подготовка
3. Избранный вид спорта:
 - 3.1. Техническая подготовка
 - 3.2. Тактическая подготовка
 - 3.3. Интегральная подготовка
 - 3.4. Инструкторская и судейская практика
 - 3.5. Соревнования
 - 3.6. Контрольные испытания (приёмные и переводные)
4. Специальная физическая подготовка

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Основными причинами травматизма являются:

Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований. Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий по видам спорта, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованные смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, самостраховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на обучающихся начального этапа подготовки. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза). Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация обучающихся.

Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей и тренеров.

Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований. Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев — это нарушения правил, обязательных при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, обучающимися.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- изучение учащимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определённым видом спорта.
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);

- осуществление постоянного контроля состояния занимающихся (спортсменов);
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся (спортсменов);
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.;
- индивидуальный подход к занимающимся видами спорта;
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Таблица №9

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальное количество обучающихся в группе	Максимальное количество обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Годовой объем учебных часов
Этап начальной подготовки	Первый год	15	25	6	256
	Второй год	12	25	9	262
	Третий год	12	25	9	262
Тренировочный этап (период базовой подготовки)	Первый год	10	20	12	508
	Второй год	10	20	12	508
Тренировочный этап (период спортивной специализации)	Первый год	8	15	18	598
	Второй год	6	15	18	676
	Третий год	5	15	18	750

3.4. Материально-техническое оснащение

1. Наличие игрового зала.
2. Наличие тренажерного зала.
3. Наличие раздевалок, душевых.
4. Наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 №613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428).
5. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для тренировочных занятий.
6. Обеспечение спортивной экипировкой.

IV. Система контроля и зачетные требования

Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий этап подготовки или завершения обучения проводится промежуточная и итоговая аттестация. Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным требованием Программы. Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования, собеседования и сдачи контрольных нормативов ОФП и СФП с учетом выполнения разрядных нормативов, согласно ЕВСК.

Промежуточная аттестация проводится не менее 2 раз (октябрь, май). Итоговая аттестация проводится в мае.

Особенностями проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются:

перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта;

по окончании обучения по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта обучающемуся (выпускнику) выдается Свидетельство об окончании образовательной организации.

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам:

- физическая культура и спорт в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (таблицы 10,11), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированное упражнение – индивидуальная гонка на время на различные дистанции в зависимости от периода подготовки (таблица 12)

Контрольные нормативы по физической подготовке (юноши)

№	Норматив	Этапы подготовки							
		Начальной подготовки			Тренировочный				
					период базовой подготовки		период спортивной специализации		
		1НП	2НП	3НП	1ТГ	2ТГ	3ТГ	4ТГ	5ТГ
1	Длина тела, см	160	164	170	175	180	186	192	195
2	Бег 30 м, с	5, 5	5, 3	5, 1	5, 0	4, 8	4, 7	4, 6	4, 6
3	Бег 30 м (5х6),с	12, 0	11, 5	11, 0	-	-	-	-	-
4	Бег 92м с изменением направления, «елочка»,с	-	-	-	26, 0	25, 5	24, 9	24, 2	24, 0
5	Прыжок в длину с места, см	185	200	208	216	230	240	248	255
6	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	54	58	63	70	75	80
7	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	5, 8	6, 6	7, 0	7, 7	8, 2	9, 0	9, 5	11, 0
		11, 0	11, 5	12, 5	13, 0	13, 8	15, 0	17, 0	17, 5
8	Становая сила, кг	70	86	95	106	117	126	135	140

Таблица 11

Контрольные нормативы по физической подготовке (девушки)

№	Норматив	Этапы подготовки							
		Начальной подготовки			Тренировочный				
					период базовой подготовки		период спортивной специализации		
		1НП	2НП	3НП	1ТГ	2ТГ	3ТГ	4ТГ	5ТГ
1	Длина тела, см	157	162	168	174	176	178	180	192
2	Бег 30 м, с	5, 9	5, 8	5, 7	5, 7	5, 6	5, 6	5, 5	5, 4
3	Бег 30 м (5х6),с	12, 2	11, 9	11, 5	-	-	-	-	-
4	Бег 92м с изменением направления, «елочка»,с	-	-	-	29, 7	28, 0	27, 4	26, 8	26, 2
5	Прыжок в длину с места, см	165	175	187	200	210	216	220	225
6	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38	44	46	50	52	55	60
7	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:								
	- сидя	4, 0	5, 0	5, 4	5, 7	6, 5	7, 2	7, 5	7, 9
	- стоя	8, 0	9, 0	10, 0	10, 8	13, 5	14, 5	15, 2	15, 5
8	Становая сила, кг	55	61	75	84	94	98	102	112

Таблица 12

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке (девушки и юноши)

№	Норматив	Этапы подготовки	
		Начальной подготовки	Тренировочный

					период базовой подготовки		период спортивной специализации			
		1НП	2НП	3НП	1ТГ	2ТГ	3ТГ	4ТГ	5ТГ	
	Техническая подготовка								связующие	нападающие
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	5	5	5			
2	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4				3	4	5	6		
3	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)				3	4	5	5	8	5
4	Подача на точность по возрастам	3	3	4	3	4	5	3	3	4
5	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой подачи)				3	3	4	3	3	4
6	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи на голову)				2	3	4	3	2	3
7	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность				2	3	4	6	6	7
8	Прием подачи из зоны 6 в зону 2 на точность	2	3	3	4					
	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали					2	3	4	4	5
	Тактическая подготовка									
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя				3	3	4	4	6	5

	спиной) в соответствии с сигналом									
2	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом								4	2
3	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет				3	4	4	5	4	5
4	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача с выходящим игроком)				3	4	5	5	3	4
5	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное.				4	5	5	5	3	4
6	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед», Углом назад» по заданию после нападения соперников		4	4	5	6	7	8	8	8
	Интегральная подготовка									
1	Прием снизу – верхняя									

	передача	5	6	7	8	6	7	7		
2	Нападающий удар - блокирование					6	5	6	6	8
3	Блокирование – вторая передача					5	6	7	6	8
4	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных – к нападению				3	3	3	3	6	5
	Спортивный результат									
1	Потери подач в игре (%)	40	35	30	25	20	18	16	14	14
2	Эффективность нападения в игре (%)									
	- выигрыш				30	40	40	40	35	40
	- проигрыш				25	25	25	20	16	20
3	Полезное блокирование в игру (%)				25	30	30	30	35	40
4	Ошибка при приеме подачи в игре (%)		30	26	22	20	18	14	12	12

4.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся. Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки обучающихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности учащихся определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической и специальной спортивной подготовленности обучающихся, являются основанием для перевода обучающегося на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития.

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: учащийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

При проведении тестирования следует обратить внимание на создание одинаковых условий для всех обучающихся при выполнении упражнений. По избранному виду спорта получить зачет и выполнить нормативные требования, согласно этапу обучения.

4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке (таблицы 9,10);
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки спортивной подготовки

физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м	не более 5,1 с	не более 5,7 с
	Челночный бег 5 х 6 м	не более 11,0 с	не более 11,5 с
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	не менее 12,5 м	не менее 12 м
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 210 см	не менее 190 см
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 54 см	не менее 46 см

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе по программе спортивной подготовки

физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки

Быстрота	Бег 30 м	не более 5 с	не более 5,5 с
	Челночный бег 5 х 6 м	не более 10,9 с	не более 11,2 с
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	не менее 16 м	не менее 12,5 м
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 220 см	не менее 200 см
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 56 см	не менее 48 см
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	+	+

Перечень информационного обеспечения

1. Банников А.М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л .Б. Кофмана. - М., 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
14. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М, 1999.
16. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
17. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
18. Спортивные игры. Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова - М., 2000.
19. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол 4 от 04 мая 2017 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по волейболу
(спортивно-оздоровительная группа)**

Возраст обучающихся: 9-18 лет
Срок реализации программы – 3 года

Автор-составитель:
Ермаков Н.В., тренер-преподаватель
МАУ ДО ДЮСШ

г.Красноуфимск,
2017 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности “Волейбол” ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Волейбол - командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,
- правила игры,
- сведения об истории волейбола,
- сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться обучающимся в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: в коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы 3 года: программа рассчитана на детей и подростков от 9 до 18 лет.

Форма обучения очная.

Основные формы занятий. В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры. Целесообразно периодически выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Тренировочный процесс рассчитан на 36 учебные недели.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике волейбола. Кроме средств волейбола, составной её частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой волейбола юные волейболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

Цель программы: формирование навыков здорового образа жизни, физического развития детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Считаем, что эффективность тренировочной работы повысится при создании и реализации следующих педагогических условий и требований:

- при рациональном планировании и использовании средств общей и специальной физической подготовки, способствующих воспитанию двигательных и координационных способностей и развитию физических и нравственно-волевых качеств,
- при обеспечении разносторонней физической подготовки, включающей различные общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения,
- при использовании в тренировочном процессе игр с преодолением различных препятствий, требующих проявления физических и нравственно-волевых качеств (смелости, решительности, силу воли, настойчивости, терпеливости, целеустремленности),
- при постепенном нарастании трудностей выполняемых игровых заданий и реализации индивидуального подхода в развитии физических и нравственно-волевых качеств юных спортсменов,
- при гуманизации и демократизации тренировочной работы с юными спортсменами в условиях детской спортивной школы.

Достижению данных целей способствует решение следующих задач:

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о волейболе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы подготовки	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1.	Теоретическая подготовка	10	8	8
2.	Общая физическая подготовка	104	86	86
3.	Специальная физическая подготовка	20	45	45
4.	Техническая подготовка	100	72	72
5.	Тактическая подготовка	14	37	37
6.	Интегральная подготовка.	12	26	26
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
8.	Соревнования	36	24	24
9.	Контрольно-переводные испытания	16	14	14
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	-
	Общее количество часов	216	216	216

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

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая подготовка	4	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	10
2	Общая физическая подготовка	12	8	9	8	5	6	8	10	6	10	10	12	104
3	Специальная физическая подготовка	2	2	-	2	2	2	2	2	1	2	1	2	20
4	Техническая подготовка	1	10	10	12	10	8	9	7	9	10	11	3	100
5	Тактическая подготовка	-	2	1	2	-	-	1	3	-	-	2	3	14
6	Интегральная подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Соревнования	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	36
9	Контрольно-переводные испытания	4	-	-	-	-	4	-	-	4	-	-	4	16
10	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего	28	28	26	28	20	24	26	26	24	26	28	28	216

Примерный план-график распределения учебных часов в группах 2-3 года обучения.

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая подготовка	-	1	1	1	1	1	-	1	1	1	-	-	8
2	Общая физическая подготовка	8	6	8	6	6	4	6	8	6	8	10	10	86
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	45
4	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
5	Тактическая подготовка	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
6	Интегральная подготовка	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	26
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Соревнования	-	-	-	6	6	6	6	-	-	-	-	-	24
9	Контрольно-переводные испытания	3	4	-	-	-	-	-	3	4	-	-	-	14
10	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего	26	27	25	27	27	26	27	27	25	24	26	25	216

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Тема 5. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

Тема 6. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая для мышц рук и плечевого пояса, вторая для мышц туловища и шеи, третья для мышц ног и таза. Упражнения выполняются с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки) и без предметов, на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. Соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20.30, 60м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Спортивные и подвижные игры: Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приёмы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба мяч», «Мяч ловцу», «Катающая мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии. То же, но перемещение приставными шагами.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег на одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом – отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов, на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести: Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. То же с прыжками вверх, то же с набивным мячом (двумя в руках (до 3 кг)). Из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями. Штанга вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения, приседание до 80 раз, выпрыгивание о 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полу приседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (102 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних до скоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет – прыжки на одной ноге). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на вперед и над собой одной ногой с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег на три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны. Верх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа –передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги на голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча о груди двумя руками (вперед и над собой_ и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев) Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера(партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направление первой и второй передач). То же броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой веред (как при нижней прямой передаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки над головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же амортизатор укреплен на нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой

стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибом при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой вправо. Броски набивного мяча (1кг) через сетку, расстояние 4-6м. С набивным мячом в руках у стены (2-3м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Поддачи максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние 5-10м) с места. С разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же , но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В арах. С набивным мячом в руках (1кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же , но бросок через сетку; то же , но бросок вниз двумя руками, вверх-одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения , описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета, учащийся располагается спиной к стене-бросить мяч вверх назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же

подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера- в начале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещение у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней, на противоположных сторонах площадки, один из них двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует) заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

2.3.Техническая подготовка.

Техника нападения.

Перемещения и стойки.

Стойка основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами: лицом вперед, боком (правым, левым), спиной вперед Двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи.

Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой на месте и после перемещения различными способами. С набрасывания партнера на месте и после перемещения, в парах, в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. Передачи в стену с изменением высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивание мяча кулаком.

Через сетку в непосредственной близости от неё: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи.

Нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену- расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2м; через сетку – расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары.

Прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах стоя и в прыжке. Бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в

прыжке с разбега, удар по мячу в держателе чрез сетку в прыжке с разбега, удар через сетку по мячу, подброшенному партнером, удар с передачи.

Техника защиты.

Перемещения и стойки.

То же, что в нападении, внимание низким стойкам. Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки. Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Приём сверху двумя руками.

Приём мяча после отскока от стены (расстояние 1-2м), после броска партнером через сетку (расстояние 6м), приём нижней прямой подачи.

Приём снизу двумя руками.

Приём подвешенного мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения. В парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.

«Жонглирование» стоя на месте и в движении. Приём подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование.

Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» на кистях стоя на подставке и в прыжке.

2.4. Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Выбор места для выполнения передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке.

Вторая передача из зоны 3-му игроку, к которому передающий обращен лицом. Подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приёмом мяча.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. Игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. Игроков задней и передней линии при первой передаче. Игроков задней и передней линии при первой передаче. Игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приёме подачи.

Командные действия.

Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Выбор места при приёме подачи, при приёме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Выбор способа приёма мяча от соперника – сверху или снизу.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков при приёме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2, игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подачи и передачи (обманы). Игроков зон 4 и 2 игроком зоны 6.

Командные действия.

Расположение игроков при приёме подачи, при системе игры «углом вперед».

2.5. Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно- силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
- 3.Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях, индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
4. Многократное выполненибе технических приёмов подряд, то же- тактических действий.
5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану№», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»), игра в волейбол без подачи.
6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

3. Соревнования

3.1. Соревнования по технической подготовке.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность
4. Первая передача (приём) на точность из зоны 6 в зону 3.

3.2. Соревнования по физической подготовке.

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

3.3. Соревнования по игровой подготовке.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3,4х4, 6х6.

4. Контрольные испытания (приёмные и переводные)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы.

Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
Раздел « Общая физическая подготовка»		
Бег 30м, с	5,7	5,1
Бег с изменением направления (5х6), с	11,5	11,0
Прыжок в длину с места,см	187	208
Бросок набивного мяча весом 1 кг двумя рукамииз-за головы,м:		
- из положения сидя	5,4	7,0
- из положения стоя	10,0	12,5
Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см	44	54
Раздел « Техническая подготовка»		
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4

Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
Подача нижняя прямая в пределы площадки	3	3
Приём подачи и первая передача в зону 3	3	3
Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	С	В
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	12	14	16
		д.	9	11	14
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	10	12	14
		д.	8	10	12
3.	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	м.	17	20	25
		д.	12	15	20
4.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	м.	5	10	15
		д.	3	6	10
5.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	м.	2	3	4
		д.	1	2	3
6.	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 (из 5 попыток)	м.	3	4	5
		д.	3	4	5
7.	Нижние передачи над собой	м.	15	20	25
		д.	10	15	20
8.	Верхние передачи над собой	м.	15	20	25
		д.	10	15	20

Показатели:

Н – низкий; **С** – средний; **В** – высокий.

Методическое обеспечение образовательной программ

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.	
2	Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакат мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании первого года обучения, учащиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

По окончании второго года обучения, учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

По окончании третьего года обучения, учащиеся должны:

1. Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
2. Уметь принимать мяч от сетки;
3. Овладеть контр - атакующим действиям в волейболе;
4. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
5. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;
6. Получить навыки командных действий в защите и нападении;
7. Овладеть тактикой нападения;
8. Овладеть тактикой защиты;
9. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
10. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
11. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.

- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

1. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определенные **педагогические принципы**:

принцип субъектности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

принцип дополнительности. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

спортивный инвентарь:

волейбольные мячи на каждого обучающегося;
набивные мячи - на каждого обучающегося;
перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
волейбольная сетка;
резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
гимнастических матов;
гантелей;
футбольных, баскетбольных и теннисных мячей.

спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 5-7 штук
гимнастическая стенка – 15 пролетов

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
2. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974
3. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.асвета,1981.
4. Волейбол. пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001.
5. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
6. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
7. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
10. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
11. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 1994.
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
13. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972.
14. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
15. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
16. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
18. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.

19. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
№ 1 от 31 августа 2017 г.

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по хоккею с шайбой
Возраст обучающихся: 7-9 лет
Срок реализации программы – 3 года

Автор-составитель:
Ардашев Андрей Валерьевич,
тренер-преподаватель
Малышев Павел Георгиевич,
тренер-преподаватель

г.Красноуфимск
2017 год

Оглавление

Пояснительная записка	145
Учебный план.....	365
Методическая часть.....	152
Система контроля и зачетные требования	155
Перечень информационного обеспечения	157

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по хоккею с шайбой (далее – программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».
- примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по хоккею с шайбой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Хоккей называют игрой века, популярность в России утверждается лучшими его представителями великолепными мастерами, неоднократными чемпионами мира, Европы, Олимпийских игр.

Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Хоккей - коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Личностное развитие детей одна из основных задач. Средствами спортивной подготовки формируются у занимающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность: самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство) эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 9 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление детей для обучения по дополнительной общеразвивающей программе по хоккею с шайбой хоккеем с шайбой осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта без вступительных испытаний в порядке очередности поступивших заявлений (Положение о порядке приема на обучение по дополнительным общеобразовательным программам МАУ ДО ДЮСШ).

Основные элементы спортивной подготовки:

Сроки реализации программы: 3 года.

Форма обучения – очная.

Организация занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

Цель: создание условий для физического воспитания личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Задачи:

- популяризация хоккея с шайбой среди детей, молодежи и населения города в целом;
- повышение уровня общей физической подготовленности и работоспособности воспитанников;
- повышение уровня специальной физической подготовленности у занимающихся спортсменов;
- укрепление здоровья и повышение уровня физических качеств спортсменов (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков.

Планируемый результат:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по хоккею с шайбой;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по хоккею с шайбой;
- укрепление здоровья спортсменов.

С учетом специфики вида спорта определяются особенности подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Праздничные выходные дни по производственному календарю на период с 01.09.2017 по 31.08.2018 год: 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая, 12 июня.

Объем учебных часов в 2017-2018 учебном году в спортивно-оздоровительной группе подготовки – 216 часов (36 недель).

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами и рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не превышает - 2 часа/ 6 часов в неделю.

Занятия в МАУ ДО ДЮСШ начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Таблица №1

НОРМАТИВЫ ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальный режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	весь период	9	15	6	216	Нормативы по ОФП и СФП.

Учебный план

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по хоккею с шайбой (для спортивно-оздоровительных групп) составлен в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 № 41 "Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требованиях к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Уставом МАУ ДО ДЮСШ, образовательной программой МАУ ДО ДЮСШ.

Учебный план определяет максимальный объем тренировочной нагрузки обучающихся.

Учебный план обеспечивает:

- права обучающихся на получение качественного образования, установленные федеральными государственными требованиями;
- непрерывность обучения;
- оптимальную нагрузку обучающихся.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре.

Учебно-тематический план составлен на 36 недель

Предметная область	Спортивно-оздоровительный этап, год обучения		
	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
Теория и методика физической культуры и спорта	20	20	20
Общая физическая подготовка	54	52	52
Избранный вид спорта	77	77	77
Специальная физическая подготовка	65	67	67
Всего:	216	216	216

Годовой план распределения часов группы 1-го года обучения

Таблица 7

№	Предметная область	МЕСЯЦ										ВСЕГО
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
2	Общая физическая подготовка	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	54
3	Избранный вид спорта	7,7	7,7	7,7	7,7	7,7	7,7	7,7	7,7	7,7	7,7	77
3.1.	Техническая подготовка	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	
3.2.	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
4	Специальная физическая подготовка	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	65
	ИТОГО											216

Годовой план распределения часов группы 2-го года обучения

Таблица 8

№	Предметная область	МЕСЯЦ										ВСЕГО
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
2	Общая физическая подготовка	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	52
3	Избранный вид спорта	7,7	7,7	7,7	7,7	7,7	7,7	7,7	7,7	7,7	7,7	77
3.1.	Техническая подготовка	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	
3.2.	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
4	Специальная физическая подготовка	6,7	6,7	6,7	6,7	6,7	6,7	6,7	6,7	6,7	6,7	67
	ИТОГО											216

Годовой план распределения часов группы 3-го года обучения

Таблица 9

№	Предметная область	МЕСЯЦ										ВСЕГО
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
2	Общая физическая подготовка	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	52
3	Избранный вид спорта	7,7	7,7	7,7	7,7	7,7	7,7	7,7	7,7	7,7	7,7	77
3.1.	Техническая подготовка	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	
3.2.	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
4	Специальная физическая подготовка	6,7	6,7	6,7	6,7	6,7	6,7	6,7	6,7	6,7	6,7	67
	ИТОГО											216

1. Теоретическая подготовка обучающихся включает в себя следующие темы:

Физическая культура и спорт в России, области.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по хоккею.

Состояние и развитие хоккея в России.

История развития хоккея в мире и в нашей стране. Достижения хоккея в мире и в нашей стране. Достижения хоккеистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий хоккеем и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд хоккеистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование

веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Травматизм в процессе занятий спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

Спортивные соревнования, правила игры в хоккее.

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по хоккею на первенство города, школы. Правила соревнований по хоккею. Судейство соревнований. Судейская бригада, роль каждого судьи в организации и проведении соревнований. Правила игры в хоккей. Судьи и судейские категории.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях хоккеем во избежание травм.

Практические занятия

Общая физическая подготовка для всех учебных групп

Строевые упражнения

Особенности действий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет.

Повороты на месте и в движении. Ходьба и бег в строю. Размыкание и смыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг.

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения, приведения, поднимания и опускания, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, лежа, сидя, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения выполняемые для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты, вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход

из положения лежа в сед и обратно; упражнения способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы. вращение в голеностопных суставах, приседания, отведение и приведение, махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений, прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полу приседе.

Упражнения направленные на развитие физических качеств

Упражнения для развития ловкости. Движение руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и без опорные прыжки с мостика, с трамплина с поворотами и без поворотов. Кувырки вперед и назад, в стороны (с места, с ходу, с прыжком через препятствие, через партнера.), стойки на лопатках, стойки на руках и голове. Лазание по канату и шесту, размахивание в висе. Упражнения на равновесие. Соскоки с поворотом с брусьев, с перекладины, с бревна. Преодоление полосы препятствий, жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (стоя, лежа, в движении). Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для развития быстроты. Бег с низкого, высокого старта на отрезках от 5 до 100 метров. Бег в упоре с максимальной частотой от 3 до 10 секунд. Кратковременные ускорения в обычных и облегченных условиях (по ветру, по склону холма, по наклонной дорожке). Обще развивающие упражнения в максимально быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту движений. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлении, с различных дистанций.

Упражнения для развития силы. Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг.) в положении стоя, сидя, лежа. Перетягивание каната. Бег по песку, по воде, в гору против ветра, с отягощением. Преодоление сопротивления партнера в статическом и динамическом режимах. Висы, подтягивание из виса, упоры на перекладине, брусках, гимнастической стенке. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса (приседания, сгибание и разгибание рук в упоре). Лазание по канату, шесту, с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Упражнения со штангой: толчки, жимы, рывки, выпрыгивания из приседа. Упражнения с использованием различных тренажеров и специальных приспособлений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, тройной. Много скоки, прыжки в глубину, с последующим выпрыгиванием в верх и в длину. Метание различных предметов (мячей, ядра, камней, гранат). Бег в гору, по воде, в верх по лестнице, бег с отягощением (утяжеленные пояса, жилеты, гантели, с сопротивлением амортизаторов). Подвижные игры с использованием отягощений. Эстафеты

простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями, переноской грузов, спортивные игры с применением силовых приемов.

Упражнения для развития выносливости. Равномерный, переменный, серийный бег на короткие дистанции в течение 4-5 минут (работа 5-10 секунд, интервал отдыха 15-30 секунд), серийное выполнение игровых технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной: работа не более 30 секунд, отдых 60-65 секунд, количество серий 3-5. Подвижные игры, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание игры на воде, на песке, игры с направленностью на развитие ловкости, быстроты, координации движений, скоростной силы, выносливости, проводимые по методу круговой тренировки.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для воспитания ловкости. Движение руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и без опорные прыжки с мостика, с трамплина с поворотом и без поворота. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад, одиночные и сериями в различных сочетаниях; стойка на лопатках, на руках, голове.

Лазание по канату, шесту, размахивания в висе, прыжки на батуте с изменением положения в фазе полета, повороты, сальто. Обучение элементам само страховки при применении элементов борьбы. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно-пересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель: с места, в движении. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Упражнение со скакалкой. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы на льду. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков. Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, с уклонениями от силовых приемов.

Упражнения для воспитания быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 метров из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналу. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

Ловля и быстрая передача мяча, шайбы. Упражнения с мячами (футбольным, баскетбольным, теннисным) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, игровые упражнения построенные на опережение действий партнера, требующие мгновенной реакции на звуковые, зрительные сигналы. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для развития силы. Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (не более 2-3кг.) перетягивание каната. Бег и много скоки по песку, воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах, висы, подтягивание из

виса. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса тела и веса тела партнера. Лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат, других предметов. Толкание камней на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, тройной прыжок с места и разбега. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Подвижные игры с применением элементов силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Броски шайбы на дальность. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия, с резкими торможениями и последующими стартами

Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития выносливости. Равномерный длительный бег, в том числе на коньках. Частота пульса во время работы 130-170 ударов в минуту. Переменный бег частота пульса 110-170 уд. в мин. Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 минут (работа 5-10 секунд, интервалы отдыха 15-30 секунд). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений: интенсивность 75-85% от максимальной, длительность одного повторения не более 30 секунд, интервал отдыха 60-90 секунд число повторений 3-5. Подвижные игры. Бег по песку, по воде, пересеченной местности. Имитация бега на коньках. Игры на поле для хоккея с мячом. Плавание, игры на воде, езда на велосипеде, лыжах.

Для подготовки юных хоккеистов широко используются подвижные игры. Наиболее подходящие для детей являются сюжетные игры, связанные с пробежками и прыжками, например: «волк во рву», «два мороза», «к своим флажкам», «заяц без логова», «пустое место», «гуси лебеди», «прятки», «часовые».

Учитывая, что подвижные игры могут быть направлены на преимущественное развитие физических качеств, приведем примерную группировку по преимущественному проявлению физических качеств во время игровых действий.

Специальные физические упражнения юного хоккеиста

Перечень упражнений для развития координации движений.

1. Ходьба с выполнением различных движений рук под счет
2. Бег спиной вперед
3. «Каракатица» вперед, назад
4. Ходьба на четвереньках вперед, назад
5. Вращение руками в разные стороны одновременно
6. Поочередное выполнение задания обеими руками на 12-16 счетов.
7. «Послушные ручки»: одна рука делает круговые движения на голове (гладит), а вторая похлопывание по животу.

8. Лазание по гимнастической стенке, скамейке.
9. Ловля резинового мяча двумя руками.
10. Бросок мяча по мишеням на стенке.

Примерный перечень упражнений для развития вестибулярного равновесия.

1. Удержание равновесия в различных положениях: стоя, сидя, на одной и двух ногах с различным положением рук.
2. Прыжки с поворотами на 180-360 градусов
3. Прыжки с поворотом вокруг себя в приседе на месте и в движении.
4. Ходьба по гимнастической скамейке в различных исходных положениях.
5. Выполнение беговых упражнений с огибанием препятствий 4-5 раз
6. Повороты туловища влево, вправо в стойке на одной ноге.
7. Поочередные сгибания и разгибания опорной ноги в положении «пистолетик».
8. Махи ногой к одноименной руке.
9. Махи ногой в сторону.
10. Круговые движения туловищем в стойке на коленях.
11. Наклоны туловища в стойке на колене, другая нога вытянута вперед.
12. Наклоны туловища назад, повороты в полушаге, руки: за голову.
13. Прыжки из «пистолетика» в «пистолетик».
14. Прыжок с поворотом на 180° и встать с закрытыми глазами.
15. В стойке на носке одной ноги другую ногу поднять вперед, в сторону, назад, то же на другой ноге.
16. После прыжка (шагом или перекидным) встать в положение «ласточка», подняться на носок.
17. Четыре поворота на 180° в темпе один поворот в секунду из положения наклона вперед. Сразу после выполнения задания удерживать позицию сохранять устойчивое равновесие.

Примерный перечень упражнений для развития связок голеностопного и коленного суставов.

1. Приседание на одной и двух ногах в различных исходных положениях
2. Перекаты с носка на пятку в ходьбе и в прыжках
3. Гусиный шаг
4. Подъем на носок на одной и двух ногах
5. Различные прыжки
6. Ходжение в фигурных ботинках по залу
7. «Пистолетики» с опорой у гимнастической стенки
8. «Каракатица»

Примерный перечень упражнений для развития гибкости.

1. Маховые движения с полной амплитудой
2. «Рыбка»
3. «Фонарики»
4. Мостики
5. «Складочки» сидя и стоя
6. «Лодочки с раскачиванием»

7. Удержание ног на определенной высоте
8. «Кошечка» сердится, добрая.
9. Скручивание туловища во всех плоскостях
10. Наклоны вперед, назад, сторону, стоя на полу и на скамейке.

Ледовая начальная подготовка

1. Катание на коньках без шайбы:

- Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка)
- Фонарики назад
- Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки»
- Фонарики назад, змейка назад и «улитки»
- Прыжки вверх
- Фонарики лицом вперед по кругу, работает одна нога
- Фонарики спиной вперед по кругу, работает одна нога
- Змейка вперед лицом
- Змейка спиной вперед
- Перебежка лицом
- Перебежка спиной вперед
- Перебежка лицом по кругу
- Перебежка спиной вперед по кругу
- Приседания
- Приседания с прыжком
- Паровозик вдвоем
- Торможение одной ногой
- Торможение “полуплугом”
- “Улитка”
- Пистолетик с помощью тренера

2. Катание на коньках и владение клюшкой и шайбой (шайбы должна иметь стандартные размеры, но весить меньше путём проделывания сквозного отверстия в шайбе, либо приобретением специальных шайб меньшего веса):

- Ведение шайбы лицом
- Ведение шайбы спиной вперед
- Ведение шайбы при совершении “змейки” лицом
- Ведение шайбы при совершении “змейки” спиной вперед
- Ведение шайбы при перебежке лицом
- Ведение шайбы при перебежке спиной вперед
- Владение шайбы (активная работа руками на месте)
- Фонарики вперед (толчок поочередно левой и правой ногой, змейка)
- Фонарики назад
- Фонарики вперед, змейка вперед и «улитки»
- Фонарики назад, змейка назад и «улитки»

Имитация основных движений фигуриста в зале позволяет ребенку понять смысл и характер тех движений, который предстоит освоить в ледовых условиях.

Подвижные игры на льду

Игровые задания на коньках являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

1. Общие требования безопасности

К занятиям по хоккею допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятиям по хоккею соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятиям по хоккею возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- обморожение при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже – 20⁰С;
- потертости ног при неправильной подгонке хоккейных ботинок;
- травмы при ненадежном креплении коньков к обуви; неправильном подборе клюшки,
- травмы при падении во время проведения занятий.

При проведении занятий по хоккею должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности хоккейного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

Занятия на хоккейной коробке необходимо проводить, в спортивной одежде и спортивной обуви предназначенной для хоккеиста использованием защитных средств.

Проверить исправность хоккейного инвентаря (коньки с обувью, клюшки).

Проверить готовность раздевалки, хоккейной коробки (заливать каток в соответствии с правилами безопасности и правила эксплуатации), отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Провести целевой инструктаж обучающихся на хоккейной коробке.

Требования безопасности во время занятий

Начинать выполнять упражнения на хоккейной коробке и заканчивать их только по команде тренера-преподавателя,

Не выполнять упражнения при неисправном инвентаре.

Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила поведения.

Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения, травм и прочих случаях.

Во избежание потертостей ног не одевать тесную или слишком свободную обувь.

Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При поломке или порче хоккейного снаряжения и невозможности починить его, сообщить об этом тренеру и с его разрешения покинуть хоккейную коробку,

При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

Требования безопасности по окончании занятий

Проверить по списку наличие всех обучающихся.

Привести в порядок весь инвентарь, проверить его исправность.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивную одежду, обувь.

Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы

Таблица 10

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота для хоккея	штук	2
2	Клюшка для игры в хоккей	штук	30
3	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
4	Шайба	штук	30

Система контроля и зачетные требования

Основной показатель освоения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по хоккею с шайбой - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для прохождения промежуточной аттестации обучающихся

Тесты	Норматив	
	юноши	девушки
Бег на 20 метров с высокого старта(сек.)	4,5	5,5
Сгибание-разгибание рук, в упоре лёжа (кол-во раз).	25	10
Прыжок в длину толчком с двух ног (см.)	140	120
Челночный бег 4х9 метров (сек.)	11,7	12,7
Бег на 20 метров спиной вперед (сек.)	7,0	8,0
Комплексный тест на ловкость (с)	17,0	18,0

Бег 20 метров. В забеге участвует не более 2-х человек, старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток стартера. Время фиксируется электронным секундомером на начало движения. Дается одна попытка.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, касается грудью пола, затем, разгибая руки, возвращается в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Прыжок в длину толчком с двух ног. Выполняется толчком двух ног от линии на покрытие. Дается по две попытки. Записывается расстояние, которое преодолел ребенок от линии толчка до места приземления, показанное в каждом прыжке. Во внимание принимается лучший результат. Измерение длины прыжка осуществляется при помощи рулетки. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах.

Челночный бег 4х9. В забеге участвует не более 2-х человек, старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток стартера участники стартуют, оббегают конус, бегут к следующему конусу и оббегают его, далее финишируют. Время фиксируется электронным секундомером на начало движения.

Бег 20 метров спиной вперед. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, на сигнал – «внимание» и свисток стартера. Время фиксируется электронным секундомером на начало движения. Дается две попытки, регистрируется лучшее время.

Комплексный тест на ловкость. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360° на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).

Перечень информационного обеспечения

1. Букатин А.Ю., Колузгапов, В.М. Юный хоккеист. - М: ФиС, 1986.
2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М.: ФиС, 1974.
3. Зеличонок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
4. Железняк Ю. Д., ИвойловА.В. Волейбол. - М.: ФиС, 1991.
5. Матвеев ЛЛ. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
6. Платонов В.К. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
7. Никитушкин ВТ., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
8. Савин ВЛ. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М: ФиС, 1990.
9. Савин ВЛ. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
10. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.
11. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
№ 1 от 31 августа 2017 г.

Дополнительная
общеобразовательная предпрофессиональная программа
физкультурно-спортивной направленности по хоккею с шайбой
Возраст обучающихся: 9-16 лет
Срок реализации программы – 8 лет

Рецензент:
Соколова Татьяна Вячеславовна,
зам. директора по учебно-
воспитательной работе МАУ ДО
ДЮСШ

Автор-составитель:
Ардашев Андрей Валерьевич,
тренер-преподаватель
Малышев Павел Георгиевич,
тренер-преподаватель

г.Красноуфимск
2017 год

Оглавление

I. Пояснительная записка	648
1.1. Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения.....	649
1.2. Специфика организации тренировочного процесса.....	651
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)	652
II. Учебный план	654
2.1 Продолжительность и объемы реализации дополнительной предпрофессиональной программы по предметным областям.....	654
2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса	654
III. Методическая часть.....	658
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	658
3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.	671
3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.....	672
3.4. Материально-техническое оснащение.....	673
IV. Система контроля и зачетные требования	674
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.....	676
4.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.....	677
4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки	678
Перечень информационного обеспечения	680

V. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности по хоккею с шайбой (далее – программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующих деятельность спортивных школ:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

приказами Минспорта России:

№ 730 от 12.09.2013г. «О федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программа в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

№ 731 от 12.09.2013 «О порядке приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

№1125 от 27.12.2013г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

№ 108 от 20.02.2017 «Об Единой всероссийской спортивной квалификации»;

№ 1125 от 27 декабря 2013 года «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

№ 149 от 27 марта 2013 г. Федеральный стандарт спортивной подготовки по хоккею с шайбой;

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».

Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «сложно координационные» и к срокам обучения по этим программам, учитывая требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккею с шайбой, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Дополнительная предпрофессиональная программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.1. Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения.

Хоккей один из наиболее любимых народом олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

Все это свидетельствует о высоких требованиях, предъявляемых к соревновательной деятельности, и определяет особенности ее структуры и содержания. Вся игровая деятельность осуществляется в движении на коньках в интервальном режиме в составе команды из 4 или 3 звеньев.

Согласно правилам игры одновременно может участвовать в игре одно звено (5 человек) и вратарь. Поэтому в ходе матча звенья, меняясь поочередно, участвуют в игре. Сменой звеньев руководит тренер, используя ее как важный тактический ход в целях достижения победы.

Всего в заявку на игру команда выставляет 22 человека: двух вратарей и 4 пятерки полевых игроков.

В ходе матча хоккеисты одного звена, выходя на лед, проводят игровой отрезок (40-120 с) в максимальном темпе, после чего идет их смена и на лед выходит другое звено. Первое же отправляется на скамью запасных игроков, чтобы через 2,5-4 мин выйти на лед снова. Всего за период (20 мин «чистого» времени) каждое звено проводит 5-6 игровых отрезков, а за игру - 15-18.

Такой временной режим позволяет хоккеистам в каждом игровом отрезке поддерживать высокий темп игровой деятельности.

Вместе с тем для соревновательной деятельности хоккеистов характерны: переменная интенсивность, преимущественно скоростно-силовая направленность и аритмия, выражающиеся в хаотичном чередовании разных по времени взрывных действий и кратковременных пауз.

Установлено, что в процессе соревновательной деятельности как в одном игровом отрезке, так и в матче в целом, хоккеист высокой квалификации выполняет работу различной мощности в следующем соотношении:

- максимальной и субмаксимальной мощности - 14-16% в анаэробных режимах;
- большой - 24-26% в смешанном (аэробно-анаэробном) режиме;
- умеренной - 60% в аэробном режиме;
- за игру хоккеист высокой квалификации пробегает 6-8 км, ЧСС колеблется от 145 до 200 уд./мин;
- уровень молочной кислоты в крови - 150-170;
- потребление кислорода - 3,9-5,1 л/мин;
- кислородный долг - 7-12 л;
- легочная вентиляция - 160 л/мин.

Хоккей является эффективным средством физического воспитания.

Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков. Выполнение большого объема сложнокоординационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы.

Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями.

Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Вместе с тем коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого хоккеиста, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию в ходе матча. Эта особенность свидетельствует о больших возможностях хоккея как мощного средства воспитания таких важных качеств, как оперативное мышление, коллективизм, товарищество.

Таким образом, рассмотренные характерные особенности соревновательной деятельности хоккеиста и ее воздействие на организм человека свидетельствуют о хоккее как о виде спорта и эффективном средстве физического воспитания

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

1.2.1. Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который:

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;
- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;
- подлежит планированию;
- осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

1.2.2. Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

1.2.3. Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

1.2.4. По результатам индивидуального отбора, необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее 30% от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)

Организация занятий по дополнительной предпрофессиональной программе по хоккею с шайбой осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки - до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) - до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) - до 3 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - до 2 лет.

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для

подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение – 8 лет.

Прием детей для обучения по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе по хоккею с шайбой осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта, успешного прохождения индивидуального отбора. Индивидуальный отбор поступающих в МАУ ДО ДЮСШ проводится в форме тестирования по избранному виду спорта, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения соответствующих образовательных программ с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки (Положение о порядке приема на обучение по дополнительным общеобразовательным программам МАУ ДО ДЮСШ).

Срок обучения по программе – 8 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, рассчитывается в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп при соблюдении того, что разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения и не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся администрацией организации, осуществляющей образовательную деятельность, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий

обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Занятия в МАУ ДО ДЮСШ начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

VI. Учебный план

Учебный план обеспечивает:

- права обучающихся на получение качественного образования, установленные федеральными государственными требованиями;
- непрерывность обучения;
- оптимальную нагрузку обучающихся.

2.1 Продолжительность и объемы реализации дополнительной предпрофессиональной программы по предметным областям

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре.

Учебным планом предусмотрено соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по хоккею с шайбой);

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса

Таблица №1

Соотношение объемов тренировочного процесса

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	Начальной подготовки			Тренировочный				
				период базовой подготовки		период спортивной специализации		
	1НП	2НП	3НП	1ТГ	2ТГ	3ТГ	4ТГ	5ТГ
Теория и методика физической культуры и спорта	10	10	10	10	10	10	10	10
Общая физическая подготовка	15	14	14	13	13	13	13	13
Избранный вид спорта	51	55	55	56	56	56	56	56
Специальная физическая подготовка	16	15	15	16	16	16	16	16
Самостоятельная работа обучающихся	8	6	6	5	5	5	5	5
Всего часов	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Таблица №2

Учебный план (36 недель)

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		Начальной подготовки			период базовой подготовки		период спортивной специализации		
		1НП	2НП	3НП	1ТГ	2ТГ	3ТГ	4ТГ	5ТГ
1.	Теоретическая подготовка	27,6	27,6	27,6	27,6	27,6	27,6	27,6	27,6
2.	Общая и специальная физическая подготовка								
2.1.	Общая физическая подготовка	41,4	39	39	36	36	36	36	36
2.2.	Специальная физическая подготовка	44	41,4	41,4	44,4	44,4	44	44	44
3.	Избранный вид спорта								
3.1.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	104	107	107	117	117	117	117	117
3.2.	Восстановительные средства и мероприятия	25	25	25	25	25	25	25	25
3.3.	Медицинский контроль	5	5	5	5	5	5	5	5
3.4.	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	6	6	7	7	7
3.5.	Система контроля и зачетные требования (промежуточная / итоговая аттестация)	4	4	4	6	6	6	6	6
4.	Самостоятельная работа	22	22	22	9	9	8	8	8
	Всего часов	276							

Календарный учебный график

Этап подготовки: начальная подготовка, год обучения: 1 год

№№	Предметная область	МЕСЯЦ										ВСЕГО
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
	Теоретическая подготовка	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	27,6
	Общая и специальная физическая подготовка											
	Общая физическая подготовка	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	41,4
	Специальная физическая подготовка	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	44
	Избранный вид спорта											
	Технико-тактическая и психологическая подготовка	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	104
	Восстановительные средства и мероприятия	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	25
	Медицинский контроль	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5
	Инструкторская и судейская практика	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	3
	Система контроля и зачетные требования (промежуточная / итоговая аттестация)	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	4
	Самостоятельная работа	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	22
	ИТОГО	27,6	27,6	27,6	27,6	27,6	27,6	27,6	27,6	27,6	27,6	276

Календарный учебный график

Этап подготовки: начальная подготовка, год обучения: 2 год

№№	Предметная область	МЕСЯЦ										ВСЕГО
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
	Теоретическая подготовка	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	27,6
	Общая и специальная физическая подготовка											
	Общая физическая подготовка	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	39
	Специальная физическая подготовка	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	41,4
	Избранный вид спорта											
	Технико-тактическая и психологическая подготовка	10,7	10,7	10,7	10,7	10,7	10,7	10,7	10,7	10,7	10,7	107
	Восстановительные средства и мероприятия	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	25
	Медицинский контроль	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5
	Инструкторская и судейская практика	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	3
	Система контроля и зачетные требования (промежуточная / итоговая аттестация)	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	4
	Самостоятельная работа	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	22
	ИТОГО	27,6	27,6	27,6	27,6	27,6	27,6	27,6	27,6	27,6	27,6	276

III. Методическая часть

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

Примерный материал по теоретической подготовке

Тема 1. Инвентарь, оборудование, места занятий.

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, гармонического физического развития, подготовка к труду и защите Родины.

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы по хоккею.

Задачи физкультурных организаций в развитии массового спорта и повышении мастерства хоккеистов.

Тема 3. Развитие хоккея в мире и в России.

Характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания.

Краткая история возникновения и развития мирового хоккея. Развитие хоккея в России. Международные встречи российских хоккеистов, их участие в чемпионатах мира и олимпийских играх.

Задачи дальнейшего развития хоккея в России и Тверской области.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердечно-сосудистая система. Легкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Тема 5. Гигиена, закаливание. Режим и питание хоккеистов.

Личная гигиена, режим дня и питания хоккеиста. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий (воздух,

температура, влажность, освещение, вентиляция помещений).

Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики (предупреждение заболеваний).

Вред курения и спиртных напитков.

Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении энергетических затрат хоккеистов.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

Тема 6. Физическая подготовка хоккеистов.

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций хоккеиста и повышение его спортивной работоспособности. Соотношение ОФП и СФП в тренировке хоккеиста.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах их подготовки.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке хоккеистов для развития быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости. Средства и методы оценки состояния общей и специальной подготовленности. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся.

Тема 7. Основы техники хоккея.

Понятие о технике хоккея. Всестороннее владение всеми приемами техники современного хоккея

— основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Тенденции развития техники.

Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста. Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства хоккеистов.

Тема 8. Основы тактики хоккея.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики.

Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика— средство решения общей задачи.

Игровое амплуа, функциональные обязанности.

Тема 9. Правила игры.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Судейская бригада, обслуживающая матч. Оформление хода и результатов хоккейного матча.

Тема 10. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды соперника. Сведения о составе команды соперника, характеристика отдельных игроков. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности и особенностей игры соперника. Возможные изменения тактики в ходе игры. Замены в ходе игры.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам.

Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями.

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление волевых качеств в ходе матча. Игровая дисциплина. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр. и т.п.

Тема 11. Просмотр видеозаписей, игр команд квалифицированных хоккеистов, тренировочных фильмов Целенаправленный просмотр под руководством и с комментариями тренера (вне сетки часов).

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности хоккеистов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

На этапе начального обучения проводится общая силовая подготовка с целью осуществления разностороннего гармоничного развития всех мышечных групп.

Для развития силы юных хоккеистов можно использовать следующие упражнения: элементы вольной борьбы; упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа; переноска и перекатывание груза; перетягивание каната; бег с отягощениями по песку, по воде, в гору; преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах; висы, подтягивания из вися, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке); упражнения с отягощением за счет собственного веса тела и веса тела партнера (приседания, отжимания и т.д.); лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног.

При развитии силовых способностей у детей младшего школьного возраста, прежде всего, следует избегать больших нагрузок на позвоночник, длительных односторонних напряжений мышц туловища, перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях.

Сила в этом возрасте развивается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых динамических упражнений: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, многоскоки, подвижные игры с использованием отягощений малого веса, эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской небольших грузов. Прыжковые упражнения в этом возрасте желательно выполнять на мягком грунте (травка, песок, гимнастические маты и т.д.).

Все упражнения выполняются в соответствии с требованиями метода повторных усилий и его разновидностей: динамических усилий и вариативного. Метод повторных усилий характеризуется использованием небольших отягощений (30-40% от максимального) с околопредельным числом повторений (но не «до отказа»). Вариативный метод особо эффективен при развитии скоростно-силовых качеств. В условиях контрастности сопротивлений (большие, нормальные, малые) утяжеленные снаряды способствуют развитию силового потенциала, а облегченные — скоростного, что, в конечном итоге, приводит к повышению результатов в соревновательном упражнении.

Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (10-20% от максимального) отягощения.

Для развития **скоростных качеств** юных хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью: повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.). Контролировать восстановление по пульсу (начинать повторное движение при ЧСС 110-115 уд/мин).

Основными методами скоростной подготовки юных хоккеистов являются: игровой, соревновательный, повторный, вариативный.

Игровой метод позволяет комплексно развивать скоростные качества хоккеистов. Подвижные и спортивные игры воздействуют на скорость двигательных (простых и сложных) реакций, быстроту движений и быстроту переключений с одних действий на другие.

Соревновательный метод позволяет при высоком эмоциональном подъеме проявлять максимальные скоростные качества, а также стимулирует предельную волевую мобилизацию при наличии повышенного интереса и духа соперничества.

Вариативный метод предполагает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях.

Основной задачей при развитии **ловкости** должно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками. Юный хоккеист должен непрерывно осваивать новые навыки. Если в течение долгого времени запас движений не будет пополняться, способность к обучению снижается. Упражнения для развития ловкости должны отличаться известной степенью трудности в координационно-двигательном отношении: упражнения из спортивной гимнастики и акробатики (кувырки, перевороты, кульбиты), легкой атлетики (различные способы прыжков, метаний), подвижных и спортивных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим в соответствии с изменениями ситуации. Используются многие упражнения в равновесии: упражнения на гимнастической скамейке и бревне, ходьба по качающемуся бревну, прыжки на подкидном мостике, на батуте и т.д.

Для наиболее полного и активного проявления хоккеистами ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях. Занятия проводят на фоне свежести (восстановления).

Детский возраст является наиболее благоприятным для совершенствования общей выносливости (аэробная производительность) — основы для последующей специальной тренировки в большом объеме и с высокой интенсивностью. Это не означает, что в тренировке юных хоккеистов более раннего возраста не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Такие формы допустимы (например, в тренировке быстроты, силы, скоростно-силовых качеств или во время соревнований). Важно, чтобы объем нагрузок гликолитической направленности был незначительным.

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются, в основном, повторный метод (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы) — чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров; бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров; кроссы (дистанция от 2 до 3 км). Игровой метод тренировки наиболее широко применяется в подготовке юных хоккеистов. Он заключается в том, что многие упражнения выполняются в форме спортивных и подвижных игр.

Специальная физическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка взаимообусловлены, взаимозависимы как в процессе спортивной тренировки, так и в процессе соревнования. Благодаря специальной физической подготовленности у хоккеистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности хоккеиста, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и

быстроты действий, специальной выносливости. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения.

Упражнения для развития **силы** (выполняются на льду): приседания на одной и двух ногах, подскоки и прыжки на одной, с ноги на ногу, на двух ногах, броски набивных мячей весом 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Статические усилия на мышцы ног (стретчинг). Подвижные игры: «бой петухов», «перетягивание через линию» и другие. Ручной мяч (набивной, футбольный, баскетбольный) на двое ворот на всю длину хоккейной площадки. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резкими торможениями и последующими стартами. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д.

Основными методами являются вариативный, игровой и сопряженный, способствующий развитию специальных физических качеств, в данном случае скоростно-силовых и технико-тактических.

Координационные способности юного хоккеиста развиваются и совершенствуются также сопряженным методом. Одновременно со специальной ловкостью совершенствуются те или иные элементы техники.

Упражнения для развития ловкости: эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы. Выбивание шайбы у партнера в падении. Игра клюшкой лежа и на коленях. Эстафеты с обводкой стоек, с противодействующими партнерами.

Гибкость необходима хоккеисту для свободного выполнения технических приемов в тренировке и игре. Недостаточно развитая подвижность в суставах является причиной того, что у хоккеиста часто возникают травмы (повреждение мышц, связок, суставных сумок); повышение уровня силы, быстроты, выносливости и ловкости задерживается или их развитие не может быть использовано полностью.

Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения (упражнения на растягивание): маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями (набивные мячи, «блины» и другие предметы); с упругими предметами (амортизаторы, резина); с помощью партнера, с дополнительным усилием, прилагаемым самим выполняющим. Освоить упражнения на растягивание мышц (стретчинг).

Активные упражнения на гибкость выполняются повторным методом, сериями по 10-25 раз в каждом подходе. Количество серий должно быть не менее 2-3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

В период первоначального обучения, когда юные хоккеисты еще не в совершенстве овладели техникой передвижения на коньках, специальным

развитием **быстроты** на льду заниматься не следует. По мере того как хоккеисты освоят тот или иной технический прием (передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой), его уже можно использовать в качестве средства для развития скоростных способностей.

Увеличения скорости в каком-либо движении можно добиться несколькими путями: за счет увеличения максимальной скорости и за счет увеличения силы мышц и техники движения. Увеличить быстроту за счет повышения ее максимума чрезвычайно сложная задача. Значительно проще решить задачу повышением скоростно-силовых возможностей и совершенствованием техники движений.

Для повышения скоростных возможностей используются методы: повторный (необходимо строго соблюдать временные режимы работы и отдыха); вариативный, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных (бег на коньках с отягощением на поясе, утяжеленном жилете, бег с преодолением сопротивления партнера), обычных и облегченных (с облегченной клюшкой, шайбой, без защитного снаряжения) условиях; сопряженного воздействия (утяжеленные клюшки и шайбы, утяжеленные браслеты); игровой метод и соревновательный.

Но нельзя успешно развивать скоростные качества юного хоккеиста, используя только какой-либо один метод. Определенного эффекта можно достичь лишь в случае, если в тренировочном процессе найдут применение все перечисленные методы в их разумном сочетании.

В тренировочном процессе используется большой арсенал средств для развития скоростных качеств хоккеистов. Большинство из них носит комплексный характер, т.е. оказывает одновременное воздействие на различные виды быстроты. Однако для более эффективного развития скоростных качеств иногда целесообразно избирательно воздействовать на ту или иную форму быстроты, для чего следует подбирать соответствующие средства:

- упражнения для развития двигательной реакции (старты с места из различных исходных положений, старты в движении выполняются по звуковому и зрительному сигналам, упражнения в движении в парах (с шайбой и без шайбы, подвижные игры);

- упражнения для развития стартовой быстроты (преодоление с максимальной скоростью коротких отрезков 5,10,15,20, 30 м с места и сходу, с шайбой и без шайбы; то же в парах, тройках; различные виды эстафет);

- упражнения для развития дистанционной быстроты (бег на 40-50 м, подвижные игры, эстафеты на длину площадки);

- упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений (различные виды челночного бега - 3x10, 5x10 м, 3x18 м; слаломный бег с обводкой стоек; бег 18 м, поворот на 180° на синей линии, бег спиной вперед 18 м, снова поворот на 180°, обычный бег 18 м; выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов — передачи, прием шайбы, обводка, броски);

— упражнения для комплексного развития скоростных качеств (различные эстафеты, выполняемые в режимах, обеспечивающих прирост скоростных качеств);

— игровые упражнения 1х0, 2х0, 3х0, выполняемые на максимальной скорости; различные модификации спортивных игр (ручной мяч на льду) с чередованием работы максимальной мощности в пределах до 15 с и соответствующих интервалов активного отдыха (1,5-3 мин).

Выносливость характеризуется способностью противостоять утомлению. Организм юных хоккеистов 9 лет весьма чувствителен к недостатку кислорода, поэтому работа гликолитической направленности может отрицательно сказаться на функциях нервной системы и привести к снижению физической работоспособности. При большом количестве анаэробных нагрузок дети могут быстро повысить спортивные результаты, но это будет временным явлением. В дальнейшем их работоспособность, как правило, существенно не улучшается, что является одной из причин преждевременного прекращения занятий хоккеем.

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются следующие методы:

— повторный (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы). При этом используются беговые упражнения на льду на дистанциях 200-300 м (общая выносливость);

— соревновательный метод занимает небольшое место в подготовке хоккеистов младшего школьного возраста, в связи с тем, что в соревнованиях ограничены возможности точного дозирования нагрузки (специальная выносливость);

— игровой метод — основной при развитии выносливости у этих детей. С помощью игрового метода развивается как общая, так и скоростная выносливость. Для развития общей выносливости обычно увеличивают продолжительность игры. Для развития скоростной (и специальной) выносливости с помощью игрового метода обычно уменьшают продолжительность игры и одновременно сокращают количество участвующих игроков.

Техническая подготовка

Основная задача этапа начального обучения сводится к созданию представления у занимающихся об изучаемом техническом приеме и овладению его структурой. Овладение основой техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха, занятия нужно проводить чаще, но с небольшой нагрузкой.

Методика начального обучения технике передвижения на коньках предусматривает использование подготовительных и подводящих

упражнений без коньков вне льда, комплекс специальных упражнений на льду. Начинать обучение рекомендуется без клюшки. Первые 2-3 месяца следует заниматься только обучением технике передвижения на коньках с использованием различных подсобных средств типа каталок, перевернутых табуреток и прочее. После этого вводятся различные подвижные игры на льду. Клюшки используются периодически. На 2-м году обучения юные хоккеисты занимаются с клюшкой постоянно.

На этапе начального обучения необходимо освоить следующие элементы техники передвижения на коньках и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

1. Основная стойка (посадка) хоккеиста.
2. Скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда.
3. Скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой).
4. Скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой).
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге (поворот) не отрывая коньков ото льда.
7. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой).
8. Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька.
9. Бег с изменением направления (переступание).
10. Торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом».
11. Торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом».
12. Прыжок толчком двух ног.
13. Прыжок толчком одной ноги.
14. Торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком вперед.
15. Бег коротким ударным шагом.
16. Старты.
17. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда.
18. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед».
19. Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед».
20. Бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком каждой ноги.
21. Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота туловища — «плугом».
22. Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону.
23. Торможение одной ногой правым (левым) боком вперед с поворотом на 90°.
24. Торможение с поворотом корпуса на 90° прыжком обеими ногами.

В процессе начального обучения технике владения клюшкой и шайбой используются координационные упражнения, подводящие упражнения, специальные упражнения на технику владения клюшкой, а также подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой и шайбой. Для 9 – 10 летних хоккеистов рекомендуется проводить тренировочные товарищеские игры и турниры в одной зоне

поперек площадки (на синей линии установить деревянные переносные бортики). Играть облегченной шайбой 3 периода по 15 мин «грязного» времени, с обязательной заменой через 1,5 минуты. Проводить такие турниры можно во время школьных каникул (ноябрь, январь, март месяцы).

На этапе начального обучения необходимо освоить следующие технические приемы владения клюшкой и шайбой на льду и целесообразно это сделать в следующей последовательности:

1. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.
2. Обучение держанию клюшки одной, двумя руками.
3. Бросок шайбы с длинным замахом.
4. Передача шайбы броском с длинным замахом.
5. Прием шайбы, остановка шайбы - крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена).
6. Короткое ведение шайбы («рубка»), вперед-назад (перед собой и сбоку).
7. Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.
8. Передача шайбы с неудобной стороны броском с длинным замахом.
9. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
10. Широкое ведение шайбы с перекладыванием клюшки вперед-назад.
11. Короткое ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.
12. Ведение шайбы толчками, без отрыва клюшки от шайбы, ведение шайбы коньком.
13. Удар-бросок с коротким и длинным замахом.
14. Отбор шайбы ударом по клюшке сбоку (выбивание).
15. Отбор шайбы ударом по клюшке снизу (подбивание).
16. Отбор шайбы при помощи перехвата и прижатие шайбы к борту клюшкой.
17. Обманные движения (финты):
 - туловищем;
 - клюшкой с выпадом влево и вправо;
 - с шагом в сторону;
 - с изменением скорости бега и с «подпуском» шайбы под клюшку соперника;
 - с использованием борта;
 - финты «на передачу», «на бросок», «на перемещение» и др.

На этапе начального обучения юных хоккеистов следует обучать также и навыкам ведения допустимой правилами хоккея силовой борьбы (не «вдогонку», не в спину и без толчков на борт). При этом следует обучить следующим силовым приемам:

1. Остановка грудью.
2. Остановка плечом.
3. Остановка верхней частью бедра.

Подготовка вратаря

Подготовка вратаря занимает особое место в работе тренера-

преподавателя. Для успешного обучения искусству вратаря важным является отбор хоккеиста на эту роль. Основными требованиями при этом являются: быстрота, координация движения, смелость, хладнокровие, сдержанность и многое другое, включая желание самого занимающегося.

Основой обучения и тренировки юных вратарей является разносторонняя физическая подготовка и на этой основе постепенное развитие специальных физических качеств, а также освоение техники и тактики игры.

Физическая подготовка вратаря направлена на всестороннее развитие его двигательных функций. Она подразделяется на общефизическую, специализированную и специальную.

Общая физическая подготовка вратаря

Общая физическая подготовка является фундаментом для достижения высоких результатов. Она решает задачи всестороннего развития организма, повышения его функциональных возможностей, развития физических качеств вратаря, а также активного восстановления в период напряженных тренировочных нагрузок. Проводится вне льда на общекомандных занятиях по единому плану для всех игроков команды.

Объем тренировочных занятий, интенсивность должны быть значительно меньше, чем у подростков и юношей, так как детский организм еще не готов к таким нагрузкам. Первоочередными физическими качествами, развиваемыми на этом этапе обучения, должны стать ловкость, гибкость, быстрота.

Основные группы упражнений, направленных на развитие указанных качеств: ловля мяча; жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча); развитие гибкости и подвижности позвоночника, суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа маятника), в основной стойке; обучение и совершенствование координации движений приставным и крестным шагами, в челночном беге; старты прыжком правым, левым боком вперед, приставным и крестным шагом, с одной и двух ног; развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах; акробатика — кувырки вперед и назад, в сторону, длинный кувырок (кульбит), акробатические упражнения в парах.

Специализированная физическая подготовка вратаря

Специализированная физическая подготовка проводится вне льда и направлена на развитие двигательных качеств, специфичных для вратаря, а также на избирательное развитие групп мышц, участвующих в движениях, которые выполняются в тренировочной и соревновательной деятельности вратаря.

Специализированная физическая подготовка осуществляется по двум направлениям: развитие физических качеств и двигательных навыков на

общекомандных занятиях, но с акцентом на вратарскую специфику, и отдельное занятие для вратарей (индивидуальное, самостоятельное, групповое).

Обучать вратарей специальным движениям и действиям проще и быстрее в зале или на площадке без коньков в условиях привычной жесткой и устойчивой опоры. Специализированная физическая подготовка осуществляется на основе специально-подготовительных упражнений:

- вратарь должен иметь сильные мышцы спины и брюшной пресс. Это достигается с помощью различных упражнений вне льда с отягощениями и на гибкость (наклоны, вращения с отягощениями и т.д.);

- для игры тяжелой вратарской клюшкой и перчатками (особенно «блином») нужны сильные кисти и хорошо развитые мышцы плеча и предплечья (тренажер «Бизон-1», имитационные упражнения с отягощениями);

- скоростные качества юного вратаря развиваются с помощью стартов из различных исходных положений: скоростных перемещений в основной стойке, в приседе, полу-приседе, во время прыжков с клюшкой и без нее. Хороши различные игры: большой и настольный теннис, бадминтон, подвижные игры и эстафеты, специализированные упражнения с теннисным мячом и т.д.;

- ловкостные качества вратаря развиваются с помощью комбинированных, сложно-координационных упражнений, включающих элементы акробатических упражнений с теннисным мячом;

- гибкость развивается с помощью упражнений с увеличенной амплитудой движений (махи, «шпагаты», «полушпагаты», наклоны, повороты и т.д.).

На начальных этапах целесообразно тренировать вратарей «зеркальным методом», когда они исправляют неточности друг друга. Основной метод — повторный. После каждого упражнения необходимо встряхнуть мышцы ног и рук. Характерной особенностью для этого возраста является то, что ребята не могут концентрировать свое внимание продолжительное время. Игра для них имеет первостепенное значение.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств и навыков, необходимых для овладения основными приемами техники игры и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности вратаря, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости:

- для развития скоростно-силовых качеств и технико-тактических навыков применяются утяжеленные «блины» и клюшка (0,3-1,0 кг), утяжеленный жилет (до 3 кг), утяжеленные браслеты. Основные методы - вариативный (утяжеленный «блин» - обычный «блин» и т.п.) и сопряженный;

— координационные способности вратаря развиваются и совершенствуются сопряженным методом. Одновременно со специальной ловкостью совершенствуются те или иные элементы техники;

— специальная гибкость вратаря развивается следующими упражнениями: шпагат продольный и поперечный, полушпагат, стойка «краба» (сед на коленях, ноги в стороны), стоя у борта, наклоны вперед-назад; махи ногой влево - вправо, вперед-назад (держась одной рукой за борт);

— стартовая быстрота развивается с помощью стартов из различных исходных положений всевозможными скоростными перемещениями вратаря в воротах и вне их на расстояние 1-5 м.

Высокий уровень физического развития в сочетании с хорошей функциональной подготовленностью двигательного аппарата, дыхательной сердечнососудистой, нервной и других ведущих систем организма является своеобразным фундаментом технико-тактической подготовленности вратаря.

Техническая подготовка вратаря

По мнению большинства ведущих хоккейных тренеров, специальную подготовку (технико-тактическую) вратарей следует начинать с 9-летнего возраста. Некоторые считают, что можно начинать и раньше - все зависит от индивидуальных качеств, подготовленности юного хоккеиста (но начинать надо с коньковой подготовки и заниматься примерно год).

Техническая подготовка проводится на командных, групповых (вратарских) и индивидуальных занятиях. Вратари отрабатывают специальные упражнения на технику согласно классификации (рис. 1):

— обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами;

— ловля мяча, шайбы, посланной тренером. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей (шайб), посланных из различных точек площадки;

— обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Обучение технике отбивания высоколетящих шайб грудью, плечом, предплечьем, «блином», щитками.

Тактическая подготовка юных вратарей заключается в последовательном обучении правильному и своевременному выбору места в воротах при бросках и ударах с различных позиций; в обучении ориентированию во вратарской площадке; в обучении умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; развитию игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

- 1) К занятиям хоккеем допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и имеющие соответствующую справку, а также прошедшие инструктаж по охране труда и технике безопасности.
- 2) Опасные факторы:
 - травмы при попадании шайбой или клюшкой в незащищенные места;
 - травмы при нахождении в зоне броска;
 - травмы при применении силовых приемов;
 - обморожение или переохлаждение.
- 3) При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 4) Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 5) О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы.
- 6) В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 7) Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка.

2. Требования безопасности перед началом занятия

- 8) Тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма).
- 9) Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки)
- 10) Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.
- 11) Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

3. Требования безопасности во время занятий:

- 12) На тренировке быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.
- 13) Во время тренировки **запрещается:**
 - 14) -делать подножки;
 - 15) -держат соперника клюшкой;
 - 16) -толкать соперника в спину;
 - 17) -толкать соперника на борт;
 - 18) -не выполнять требования судьи.
- 19) При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы

20) Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

21) Не кататься на тесных или свободных коньках

22) При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения

3. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

23) При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи или потёртостей, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

24) При получении обучающимся травмы, обморожения немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий:

25) Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;

26) Снять спортивный (тренировочный, защитный) костюм, спортивную обувь, коньки;

27) Принять душ, либо умыть лицо с мылом.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Таблица №00

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальное количество обучающихся в группе	Максимальное количество обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Годовой объем учебных часов
Этап начальной подготовки	Первый год	15	25	6	
	Второй год	12	25	9	
	Третий год	12	25	9	
Тренировочный этап (период базовой подготовки)	Первый год	10	20	12	
	Второй год	10	20	12	
Тренировочный этап (период спортивной специализации)	Первый год	8	15	18	
	Второй год	6	15	18	
	Третий год	5	15	18	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Первый год				
	Второй год				

3.4. Материально-техническое оснащение

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,

Таблица 6

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота для хоккея	штук	2
2	Клюшка для игры в хоккей	штук	30
3	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
4	Шайба	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мячи набивные (медицинбол) весом от 1 кг до 5 кг	комплект	3
7	Сумка для клюшек	штук	4

Таблица 7

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Клюшка хоккейная для вратаря	штук	на занимающегося вратаря	-	-	2	1
2	Клюшка хоккейная	штук	на занимающегося	-	-	2	1
3	Шайба	штук	на занимающегося	-	-	10	1

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица 8

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количе ство	срок эксплуа тации (лет)	количе ство	срок эксплуа тации (лет)
1.	Гетры	пар	на занимающ егося	-	-	2	1
2.	Защита вратаря (панцирь, шорты, щитки, налокотники)	комплект	на занимающ егося вратаря	-	-	1	1
3.	Защита (панцирь, шорты, защита голени, налокотники, краги)	комплект	на занимающ егося	-	-	1	1
4.	Коньки хоккейные для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на занимающ егося вратаря	-	-	1	1
5.	Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями)	пар	на занимающ егося	-	-	1	1
6.	Майка	штук	на занимающ егося	-	-	1	1

7.	Перчатка вратаря - блин	штук	на занимающ егося вратаря	-	-	1	1
8.	Перчатка вратаря - ловушка	штук	на занимающ егося вратаря	-	-	1	1
9.	Подтяжки	штук	на занимающ егося	-	-	1	2
10.	Подтяжки для гетр	штук	на занимающ егося	-	-	1	2
11.	Раковина защитная	штук	на занимающ егося	-	-	1	1
12.	Рейтузы	штук	на занимающ егося	-	-	4	1
13.	Свитер	штук	на занимающ егося	-	-	2	1
14.	Шлем защитный для вратаря (с маской)	штук	на занимающ егося вратаря	-	-	1	2
15.	Шлем защитный для полевого игрока (с маской)	штук	на занимающ егося	-	-	1	2

IV. Система контроля и зачетные требования

Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий этап подготовки или завершения обучения проводится промежуточная и итоговая аттестация. Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным требованием Программы. Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования, собеседования и сдачи контрольных нормативов ОФП и СФП с учетом выполнения разрядных нормативов, согласно ЕВСК.

Промежуточная аттестация проводится не менее 2 раз (октябрь, май). Итоговая аттестация проводится в мае.

Особенностями проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются:

перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта;

по окончании обучения по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта обучающемуся (выпускнику) выдается Свидетельство об окончании образовательной организации.

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Тесты для оценки и контроля групп начальной подготовки

Для оценки общей физической подготовки групп начальной подготовленности применяются следующие тесты в «безледовых условиях»:

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Прыжок в длину толчком двух ног (см).
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).
4. Челночный бег 4х9 м (с).

Для оценки специальной физической и технической подготовленности (на льду хоккейной площадки)

1. Бег на коньках 20 м (с).
2. Бег на коньках на 20 м спиной вперед (с).
3. Челночный бег на коньках 6х9 м (с).
4. «Слаломный бег» на коньках без шайбы (с).
5. Комплексный тест для вратарей

Тесты для оценки и контроля групп тренировочного этапа

Для оценки общей физической подготовленности применяются следующие тесты (вне льда):

1. Бег 30 м старт с места (с).

2. Пятикратный прыжок в длину (м)
3. Бег 400 м (с)
4. Подтягивание на перекладине (кол-во раз).
5. Приседание со штангой с весом 100% собственного веса (кол-во раз)
6. Бег 3000 м

Для оценки специальной физической подготовленности (на льду):

1. Бег 30 м на коньках (с)
2. Челночный бег на коньках 6х9 м (с)
3. Бег на коньках по «малой восьмерке» лицом и спиной вперед (с).
4. Комплексный тест для вратарей
5. Обязательная техническая программа

Технико-тактическая подготовленность хоккеистов оценивается:

- визуально экспертами-наблюдателями (метод экспертной оценки);
- с помощью специальных тестов;
- на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью.

Метод экспертной оценки используется преимущественно для комплексной оценки уровня технико-тактического мастерства Высококвалифицированных хоккеистов. Он недостаточно объективен, так как основан на субъективных оценках экспертов-наблюдателей. Отсутствие единых критериев оценки часто приводит к значительному рассогласованию их мнений. Оценка технико-тактических действий с помощью специальных тестов также недостаточно объективна для квалифицированных хоккеистов, поскольку в Тестирующих процедурах и тестах невозможно с высокой точностью смоделировать игровые ситуации. Этот подход к оценке технико-тактических действий приемлем для юных, недостаточно квалифицированных хоккеистов.

Для оценки технико-тактической подготовленности хоккеистов тренировочных групп применяются следующий тест:

1. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (скорость и точность броска) - оценивается техника ведения шайбы, обводка и броски шайбы в ворота.

4.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся. Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки обучающихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности учащихся определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической и специальной спортивной подготовленности обучающихся, являются основанием для перевода обучающегося на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития.

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: учащийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

При проведении тестирования следует обратить внимание на создание одинаковых условий для всех обучающихся при выполнении упражнений. По избранному виду спорта получить зачет и выполнить нормативные требования, согласно этапу обучения.

4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе НП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта тяжелая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тяжелая атлетика.

На Т(СС) этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Перечень информационного обеспечения

1. Бальсевич, В. К. К проблеме физкультурно-спортивной ориентации / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1969. - №1. – С. 31-33.
2. Букатин А. Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов разных возрастных групп./Методические рекомендации
3. Дадыгин, С. В. На пути к вершине: кн. для учащихся / С. В. Дадыгин, А. Е. Чуркин. – М. : Просвещение, 1991. – 160 с., ил.
4. Исаев, А. А. Это и есть хоккей. – 2-е изд., перераб. и доп. / А. А. Исаев. – М.: Мол. Гвардия, 1984. – 143 с., ил.
5. Горянов, Л. Б. Рыцари атаки / Л. Б. Горянов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
6. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с. Подробнее.
1. Зимин, Е. В. Мастерство в твоих руках / Е. В. Зимин. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 96 с.
2. Исаев, А. А. Это и есть хоккей / А. А. Исаев. – М.: Молодая гвардия, 1984. – 143 с., ил.
3. Костка, В. Современный хоккей / В. Костка. - М.: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.
4. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособ. / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
5. Мацку, И. Золотые клюшки / И. Мацку. – Москва, Прага: Физкультура и спорт; Олимпия, 1980. – 216 с., ил.
6. Мудрук, А. В. Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов: учебное пособие / А. В. Мудрук. – Омск: СибГУФК, 2005. – 36 с.
7. Мудрук А. В. Обучение основам тактики хоккея: учебное пособие / А. М. Мудрук, В. В. Мудрук, В. А. Блинов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2005. – 40 с.
8. Рейзер, Л. Ю. Умножение на пять / Л. Ю. Рейзер. – М. : Молодая гвардия, 1992. – 254 с., ил.
9. Петрусева Н. А. Лед, труд и характер... / Н. А. Петрусева. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 80 с., ил.
10. Савин, В. П. Хоккей : учеб. для ин-тов физ. культ. / В. П. Савин. – М.: Физкультура и спорт, 1990.- 320 с., ил.
11. Скрипалев, В. С. И снова холод полюбить. / В. С. Скрипалев. – М.: Молодая гвардия, 1988. – 191 с., ил.
12. Соловьев, В. Е. Хоккей с мячом / В. Е. Соловьев. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 110 с., ил.
13. Сологуб, Е. Б. Спортивная генетика : учебное пособие для высших учеб. заведений физ. культуры / Е. Б. Сологуб, В. А. Таймазов. – М.: Терра Спорт, 2000. – 125 с.
14. Спасский, О. Д. Хоккей. – 2-е изд. доп. / О. Д. Спасский. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 175 с., ил.

15. Старшинов, В. И. Хоккейная школа. Семь бесед о началах хоккейного мастерства / В. И. Старшинов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 85 с., ил.
16. Тарасов, А. В. Детям о хоккее / А. В. Тарасов. – М.: Советская Россия, 1986. – 208 с., ил.
17. Тарасов, А. В. Настоящие мужчины хоккея / А. В. Тарасов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 127 с., ил.
18. Тарасов, А. В. Хоккей без тайн / А. В. Тарасов. – М.: Молодая гвардия, 1988. – 269 с., ил.
19. Тартаковский, М. С. Уроки физической гармонии / М. С. Тартаковский. – М.: Молодая гвардия, 1983. – 110 с., ил.
20. Теплов, Б. М. Проблемы индивидуальных различий / Б. М. Теплов. – М.: АПН РСФСР, 1961. – 536 с.
21. Тихонов, В. В. Хоккей: надежды, разочарования, мечты / В. В. Тихонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 80 с.
22. Тренировка юных хоккеистов. – М.: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2003. – 1999 с., ил.
23. Третьяк, В. А. Когда льду жарко... / В. А. Третьяк. – М.: Советская Россия, 1981. – 175 с., ил.
24. Третьяк, В. А. Советы юному вратарю: кн. для учащихся / В. А. Третьяк. – М.: Просвещение, 1987. – 88 с., ил.
25. Три скорости Валерия Харламова / авт. – сост. Левин Б. М. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 111 с., ил.
26. Упражнения на выносливость: Программа здоровья. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 148 с.
27. Хоккей: Малая энциклопедия спорта / сост. А. М. Брусованский, Ю. С. Лукашин, Д. Л. Рыжков. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 686 с.
28. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 480 с. Подробнее.
29. Шадриков, В. Д. Деятельность и особенности / В. Д. Шадриков. – М.: Корпорация «Логос», 1994. – 320 с.
30. Я познаю мир. Хоккей: детская энциклопедия / А. В. Краснобельмов; худож. Ю. А. Станишевский. – М.: Астрель, АСТ. 2003. – 397 с., ил.

6.1. Материально-техническое обеспечение спортивным инвентарём и оборудованием

Спортивная гимнастика

№ п/п	Наименование оборудования	Кол-во
1	Батут Акроспорт школьный	1
2	Брусья гимнастические	2
3	Дорожка гимнастическая	1
4	Брусья параллельные	1
5	Мостик соревновательный	1
6	Дорожка гимнастическая для разбега	1
7	Скамья гимнастическая	6
8	Музыкальный центр	1
9	Стенка гимнастическая	1
10	Спортивный снаряд «козел»	1
11	Канат	1
12	Мячи для фитнеса	6
13	Обручи	15
14	Палки гимнастические	8
15	Пианино	1
16	Жерди спортивные	4
17	Гантели	15
18	Маты гимнастические	60
19	Бревно гимнастическое	3
20	Мостик гимнастический	2

Спортивная (вольная) борьба

№ п/п	Наименование оборудования	Кол-во
1	Ковер борцовский в комплекте	1
2	Маты спортивные	10
3	Ковер борцовский	1
4	Маты борцовские «профи»	60
5	Батут детский	1
6	Вешалки-скамейки	4
7	Гантели разборные	2
8	Штанга	1
9	гриф	3
10	Диски	4
11	Канат для перетягивания	2
12	Эспандер	6
13	Борцовки	8
14	Обувь для борьбы	8
15	Трико борцовское(разное)	24
16	Комбинезон для борьбы	2
17	Табло для единоборств	1

Тхэквондо

№ п/п	Наименование оборудования	Кол-во
1	Мешок искусственный (30)	2
2	Двусторонний жилет №2 №3	4
3	Защитные перчатки TKD	2
4	Комплексная защита рук и ног S	4
5	Футы для TKD WTF (L M S XL)	10
6	Шлем литой L	4
7	Скакалка	5
8	Утяжелители	4

Легкая атлетика

№ п/п	Наименование оборудования	Кол-во
1	Барьеры легкоатлетические	15
2	Стартовые колодки	10
3	Шиповки	10
4	Утяжелители	10
5	Ядро тренировочное	15
6	Скакалки	20

Лыжные гонки

№ п/п	Наименование оборудования	Кол-во
1	Снегоход «Буран» 2016г	1
2	Лыжи пластиковые	49
3	Лыжи пластиковые с креплениями	107
4	Резак с рыхлителем для прокладки лыжни SNOPRO	1
5	Комплект лыжный «Фишер»	6
6	Лыжи «Фишер»	25
7	Лыжероллеры	23
8	Ботинки лыжные	137
9	Ботинки качественные	12
10	Палки качественные	
11	Палки лыжные	108
12	Комбинезон лыжный	5
13	Тренажер лыжника	2
14	Тренажер гребной	1
15	Электронное судейство	1
16	Майка с номером (лыжная)	300
17	Борона для прокладки лыжни SNOPRO	1
18	Каток-снегоукладчик SNOPRO	1

Волейбол

№ п/п	Наименование оборудования	Кол-во
1	Стойки волейбольные телескопические	2
2	Сетка волейбольная	2
3	Антенна волейбольная	2
4	Мяч волейбольный(разные)	6
5	Скакалки	5

6	Эспандер	7

Футбол

№ п/п	Наименование оборудования	Кол-во
1	Ворота для мини-футбола и гандбола	2
2	Форма футбольная (компл)	6
3	Мяч футбольный (МАЙТРА PRO FUTSAL HYPERSEAM , TORRES , Mitre,, Select)	50
4	Табло многофункциональное	1
5	Покрытие многофункциональное для залов	1
6	Комплект вратарский	1
7	Манишка	14
8	Конус пластик	21
9	Лестница тренировочная	2
10	Сумка для мячей	1
11	Фишки для разметки поля (компл)	1
12	Штанга для тренировок	12
13	Палка гимнастическая	12

Приложение 5

6.2. Материально – техническое обеспечение медицинского кабинета

1. Медицинская техника

№ п/п	Наименование оборудования и инструментов	Год выпуска	Сертификат соответствия	Регистрационное удостоверение	Находится на гарантийном обслуживании
1	Динамометр кистевой ДК – 100	2014	RU.C.39.058. № 46121	№ ФСР 2008/02239	АО ПТП «Медтехника»
2	Прибор для измерения артериального давления типа «LD» модели LD-71 (тонометр)	2011	ВО 5735 ИЦ АНО «ЦСМИ ВНИИМП» г. Москва	-	АО ПТП «Медтехника»
3	Весы напольные медицинские электронные ВМЭН-150	2010	№ РОСС RU.ИМ02.В 16284	№ ФС 02012005/ 2377-06	АО ПТП «Медтехника»
4	Облучатель бактерицидный настенный ОБН-150 «Азов»	2011	№ РОСС RU.ИМ25.ВО 1311	29/18010104/6003- 04	АО ПТП «Медтехника»
5	Ростомер РЭП	2014		№ ФСР 2011/11067	АО ПТП «Медтехника»
6	Весы электронные медицинские ВМЭН-200 ДА	2014		№ ФСР 2011/09964	АО ПТП «Медтехника»

7	Аппарат для измерения артериального давления и ЧСС цифровой	2012			АО ПТП «Медтехника»
8	Тонометр педиатрический «LD-80» с набором детских манжет	2014		№ ФС 2006/2088	АО ПТП «Медтехника»
9	Спирометр сухой портативный ССП	2016		№ ФСР 2007/00694	АО ПТП «Медтехника»

2. Перечень имеющегося в наличии медицинского белья, перевязочного и вспомогательного материала (с указанием количества)

№ п/п	Наименование медицинского белья, перевязочного и вспомогательного материала	Количество
1	Простыни	4 шт.
2	Полотенца	6 шт.
3	Халаты медицинские	6 шт.
4	Бинты	50 шт.
5	Марля	10 м
6	Шпатели одноразовые стерильные	1000 шт.
7	Мундштуки для спиротеста	1000 шт.
8	Контейнеры для дезинфекции	3 шт.
9	Дозатор локтевой (для дезинфицирующих средств)	2 шт.
10	Дезинфицирующее средство «Дез Таб»	600 шт.
11	Жидкое мыло с дезинфицирующим эффектом	2 л
12	Кожный антисептик	2 л
13	Аптечка неотложной медицинской помощи	1 шт.
14	Аптечка аварийных ситуаций медработников «Антивич»	1 шт.
15	Ростомер	1 шт.
16	Емкость-контейнер полимерный для дезинфекции и предстерилизационной обработки медицинских изделий ЕДПО	3 шт.
17	Термометр медицинский (ртутный)	2 шт.
18	Плантограф детский	1 шт.
19	Медицинбол	10 шт.
20	Скакалки	10 шт.
21	Мяч резиновый	10 шт.
22	Палки гимнастические	20 шт.
23	Стенка гимнастическая	1 шт.
24	Термометр для рефрижератора	1 шт.

3. Перечень имеющейся в наличии медицинской мебели (с указанием количества)

№ п/п	Наименование медицинской мебели	Количество
1	Стол	2 шт.
2	Стул медицинский	6 шт.
3	Кушетка медицинская	1 шт.
4	Шкаф для хранения медикаментов	1 шт.
5	Шкаф для документов	1 шт.
6	Шкаф для спецодежды	1 шт.

7	Столик инструментальный	1 шт.
8	Ширма двустворчатая	1 шт.
9	Тумбочка медицинская	2 шт.
10	Холодильник	1 шт.
11	Столик для массажа верхних конечностей	1 шт.

Приложение 6

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ДЮСШ
Чуканов В.И.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Девушки							
		Этапы подготовки, год обучения							
		начальной подготовки		тренировочный этап					
				базовой подготовки		период спортивной специализации			
Скоростно-силовые качества		1	2	3	4	5	6	7	8
	Бег 20 м	не более 5,0 с	не более 5,0 с	не более 4,8 с	не более 4,8 с	не более 4,8 с	не более 4,8 с	не более 4,8 с	не более 4,8 с
	Прыжок в длину с места	не менее 100 см	не менее 130 см	не менее 141см	не менее 141см	не менее 141см	не менее 141см	не менее 141см	не менее 141см
	Челночный бег 2 x 10 м		не более 10,1 с						
	Лазанье по канату с помощью ног 5 м			б\учета времени	б\учета времени	б\учета времени	б\учета времени	б\учета времени	б\учета времени
	Из вися на гимнастической жерди подъем разгибом в упор					не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз
	Из вися на руках силой подъем переворотом в упор на гимнастической жерди							не менее 8 раз	не менее 8 раз
Сила	Подтягивание из вися лежа на гимнастической жерди	не менее 5 раз							
	Подтягивание из вися на гимнаст. жерди		не менее 5 раз	не менее 8раз	не менее 10 раз	не менее 12 раз	не менее 12 раз	не менее 12раз	не менее 12 раз
	Сгибание-разгибание рук в упоре	не менее 5 раз	не менее 5 раз						
	Поднимание ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол»	не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 10 раз					
	На гимнастической стенке,				не менее 5 раз	не менее 5	не менее 5		

	поднимание ног в положение «высокий угол»					раз	раз		
	И.п. «угол» на гимнастической стенке, поднимание ног в положение «высокий угол»							не менее 5 раз	не менее 5 раз
	Из стойки на голове и руках отжимание в стойку на руках			за 10 сек. не менее 5 раз	за 10 сек. не менее 5 раз	за 10 сек. не менее 5 раз	за 10 сек. не менее 5 раз	за 10 сек. не менее 5 раз	за 10 сек. не менее 5 раз
	Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях			не менее 5 с.	не менее 5 с.	не менее 5 с	не менее 5 с	не менее 5 с	не менее 5 с
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре				не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз
Гибкость	И.п. – сед, ноги вместе наклон вперед	фиксация 5 с	фиксация 5 с						
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	фиксация 5 с	расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с						
Выносливость	Стойка на руках на гимнастическом ковре			не менее 5 с	не менее 10с	не менее 20 с	не менее 20 с	не менее 30 с	не менее 30 с
	Напрыгивание на скамейку				не менее 40 раз	не менее 50 раз	не менее 50 раз	не менее 50 раз	не менее 50 раз
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа 3-го разряда	Обязательная техническая программа 2-го разряда	Обязательная техническая программа 1-го разряда	Обязательная техническая программа 3-го разряда	Обязательная техническая программа 2-го разряда	Обязательная техническая программа 2-го разряда	Обязательная техническая программа 1-го разряда	Обязательная техническая программа 1-го разряда и КМС

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ДЮСШ
_____ Чуканов В.И.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Виды испытаний	Группы начальной подготовки			Тренировочный группы					Примечания
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	Длина дорожек
ЮНОШИ									
Бег 60 м (с)	11,2	10,8	10,3	9,3	8,7	8,2	7,8	7,7	
Прыжок в длину с места	160	170	180	190	200	210	220	230	
Тройной прыжок в длину с места	380	410	450	500	550	600	650	700	
Бег 100 м	-	-	-	15,2	14,2	13,4	12,7	12,5	
300 м	1.12,0	1.07,0	1.02,0	0,59,0	0,53,0	0,47,0	0,43,0	0,41,0	400 м
	1.11,0	1.08,0	1.03,0	1.00,0	0,54,0	0,48,0	0,44,0	0,42,0	200
	1.15,0	1.12,0	1.07,0	1.04,0	0,58,0	0,52,0	0,48,0	0,46,0	Манеж КАК
400 м	-	-	-	1.15,0	1.10,0	1.05,0	1.00,0	0,57,0	400
	-	-	-	1.16,0	1.11,0	1.06,0	1.01,0	0,58,0	200
800 м	-	-	-	2,50,0	2,40,0	2,30,0	2,20,0	2,15,0	400
	-	-	-	2,52,0	2,42,0	2,32,0	2,22,0	2,17,0	200
1000 м	-	-	-	4,00,0	3,35,0	3,15,0	3,00,0	2,50,0	400
	--	-	-	4,02,0	3,37,0	3,17,0	3,02,0	2,52,0	200
	-	-	-	4,15,0	3,50,0	3,30,0	3,15,0	3,05,0	Манеж КАК
1500 м	-	-	-	6,10,0	5,30,0	5,10,0	4,50,0	4,40,0	400
	-	-	-	6,12,0	5,32,0	5,12,0	4,52,0	4,42,0	200
3000 м	-	-	-	13,20,0	12,00,0	11,00,0	10,30,0	10,00,0	400
	-	-	-	13,25,0	12,05,0	11,05,0	10,35,0	10,05,0	200
ДЕВУШКИ									
Бег 60 м (с)	12,0	11,2	10,8	10,5	9,9	9,4	8,9	8,7	
Прыжок в длину с места	150	160	170	180	190	200	210	215	
Тройной прыжок в длину с места	360	390	420	470	520	550	580	620	
Бег 100 м	-	-	-	18,0	17,0	15,8	14,8	14,4	
300 м	1.15,0	1.10,0	1.05,0	1.01,0	0,57,0	0,53,0	0,49,0	0,47,0	400 м

	1.16.0	1.11.0	1.06.0	1.02.0	0.58,0	0.54,0	0.50.0	0.48.0	200
	1.20.0	1.15.0	1.10.0	1.06.0	1.02.0	0.58,0	0.54.0	0.51.0	Манеж КАК
400 м	-	-	-	1.28.0	1.22.0	1.16.0	1.10.0	1.08.0	400
	-	-	-	1.29.0	1.23.0	1.17.0	1.11.0	1.09.0	200
800 м	-	-	-	3.30,0	3.15.0	3.00,0	2.45.0	2.40.0	400
	-	-	-	3.32.0	3.17.0	3.02.0	2.47.0	2.42.0	200
1000 м	-	-	-	4.45,0	4.20.0	4.00.0	3.40.0	3.30.0	400
	--	-	-	4.47.0	4.22.0	4.02.0	3.42.0	3.32.0	200
	-	-	-	5.00.0	4.35.0	4.15.0	3.55.0	3.40.0	Манеж КАК
1500 м	-	-	-	7.10.0	6.30.0	6.05.0	5.40.0	5.25.0	400
	-	-	-	7.12,0	6.32.0	6.07.0	5.42.0	5.27,0	200
3000 м	-	-	-	15.00,0	14.30,0	13.30,0	12.30.0	11.30.0	400
	-	-	-	15.05.0	14.35.0	13.35.0	12.35,0	11.35,0	200

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ДЮСШ
_____ Чуканов В.И.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Виды нормативов	I НП		2-3 НП		I ТГ		2 ТГ		3 ТГ		4 ТГ		5 ТГ	
	Мальч.	Девоч.	Мальч.	Девоч.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
Бег 30 м(с)	5,8	6,0	5,6	5,8	5,4	5,6	5,3	5,5	5,1	5,3	4,9	5,1	4,8	5,0
Бег 60 м(с)						10,8		10,4		10,0		9,5		9,0
Бег 100м(с)					15,3		14,6		14,1		13,5		13,2	

Бег 300м	1.15,0	1.20,0	1.10,0	1.15,0										
Бег 800м						3.35,0		3.20,0		3.05,0		2.50,0		2.40,0
Бег 1000м	Без учета времени				3.45,0		3.25,0		3.00,0		2.54,0		2.50,0	
Челночный бег 3х10м	10,0		10,5		8,9	9,3								
Прыжок в длину с места(см)	160	155	175	160	190	167	200	175	210	180	225	190	240	200
Сгибание рук в упоре	15	10	18	14	20	16	25	18	30	20	35	25	40	30
Поднимание туловища (пресс)	15	10	18	12	20	15	22	18	24	20	26	21	28	22
Лыжи 1 км класс.стиль	Без учета времени		6.30	7.00										
Лыжи 3км класс.стиль			20.00	21.00	15.00	15.20	13.00	13.50	11.30	12.10	10.30	11.00	10.00	10.50
Лыжи 3км свободный					13.00	14.30	12.50	13.00	12.00	11.20	10.00	10.30	9.00	10.00
Лыжи 5 км класс.стиль					21.00	24.00	19.00	22.00	17.30	20.30	16.40	19.00	16.00	18.00
Лыжи 5 км свободный					20.00	23.30	18.00	21.00	17.00	19.20	16.10	18.10	15.10	17.30
Лыжи 10км класс.стиль									37.20		35.00		33.10	
Лыжи 10км свободный									35.00		33.00		31.30	

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ДЮСШ
_____ Чуканов В.И.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ «ФУТБОЛ» (мальчики)**

Виды испытаний	Группы начальной подготовки 8-10 лет			Тренировочный группы				
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4год обучения	5 год обучения
Бег 60 метров	12,5	11,4	11,0	10,0	9,8	9,6	9,3	9,0
Челночный бег 3*10м	9,4	9,0	8,4	8,0	7,8	7,5	7,2	7,0
Прыжок в длину (с места)	120	130	150	170	180	190	200	225
Бросок набивного мяча (1кг)	3,50	4,00	4,75	5,00	6,00	7,00	8,50	10,00
Забег на 800 метров	5,0	4,30	4,10	-	-	-	-	-

Забег на 1000 метров	-	-	-	4,15	4,05	3,50	3,35	3,20

Директор МАУ ДО ДЮСШ
 _____ Чуканов В.И.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
 ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ «ТХЭКВОНДО (ВТФ)»

№ п/п	Контрольные упражнения	НП-1		НП-2		НП-3	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 метров (сек).	6,4	6,5	6,2	6,3	6,0	6,1
2	Прыжок в длину с места (см.).	135	130	140	135	145	140
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).	15	10	20	15	25	20
4	Челночный бег 3 по 10 метров (сек).	9,2	9,4	9,1	9,3	8,9	9,2
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 20 секунд (кол-во раз).	12	10	15	12	18	15
6	Шпагат: прямой (см.).	10	10	5	5	0	0

	Шпагат: правый (см.).	10	10	5	5	0	0
	Шпагат: левый (см.).	10	10	5	5	0	0

№ п/п	Контрольные упражнения	НП-2		НП-3	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1	Статическое упражнение: удержание ноги в положении удара ногой «вперёд» (ап-чаги), на уровне пояса (сек).	4	3	5	4
2	Выполнение удара «дольё-чаги» ведущей ногой по лапе «ракетке» за 10 секунд (кол-во раз).	14	12	16	14
3	Непрерывное выполнение изученных ударов ногами с максимальной скоростью (кол-во ударов).	-	-	7	5

№ п/п	Контрольные упражнения	ТГ-1				ТГ-2				ТГ-3				ТГ-4				ТГ-5			
		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки	
		Начало года	Конец года	Начало года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1	Бег 30 метров (сек).	6,0	5,8	6,1	5,4	5,3	5,5	5,4	5,3	5,2	5,4	5,3	5,9	5,8	5,6	5,9	5,7	5,6	5,4	5,7	5,5
2	Прыжок в длину с места (см.).	145	155	140	175	185	170	180	185	195	180	190	150	155	165	150	160	165	175	160	170
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).	25	30	20	40	45	35	40	45	50	40	45	25	30	35	25	30	35	40	30	35
4	Челночный	8,9	8,7	9,2	8,5	8,3	8,7	8,5	8,3	8,0	8,5	8,2	9,0	8,7	8,6	9,0	8,9	8,6	8,5	8,9	8,7

	бег 3 по 10 метров (сек).																				
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд (кол-во раз).	22	23	20	25	26	24	25	26	27	25	26	22	23	24	22	23	24	25	23	24
6	Шпагат: прямой (см.).	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10
	Шпагат: правый (см.).	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10
	Шпагат: левый (см.).	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10	0-10

Контрольно-переводные нормативы по СФП для тренировочных групп 1-3 года обучения.

№ п/п	Контрольные упражнения	ТГ-1				ТГ-2				ТГ-3			
		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1	Статическое упражнение: удержание ноги в положении удара ногой «дольё-чаги», на уровне груди (сек).	7	9	6	7	8	10	7	9	10	12	8	10
2	Выполнение удара «дольё-чаги» поочередно правой и левой ногой по лапе «ракетке» за 10 секунд (кол-во раз).	16	18	15	16	18	19	16	17	19	20	17	18
3	Выполнение изученных ударов ногами по боксёрскому мешку за 20 секунд (кол-во раз).	21	24	19	21	24	27	21	24	27	30	24	27

Контрольно-переводные нормативы по СФП для тренировочных групп 4-5 года обучения.

№ п/п	Контрольные упражнения	ТГ-4				ТГ-5			
		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1	Статическое упражнение: удержание ноги в положении удара ногой «юп-чаги», на уровне груди (сек).	12	14	10	12	14	16	12	14
2	Выполнение удара «дольё-чаги» поочередно правой и левой ногой по лапе «ракетке» за 10 секунд (кол-во раз).	20	21	18	19	21	22	19	20
3	Выполнение изученных ударов ногами по боксёрскому мешку за 20 секунд (кол-во раз).	30	33	27	30	33	35	30	32

Директор МАУ ДО ДЮСШ
Чуканов В.И.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ «СПОРТИВНАЯ (ВОЛЬНАЯ) БОРЬБА»

НП 2-3 года обучения (11-12 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг					свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
2	Подтягивание на перекладине (кол.раз)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10

3	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	15	20	25	30	35
4	Сгибание туловища лежа на спине (кол.раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24	8	10	12	14	16
5	Прыжок в длину с места	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190
6	Челночный бег 3x10 с хода (с)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4
7	Забегание на мосту:															
	5-влево, 5- вправо	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0
	10-влево, 10-вправо											54,0	52,0	50,0	48,0	46,0
	15-влево, 15-вправо	48,0	46,0	44,0	42,0	40,0	54,0	52,0	50,0	48,0	46,0					

ТГ- 1-2 года обучения (13-14 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-73 кг					свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
2	Подтягивание на перекладине (кол.раз)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	4	6	8	10	12
3	Приседание с партнером равного веса (кол.раз)	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7
4	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол.раз)	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7
5	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол.раз)	4	6	8	10	12	5	7	9	11	13	2	4	6	8	10
6	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол.раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	6	8	10	12	14
7	Прыжок в длину с места	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200
8	Челночный бег 3x10 с хода (с)	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	7,6	7,5	7,4	7,8	7,2
9	Забегание на мосту:															

	5-влево, 5- вправо 10-влево, 10-вправо 15-влево, 15-вправо	18,0 46,0	17,5 44,0	17,0 42,0	16,5 40,0	16,0 38,0	18,0 48,0	17,5 46,0	17,0 44,0	16,5 42,0	16,0 40,0	18,5 50,0	18,0 48,0	17,5 46,0	17,0 44,0	16,5 42,0

ТГ- 3-4 года обучения (14-16 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-73 кг					свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
2	Подтягивание на перекладине (кол.раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	5	7	9	11	13
3	Приседание с партнером равного веса (кол.раз)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	2	4	6	8	10
4	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол.раз)	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8
5	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол.раз)	5	7	9	11	13	6	8	10	12	14	3	5	7	9	11
6	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол.раз)	10	12	14	16	18	10	12	14	16	18	8	10	12	14	16
7	Прыжок в длину с места	175	185	195	205	215	175	185	195	205	215	175	185	195	205	215
8	Челночный бег 3х10 с хода (с)	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0
9	Забегание на мосту:															
	5-влево, 5- вправо	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0
	10-влево, 10-вправо 15-влево, 15-вправо	44,0	42,0	38,0	38,0	36,0	47,0	45,0	43,0	41,0	39,0	49,0	47,0	45,0	43,0	41,0

6.3. СПИСОК УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Легкая атлетика

1. Бег с Лидьярдом. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / Артур Лидьярд, Гарт Гилмор; пер. с англ. В.Б. Розова – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 352 с.
2. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 80 с. с ил.
3. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 108 с.
4. Легкая атлетика. – Челябинская область: ПРОМАС, 2012. – 78 с.
5. Маслаков В.М., Врублевский Е.П., Мирзоев О.М. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка. – М.: Олимпия, 2009. – 144 с.
6. Мирзоев О.М. Восстановительные средства подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 220 с.
7. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Гришина Ю.И. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 249 с.: ил. – (Высшее образование).
8. От 800 метров до марафона /Джек Дэниелс; пер. с англ. Михаила Фербера; под ред. [Юрия Виноградова и Анатолия Ефремова]. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 320 с. – (спорт-драйв).
9. Питание легкоатлета. – М.: Человек, 2012. – 64 с., ил. (Библиотека легкоатлета).
10. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 224 с., ил. (Библиотека легкоатлета).
11. Преодолей себя! Психологическая подготовка в спорте /Алексеев А.В.; худож.-оформ. А. Киричек. – Изд. 5-е, перераб. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 352 с. – (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте).
12. Сергеев Б.Ф. Занимательная физиология. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2007.

Лыжные гонки

1. Лыжные гонки. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 72 с.
2. Лыжные гонки XXI века: Специальная физическая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков / А.В. Шишкина. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008. – 347 с.

3. Мелентьева Н.М., Румянцева Н.В. Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам: учебно-методическое пособие. М.: «Советский спорт», 2011. – 168 с.
4. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с., ил.
5. Нэт Браун. Подготовка лыж. Полное руководство. Пер. с англ. – Немцов А., Мурманск, 2004. – 168 с., ил.
6. Раменская Т.И. Юный лыжник (Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков). – М.: СпортАкадемПресс, 2004. – 204 с., ил.
7. Периодическая печать: Лыжный спорт. – Екатеринбург: Издательский дом «Лыжный спорт» (Всё о зимнем спорте № 1 в России) 2015-2016 г.г.
8. Смирнов А.А. Искусство и основные принципы смазки лыж: учебное пособие. М.: «Физкультура и спорт», 2006. – 96 с.

Спортивная гимнастика

1. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики / Л.М. Алексеева – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 208 с., ил.
2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М.Баршай, В.Н.Курьсь, И.Б. Павлов. – Изд. 2-е, доп. и перераб. – Ростов н/Д: Феникс, 2011 – 330 с.
3. Колесников С.В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 157 с., ил. (Школа развития).
4. Лучшие сценарии для летнего лагеря: настольная книга педагога-организатора / авт.-сост. В.И. Руденко – Ростов н/Д: Феникс, 2007.
5. Подвижные и речевые игры для детей 5-7 лет: развитие моторики, координация движений и речи / сост. А.А. Гуськова – Волгоград: Учитель, 2012 – 188 с.
6. Развитие эмоционально-двигательной сферы детей 4-7 лет: рекомендации, развивающие игры, этюды, упражнения, занятия / авт.-сост. Е.В.Михеева – Волгоград: Учитель, 2011 – 155 с.
7. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст]. М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.
8. Физкультминутки: упражнения, игры, комплексы движений, импровизации. – Вып. 3/авт.-сост. Ю.А. Вакуленко. – Волгоград: Учитель, 2007. – 106 с.
9. Чайцев В.Г., Прошина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007. – 128 с.

Вольная борьба

1. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003. – 216 с.

2. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 592 с.
- 3.

Футбол

1. Кузнецов А.А. Настольная книга детского тренера. II этап (8-10 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2010. – 212 с.
2. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2008. – 208 с. + 4 с. вкл., ил.
3. Кук, Малькольм. Самый популярный учебник футбола! Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира: пер. с англ./ Малькольм Кук, Джимми Шоулдер; предисловие Сэра Бобби Робсона и Марка Хьюзаю – М.: АСТ: Астрель, 2009. – 126 с., ил.
4. Мини-футбол (футзал). Судейство соревнований и правила игры [Текст]: учебно-методическое пособие /А.Т. Шагаев; Ассоциация мини-футбола России. – М.: Советский спорт, 2009. – 116 с., ил.
5. Мини-футбол (футзал): примерная программа детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Еременко. – М.: Советский спорт, 2008. – 96 с., ил.
6. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощеков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010. – 128 с.

Тхэквондо

1. Ю.А. Шулика. Настольная книга тренера по тхэквондо. Теория и методика обучения и тренировки. Неоглори, 2010г.
2. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич и др.; под ред. Ю. Д. Железняк. — М.: «АКАДЕМИЯ», 2002. — 384 с.

Волейбол

1. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. Изд. Дивизион, 2011. – 176 с.
2. Булыкина Л.В., Фомин Е.В. Волейбол для всех. Учебно-методическое пособие. Изд. Дивизион, 2012. – 80 с.
3. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). М.: «Советский спорт», 2012. – 112 с.
4. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие. Изд. Дивизион, 2009. – 208 с.