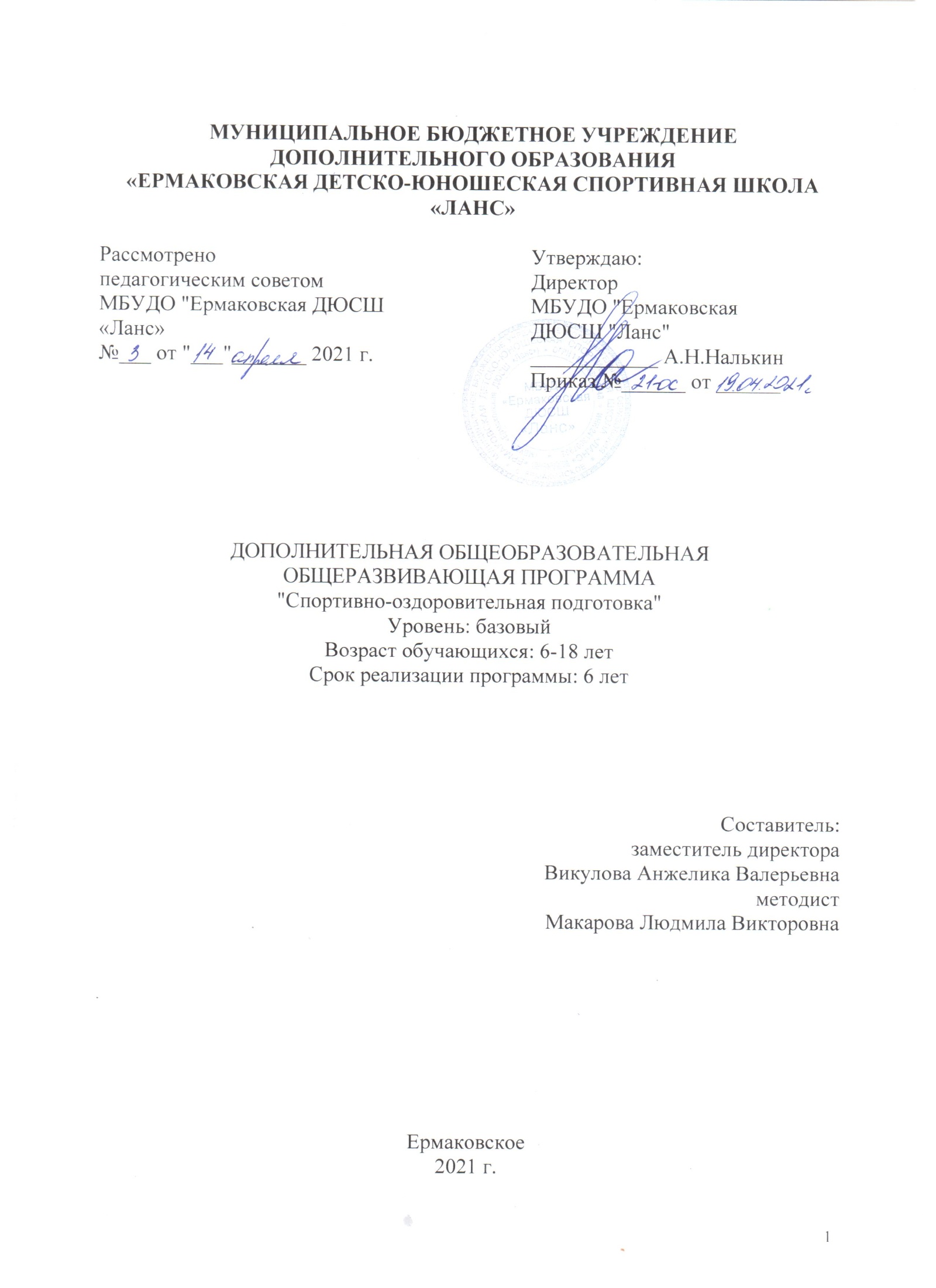
****

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

* 1. **Пояснительная записка**

Программа составлена для работы в МБУО "Ермаковкая детско-юношеская спортивная школа "Ланс" с учетом опыта работы в образовательных учреждениях спортивной направленности.

Дополнительная общеразвивающая программа "Спортивно-оздоровительная подготовка" (далее - общеразвивающая программа) разработана на основе:

- 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,

- СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,

- Приказа Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Концепции развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р,

- Устава МБУДО «Ермаковская детско-юношеская спортивная школа «Ланс».

Согласно Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, Концепции развития дополнительного образования детейсодержание дополнительной образовательной программы ориентировано на:

* удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
* выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
* формирование общей культуры учащихся.

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответсвии с разделом IV Концепции развития дополнительного образования детей и основана на:

* + - * свободе выбора образовательных программ и режима их освоения;
      * соответствие образовательных программ и форм дополнительного образования возрастным и индивидуальным особенностям детей;
      * вариативность, гибкость и мобильность образовательных программ;
      * ориентации на личностные результаты образования.

**Направленность (профиль) программы**

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

**Новизна и актуальность**

**Новизна** дополнительной общеобразовательной программы «Спортивно-оздоровительная подготовка» основана на комплексном подходе при подготовке будущего спортсмена. Также новизной программы является то, что данная программа разработана на шестилетний срок.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что занятия по ОФП создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения, что соответствует запросу родителей (законных представителей) на дополнительное образование детей и социальному заказу муниципального образования. Учащиеся получают удовлетворение от совместных занятий со сверстниками, участия в играх, эстафетах, выступлений в соревновательных мероприятиях, как итоге личных стремлений и групповой работы.

**Отличительные особенности программы**

1. Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью, которая ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, включает средства общей физической и технической подготовки с учётом их использования в массовых спортивных соревнованиях и в организации активного отдыха;

2. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности обучающихся соответствующего возраста;

3.Эмоциональность образовательной и инструктивной направленности занятий,сочетание современных подходов в обучении, оздоровительных технологий, классических обучающих методик и методик общефизической подготовки.

4.Программа объединяет в себе следующие группы видов спорта:

- циклический

- единоборства

- спортивные игры

- многоборья.

**Адресат программы**

На данную программу зачисляются учащиеся от 6 до 18 лет желающие впоследствии выбрать виды спорта командно-игровые (футбол, волейбол, баскетбол), спортивные единоборства (киокусинкай, рукопашный бой, бокс, самбо, спортивная (вольная) борьба), многоборья (полиатлон), циклический (лёгкая атлетика) и имеющие справку врача-педиатра о допуске к избранному виду спорта.

На программу принимаются обучающиеся, допущенные по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом без специального отбора и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Для обучающихся, осваивающих общеразвивающую программу, СанПиН установлен рекомендуемый режим занятий и максимальную нагрузку.

Выбор возрастного периода от 6 до 18 лет обусловлен тем, что учащиеся, не проявившие желание в поступлении на дополнительную предпрофессиональную программу по выбранному виду спорта или не прошедшие отбор для поступления, могут заниматься в спортинвно-оздоровительных группах по данной программе. Допускаются разновозрастные группы. Количество обучающихся в каждой учебной группе определяется в соответствии с уставом учреждения, санитарно-гигиеническими требованиями к данному виду деятельности. Оптимальная наполняемость 10 человек.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая. Учебно- тренировочные занятия проводятся по учебному плану, рассчитанному на 36 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ.

**Срок реализации программы и объем учебных часов**

Данная программа рассчитана на 6 лет, 144 ч. в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

**Формы обучения**

Программа реализуется в очной форме. В случаях возникновения карантина, отмены занятий в связи с неблагоприятными погодными условиями и др. применяются дистанционные формы обучения в виде онлайн тренировок, предоставлении лекционного материала в электронном виде. Для реализации такой формы обучения составляются индивидуальные учебные планы в соответствии с локальным актом ДЮСШ «Положение об индивидуальном учебном плане обучения учащихся».

Основу образовательного процесса с применением дистанционных технологий составляет целенаправленная интенсивная самостоятельная и самоконтролируемая работа самого учащегося.

Тренировочные занятия проходят в следующих формах:

1. игровая спортивная тренировка;
2. круговая тренировка;
3. беседы;
4. подвижные спортивные игры;
5. соревновательные мероприятия.

**Режим занятий**

Режим занятий соответствует СанПиН 2.4.4.3172-14:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N Nп/п | Направленность объединения | Число занятий в неделю | Число и продолжительность занятий в день |
| Физкультурно-спортивная | | | |
| 1.1. | Спортивно-оздоровительные группы (кроме командных игровых и технических видов спорта) | 2 | 1 до 45 мин. для детей в возрасте до 8 лет;  2 по 45 мин. - для остальных обучающихся |
| 1.2. | Спортивно-оздоровительные группы в командно-игровых видах спорта | 2 | 2 по 45 мин. |

После 45 мин. занятий необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 мин. для отдыха детей и проветривания помещений.

* 1. **Цели и задачи программы**

**Целью** дополнительной общеразвивающей программы является:

- формирование начальных знаний, умений и навыков по избранному виду спорта.

Для достижения поставленной цели необходима реализация следующих **задач**:

- обеспечить удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

- сформировать у обучающихся начальные знания о физической культуре и спорте, выбранном виде спорта;

- обеспечить формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- создать необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья.

* 1. **Содержание программы**

Содержание данной программы определяется содержанием учебных курсов: «волейбол», «баскетбол», «полиатлон», «вольная борьба», «бокс», «рукопашный бой», «киокусинкай», «самбо», «футбол», «легкая атлетика», имеющих физкультурно-спортивную направленность рабочих программ.

Учащиеся свободны в выборе образовательного модуля. Данная дополнительная общеразвивающая программа является стартовой (базовой) программой для определения спортивной одаренности учащихся по виду спорта. По достижению 9-10 лет и при проявлении способностей и сдаче квалификационных испытаний, обучающийся может быть переведён на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по выбранному виду спорта.

**Учебный план для всех групп видов спорта**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации (контроля)** |
| **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |
| 1-2 год обучения | | | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 10 | 10 | - | Устный опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка | 67 | 20 | 47 | Текущий контроль (выполнение отдельных нормативов)  Промежуточная и итоговая аттестация (выполнение контрольных нормативов) |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 29 | 9 | 20 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 28 | 8 | 20 |
| 5 | Соревновательная подготовка | 6 | 2 | 4 | Результат соревнований |
| 6 | Контрольные испытания | 4 | - | 4 | Выполнение нормативов в рамках промежуточной и итоговой аттестации |
| Итого часов | | 144 | 49 | 95 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации (контроля)** |
| **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |
| 3-4 год обучения | | | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 8 | 8 | - | Устный опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка | 67 | 14 | 53 | Текущий контроль (выполнение отдельных нормативов)  Промежуточная и итоговая аттестация (выполнение контрольных нормативов) |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 31 | 7 | 24 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 28 | 6 | 22 |
| 5 | Соревновательная подготовка | 6 | 1 | 5 | Результат соревнований |
| 6 | Контрольные испытания | 4 | - | 4 | Выполнение нормативов в рамках промежуточной и итоговой аттестации |
| Итого часов | | 144 | 36 | 108 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации (контроля)** |
| **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |
| 5-6 год обучения | | | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | - | Устный опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка | 69 | 7 | 62 | Текущий контроль (выполнение отдельных нормативов)  Промежуточная и итоговая аттестация (выполнение контрольных нормативов) |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 31 | 2 | 29 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 28 | 3 | 25 |
| 5 | Соревновательная подготовка | 6 |  | 6 | Результат соревнований |
| 6 | Контрольные испытания | 4 | - | 4 | Выполнение нормативов в рамках промежуточной и итоговой аттестации |
| Итого часов | | 144 | 18 | 126 |  |

**Содержание учебного плана программы**

**Теоретический подготовка для всех групп видов спорта на весь период обучения**

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.*

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития и формирования общей культуры человека.

*История развития спорта в России.*

История развития видов спорта в нашей стране. Достижения спортсменов России на мировой арене. Выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд на соревнованиях в базовых видах спорта.

*Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.*

Общие представления об основных системах жизнеобеспечения человека. Сердечно-сосудистая и дыхательная система. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

*Гигиенические знания, умения и навыки.*

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

З*доровый образ жизни.*

Понятие. Компоненты ЗОЖ. Режим дня. Значение сна, утренней гимнастики. Режим дня во время соревнований. Составление режима дня. Основы самоконтроля.

Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание организма, виды и основы закаливания.

Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой и спортом. Профилактика вредных привычек.

*Личностное развитие обучающихся средствами физической культуры и спорта.*

Социальные нормы, правила поведения, культура общения и взаимодействия в условиях занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельности.

Способность управления эмоциями. Взаимосвязь эмоционального состояния и мышечной работы. Основы саморегуляции.

Позитивные личностные качества: формированиев условиях занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельности.

*Оборудование, инвентарь, спортивная одежда.*

Инвентарь и оборудование для занятий согласно направленности занятий. Требования безопасности к местам проведения занятий и соревнований. Требования безопасности к оборудованию и инвентарю.

Спортивная одежда. Подготовка к занятию,

**1-2 год обучения по группам видов спорта**

**циклические виды спорта**

**Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения. Ходьба. Бег. Прыжки. Метания.

Специальные упражнения бегуна

Бег. С высоким подниманием бедра, захлестом голени, прямыми ногами вперед. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки: наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами.

Упражнения для ног. В положении стоя приседания на двух и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинистыми движениями, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении. Упражнения на гимнастических снарядах

На перекладине. Подтягивания на перекладине обычным хватом сверху и хватом снизу. Подтягивания на перекладине в парах. Поднимание ног до прямого угла. Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами бега, прыжков, лазания, ползания, метаний и кувырков. Комбинированные эстафеты.

**Специальная физическая подготовка.**

Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие отдельных мышечных групп легкоатлета, совершенствование двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов. Она должна состоять из специальных беговых и прыжковых упражнений, для развития специальной выносливости, кроссовой подготовки. Круг специальных упражнений применяемых в тренировке легкоатлета достаточно широк. Упражнение в зависимости от поставленных задач и методики применения используются как подготовительные, так и подводящие. Подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники бега и прыжка. В СФП включают бег на отрезках до 100 м, до 150 м.

Упражнения направленные на развития скоростных качеств

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с высокого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, м на время и в компании;

- бег с хода тоже на коротких отрезках;

- бег  по  отметкам  для  частоты  (намечаются  на  беговой  дорожке  линии  на определенном расположении);

- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре;

- максимальная работа рук;

- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;

- различные прыжковые упражнения;

- челночный бег 3х10 метров. Упражнения на развитие силы:

- метание мяча;

- различные прыжковые упражнения;

- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением).

Упражнения на развитие выносливости.

Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 100, 150 м в зимний период со средней скоростью, а весной с максимальной скоростью. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;

- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;

- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

**Тактико-техническая подготовка**

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег и др. беговые упражнения); различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег с высокого старта на отрезках до 40 м. самостоятельно и по команде, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!».

**многоборья**

**Общая физическая подготовка**

Направлена на общее развитие и укрепление здоровья обучающихся. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения, корригирующая гимнастика, строевой и походный шаг.

Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сид и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном присяде и полуприсяде

**Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств: выносливости, быстроты, координации движений, силы, гибкости, ловкости, силовой выносливости. При воспитании физических качеств у обучающихся необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 10 км. Езда на велосипеде. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме работы на ЧСС не превышающих 160 ударов в минуту.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, глубину. Бег в гору, вверх по лестнице. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60,100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Упражнения на развитие координации движений. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движении Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, беретов ручьев. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, с боку, броски с поворотом туловища.

**Тактико-техническая подготовка**

Специальную подготовку стрелка необходимо начинать с подготовительных упражнений без выстрела с целью формирования у него определенной точности отдельных простых движений, действий, из которых каждое имеет свое начало и конец.

После освоения навыка достаточно устойчивого удержания оружия в изготовке с прицеливанием сначала по экрану, затем по мишеням можно переходить к последовательной отработке на спуске и лишь после достижения определенной точности ощущения нажима – приступить к совмещению наводки и спуска.

Тренировка мышц и связок, на которые приходятся основные нагрузки во время прицеливания, должны происходить преимущественно в позе изготовки.

Важной частью специальной физической подготовки является - развитие контроля за своими мышцами, и управление ими. Путем сосредоточения внимания на ощущениях мышц, поддерживающих позу изготовки, стрелок тем самым развивает “чувство мышц”, позволяющее замечать на самой ранней стадии начинающиеся нарушения устойчивости тела, руки, а следовательно и оружия. В подготовительных группах стрелковой подготовке отводится небольшое количество времени, в связи с физиологическими особенностями ребенка тренировки даются индивидуально.

Ели нажимать на спусковой крючок и свободно, естественно дышать, то будет большое рассеивание попаданий. Поэтому уже с подготовительного этапа тренировок необходимо задерживать дыхание на 15-20 секунд во время нажатия на курок.

**Нажатие на спусковой крючок**.

Нажатие на спусковой крючок имеет очень важное значение для точного выстрела. Нажатие производится первым суставом указательного пальца правой руки, и направление его должно быть параллельным .

Очень важно научиться нажимать спусковой крючок одним указательным пальцем. Если не отработать автономность движений указательного пальца, то при нажатии на спусковой крючок незаметно для стрелка кисть руки начнет сильно сжимать шейку приклада, сбивая наводку винтовки в цель при выстреле. Сам выстрел для стрелка должен быть неожиданным. Время обработки выстрела около 5…10 секунд. Этого времени достаточно для правильного прицеливания и производства выстрела. Во время выстрела мышцы рук от большого напряжения сильно утомляется и появляется естественная потребность в отдыхе. Стрелок делает этот кратковременный отдых между выстрелами. К сожалению, он привыкнет к тому, что после выстрела будет отдых, расслабление, и иногда это расслабление наступает еще до того, как пуля покидает канал ствола, в результате такой ошибки получаются плохие пробоины. Чтобы избежать преждевременное расслабления, которое может в дальнейшем закрепиться, рекомендуется тренировать удлинение выстрела, включив в него еще один элемент – удержание винтовки в точке прицеливания еще 5-6 секунд.

**Особенности режима дыхания при стрельбе**

Если нажимать на спусковой крючок и свободно дышать, то будет большое рассеивание попаданий, особенно по вертикали. Поэтому перед нажатием на курок надо задерживать дыхание на 15-20 секунд. Перед задержкой дыхания необходима вентиляция легких, для чего вовремя изготовки необходимо сделать 2-3 вздоха, но не больше. Задерживать дыхание надо на выдохе. При этом надо выработать привычку задержки дыхания при одном и том же объеме легких. Если стрелок чувствует, что выстрелить за время задержки дыхания он не успевает, то надо повторить весь цикл действий снова.

**единоборства**

**Общая физическая подготовка**

Воспитание воли к перенесению утомления: укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата, выработка умения расслабляться.

Разучивание и закрепление упражнений:

-на укрепление мышечного корсета;

-повышение силовой выносливости;

-улучшение эластичных мышц;

- упражнения со штангой, гирями и другими отягощениями; отжимания, подтягивания, приседание; прыжковые упражнения с продвижением;

-на развитие способности проявлять силу в различных движениях;

-повышение способности концентрировать внимание и усилия: упражнения со штангой;

-изометрические (статические) упражнения (выжимание, подтягивание, скручивание);

-прыжковые упражнения с предметной нацеленностью;

-метание снарядов в цель;

-на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений;

-повышение ловкости; повышение общей выносливости: общеразвивающие подготовительные упражнения с возможно большей быстротой;

-бег на 20-50м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с препятствиями;

-общеразвивающие упражнения с предмета- ми (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.) и без них поточным и круговым методом;

-развитие общей гибкости: повышение эластичности мышц;

-улучшение координации движений;

-упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них.

**Специальная физическая подготовка.**

Формирование умений и навыков выполнения упражнений:

1) на развитие ловкости: применение необычных исходных положений; «зеркальное» выполнение упражнений; изменение скорости или темпа движений; изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение; смена способов выполнения упражнений; усложнение упражнения дополнительными движениями.

2) на развитие быстроты: для повышения скорости старта в простой и сложной ситуации; для совершенствования стартового разгона; для повышения абсолютной скорости; для повышения скорости рывково-тормозных действий; для повышения скорости переключения от одного действия к другому;

3) на развитие силы и скоростно-силовых качеств: силы мышц туловища и плечевого пояса; силы мышц стопы, голени и бедра;

4) на развитие выносливости: упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.

Техника борьбы в партере Перевороты скручиванием.

Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку.

Защита: а) отставить дальнюю ногу, развернуться грудью к сопернику, встать в стойку, освободиться от захвата.

б) захватить ближнюю ногу, подтянуть под себя и забегая сбить соперника набок, забрать балл. Переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри. Защита: отставить ногу, встать в стойку, освободиться от захвата.

Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг). Защита поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику. Контрприем: а) поднять плечи, голову и разворачиваясь к сопернику грудью захватить ноги, туловище - опрокинуть на спину, б) двигая плечи и голову по дуге от соперника растянуть его и закидывая на него ноги забрать балл.

Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки). Защита: а) освободить руки из захвата. Контрприем: прогнуться, забежать к ногам, удержать соперника на спине. Перевороты перекатом.

Переворот перекатом захватом шеи с бедром (промокашка).

Защита: отставить ногу прогнуться.

**Технико-тактическая подготовка**

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Базовая техника рукопашного боя, вольной борьбы, карате, бокса.

Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой. Тоже, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Клинчей. Тоже, но в движении. Удержания и защита от них.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющийся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.

Занятия в начальных группах проводятся преимущественно игровым методом (применяются различные подвижные игры, эстафеты, простейшие формы борьбы). Преподаватель должен особое внимание уделять эмоциональности, тщательно следить за дозировкой нагрузки.

Занятия по ОФП в спортивном зале необходимо сочетать с занятиями на свежем воздухе (легкая атлетика, спортивные игры и т.д.). летом занятия по вольной борьбе рекомендуется проводить на свежем воздухе.

В начале каждого учебного года проводится повторение ранее изученных приемов. Технические действия для ведения борьбы в стойке и партере расположены в порядке возрастающей трудности.

**спортивные игры**

**Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отягощения, природные материалы и др.

Основными средствами ОФП являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега,  гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжный бег и др.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности   органов    дыхания,  повышает   общий   обмен    веществ   в    организме.

**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 без предметов и с предметами  гимнастические палки,  резиновые амортизаторы, скакалки); 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, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м . Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

     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.

**Специальная физическая подготовка.**

Подготовка спортсменов к соревнованиям различного уровня;

Совершенствование технических приемов и развитие специальных физических качеств у спортсменов.

  Развитие быстроты.

Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

 Развитие выносливости

  Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая

Развитие ловкости

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания

Развитие гибкости

Развитие прыгучести.

Доказано, что 90-95% выигрыша очков в игре достигается в борьбе над сеткой (блок, нападение), поэтому прыжковая подготовленность волейболистов должна быть на высоком уровне. Существует каталог прыжковых упражнений, укрепляющих мышцы-разгибатели тазобедренного, коленного и сгибатели голеностопного суставов и программа прыжковых тренировок.

Упражнения

1. Прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (угол между бедром и голенью перед прыжком - 130-140р).

2. Запрыгивание на тумбу высотой 80-100 см.

3. Прыжки вверх с попеременным отталкиванием ногами.

4. Прыжки вверх ножницами (сильное сгибание и разгибание в голеностопных суставах).

5. Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг - присед - прыжок.

6. Прыжки вверх с выпрямленными коленями, за счет голеностопного сустава.

7. Бег с высоко поднятыми коленями (колено поднимается быстро и высоко).

8. Перепрыгивание через барьер толчком двух ног из глубокого приседа (прыжок - поворот лицом к барьеру - прыжок - поворот и т.д.).

9. Имитация блока после одного приставного шага (выпрыгивание из полуприседа и глубокого приседа).

10. Прыжки с разбега толчком двумя ногами с доставанием маркировки как можно выше.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой,. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

**Технико-тактическая подготовка**

*Техника нападения*

Перемещения и стойки. Действия без мяча. стартовая стойка, основная стойка, ходьба, бег перемещаясь лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом.

Действия с мячом. Передачи мяча сверху двумя руками; отскочившего от стены мяча; после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером – на месте и после перемещения.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжка вверх, толчком двух ног: с места 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Тактическая подготовка. Тактика нападения:*

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи: выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передачи). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

**3-4 год обучения по группа видов спорта**

**циклические виды спорта**

**Общая физическая подготовка**

Бег. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений; по пересеченной местности, бег с переменной скоростью, ходьбой (фартлек), кроссовый бег до 2 км.

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; выпрыгивания на возвышение различной высоты; спрыгивания с высоты; тройной прыжок, многоскоки.

Метания. Теннисного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад. Метание теннисного мяча с места и 1 -3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Со скакалкой. С гимнастической палкой. С теннисным мячом. С набивным мячом (вес мяча от 2 до 3 кг).

Упражнения на гимнастических снарядах

На перекладине. Подтягивания на перекладине обычным хватом сверху и хватом снизу. Вис на согнутых руках. Поднимания ног до прямого угла и выше. Подтягивание на низкой перекладине в парах.

**Специальная физическая подготовка.**

Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие отдельных мышечных групп легкоатлета, совершенствование двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов. Она должна состоять из специальных беговых и прыжковых упражнений, для развития специальной выносливости, кроссовой подготовки. Упражнение в зависимости от поставленных задач и методики применения используются как подготовительные, так и подводящие. Подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники бега и прыжка. В СФП включают бег на отрезках до 100 м, до 150 м., 300м.

Упражнения направленные на развития скоростных качеств С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с высокого и низкого старта на коротких отрезках 30, 60, 100 метров м на время и в компании;

- повторный бег на отрезках 30,60,80,100, 150 метров;

- бег с хода 60м;

- бег с ускорением и нарастанием ритма 40, 60,80 метров;

- бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 40,60 метров;

- бег в полную силу 40,60 метров;

- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;

- максимальная работа рук;

- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;

- различные прыжковые упражнения;

- челночный бег 3х10 метров;

- бег в гору, с горы 30, 40, 60 метров;

- бег по виражу. Упражнения на развитие силы:

- метание набивного мяча;

- различные прыжковые упражнения (тройной прыжок, пятерной прыжок, разновысокие прыжки, многоскоки и др.)

Упражнения на развитие выносливости.

Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 100, 150, 200,300 метров в зимний период со средней скоростью, а весной с максимальной скоростью. Применяются повторные отрезки, переменный бег, интервальный бег, фартлек, кросс до 3 км.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;

- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, с барьером и на снарядах;

- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

**Технико-тактическая подготовка**

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет изучение элементов техники бега по прямой и повороту, прыжка в длину с разбега, бег с низкого старта, а также формирование ритма двигательных действий в беге, метания мяча. Низкий старт и стартовый разбег.

Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2 — 3 м. назад и сосредоточивает внимание на предстоящем беге. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем, стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги — в переднюю колодку, и опускается на колено сзадистоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки перед стартовой линией на ширине плеч или чуть шире. Руки у линии опираются на большой, указательный и средний пальцы, большие пальцы обращены друг к другу. Руки выпрямлены в локтях, взгляд направлен вниз, на стартовую линию.

По команде «Внимание!» следует поднять таз выше плеч на 20-30 см, но ноги в коленных суставах полностью не выпрямлять. Независимо от расстановки колодок и антропометрических данных спринтера, углы между бедром и голенью соответственно 100- 130°. Плечи подаются вперед, тяжесть тела распределена на 4 опорные точки.

Стартовый разбег выполняется на первых 7 - 14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х беговых шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании. Движение направлено вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов постепенно возрастает и зависит от индивидуальных особенностей бегуна — силы ног, длины тела, физической подготовленности. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной.

**многоборья**

**Общая физическая подготовка**

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания

**Специальная физическая подготовка.**

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву.

Упражнения для развития прыгучести. 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. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах 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 в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега. Прыжки по крутым склонам. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку

**Технико-тактическая подготовка**

Тренировки проводятся в изготовке **сидя за столом с опорой локтями о стол**это упражнение является самым простым и удобным для начального обучения пулевой стрельбе. Техника прицеливания и основной изготовки стрелка изучена в группах начальной подготовки, но в учебно-тренировочных группах требуется обязательное повторение. Положение тела стрелка привычное, не требуется почти ни какого напряжения, устойчивость винтовки и рук наибольшая, а заряжение винтовки самое удобное.

Стрелок садится за стол или становится около стойки , выбирая наиболее удобную для себя позу . Все тело несколько повернуто вправо от линии прицеливания. Рекомендуется при стрельбе слегка прислонится грудью к ребру стола, но при этом сохранять свободную позу с минимальным напряжением мышц.

Винтовку надо взять кистью правой руки за шейку ложи так, чтобы большой палец обхватил шейку ложи слева, а остальные четыре пальца справа. Кистью левой руки взять цевье ложи снизу так, чтобы большой палец обхватил левый бок цевья , а остальные четыре пальца обхватили цевье с правого бока. Винтовка должна лежать не на пальцах , а на ладони. Затем наклониться над столом и опереться локтями о стол. При этом левый локоть и плечо должны быть выдвинуты вперед как можно дальше, а левый локоть должен находится точно под винтовкой . Правый локоть располагают сбоку, ближе к себе. Винтовку надо вставить затыльником в выемку правого плеча и прижать к нему. Голову опустить на гребень приклада. Ноги стрелок располагает так, как ему удобно. Положение тела должно быть спокойным и устойчивым.

**единоборства**

**Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

**Специальная физическая подготовка.**

Акробатика, Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом.

Упражнения для развития силы.Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

Упражнения для развития ловкости.Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

**Технико-тактическая подготовка**

Базовые элементы техники рукопашного боя. Стойки. Передвижения. Удары руками и ногами. Приемы самостраховки при падениях. Способы защиты. Формы и способы захвата соперника. Способы выведения из равновесия. Ведущие элементы технических действий. Формирование навыков выполнения: - бросков с стойки от себя; - бросков через себя; - подсечек; - бросков с выхватом ноги или двух ног.

Формирование навыков выполнения: - удерживаний соперника различными способами; - основных болевых, удушающих приемов, способов защиты; основных комбинаций из удушающих и болевых приемов; - защиты в партере и контрприемов в партере.

Совершенствование навыков безопасных падений, умения группироваться в момент приземления, ориентирования в пространстве.

Развитие: внимания, силы, выносливости, быстроты; основных функций мышления (самоанализа, сравнения).

Техника борьбы в стойке Переводы в партер.

Перевод рывком захватом одноименной, руки и туловища.

Защита: а) упереться рукой в грудь, освободить захваченную руку, б) двигаясь по ходу рывком освободить захваченную руку. Контрприем: опережая соперника захватить ноги.

Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра. Защита: Захвати ть голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер. Контрприем: задняя подножка. Сваливания. Сваливание сбиванием захватом ближней ноги за пятку снаружи и голени изнутри. Защита: отбросить ноги.

Броски подворотом. Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием. Защита: оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер. Контрприем: подбить руку и пройти в две ноги.

Тактическая подготовка благоприятных положений для проведения приемов, защит, контрприемов, комбинаций изучается в процессе освоения технических действий. Подготовка и участие в соревнованиях.

В своей практической деятельности тренеру-преподавателю необходимо учитывать сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Практический материал может корректироваться в связи с изменениями правил соревнований, появления новых приемов.

Перед изучением приемов борьбы в партере занимающимся необходимо овладеть основными положениями в борьбе, захватами и освобождением от них и техникой передвижения по ковру.

Вначале изучают 3—4 приема в партере, затем 1—2 приема в стойке.

После усвоения структуры выполнения приемов изучаются защиты и контрприемы, (сложные контрприемы изучаются, когда они освоены как самостоятельные приемы), затем изучаются простые комбинации из приемов одной или различных групп с защитой атакованного.

Занимающиеся изучают приемы с партнерами. В начале партнер не должен оказывать сопротивление, затем, постепенно увеличивая, доводит его до предела. Изучение способов тактической подготовки на места и в движении происходит одновременно с освоением данного приема после того, как он изучен с несопротивляющимся партнером. Дальнейшее совершенствование происходит в учебно-тренировочных схватках, схватках по заданию, контрольных схватках.

Изучение способов захвата руки на ключ проводится непосредственно перед обучением переворотов с ключом, а дожимы и уходы с моста в процессе совершенствования приемов после соответствующей подготовки мышц шеи. Исходное положение и захват при дожимах определяется конечным положением используемого приема. Дальнейшее совершенствование и изучение приемов, защит, контрприемов надо проводить с учетом возможной связи их в комбинации.

Необходимо обучать занимающихся проводить приемы в обе стороны. Каждому занимающемуся в младших группах необходимо овладеть в совершенстве 5-6 приемами в партере и таким же количеством в стойке, в старших группах 3 - 4 комбинации в стойке и партере. «Следует учитывать, что для освоения комбинационного стиля требуется 3-4 года...».

**спортивные игры**

**Общая физическая подготовка**

**Подвижные игры.**Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 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.

**Специальная физическая подготовка.**

Скоростная подготовка

Скоростные качества и специальная выносливость совершенствуется посредством интенсивного переменного бега. Широкое распространение получили и такие дополнительные средства подготовки, как бег в гору, по песку, снегу, мягкому грунту. При выборе упражнений надо также иметь виду необходимость приобретения гибкости, подвижности в тазобедренных суставах.

Имеются специальные упражнения для совершенствования техники бега. Бег в естественных условиях (кросс) - в лесу, в парке, по полю, по проселочным дорогам - не только превосходное оздоровительное средство, но и средство тренировки в беге на средние и длинные дистанции. Также это равномерный медленный бег на местности, чередование бега и ходьбы, а в старших группах- кросс с переменной интенсивностью.

Развитие скоростных способностей следует начинать с чередования ходьбы и бега, затем переходить к медленному бегу на заданные расстояния, постепенно увеличивая дистанцию.

Наиболее простой метод подготовки: пробегание в равномерном темпе половины, 3/4, а затем всей дистанции. Скорость бега можно постепенно увеличивать, доводя ее до соревновательной. Другой метод подготовки -повторное пробегание тех или иных отрезков дистанции.

Выявление закономерностей развития скоростно-силовых качеств в возрастном аспекте имеет особо важное значение, так как уже в детском возрасте формируется двигательный анализатор, закладывается фундамент будущих спортивных достижений. Рядом исследователей установлено, что воспитание скоростно-силовых качеств целесообразно проводить в детском и подростковом возрасте.

В качестве наиболее эффективного средства воспитания скоростно-силовых качеств в процессе становления спортивного мастерства целесообразны специальные упражнения с отягощением.

Улучшению скоростно-силовых качеств способствует преимущественное использование игр и игровых упражнений, направленных на развитие физических качеств. Для развития скоростно-силовых качеств используются различные прыжковые упражнения, упражнения с набивными мячами, различные беговые упражнения от 10 до 100 метров, элементы других видов спорта, особенно баскетбола, волейбола, мини-футбола. Качественная сторона развития скоростно-силовых качеств спортсменов зависит от рационального режима использования скоростно-силовых упражнений.

**Технико-тактическая подготовка**

*Техника защиты:*

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок, стартовая стойка, ходьба, бег перемещаясь лицом, вперед, боком вперед. Остановка шагом.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками; прием мяча снизу с подачи; одиночное блокирование. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены мяча, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером - на месте и после перемещения.

**5-6 год обучения по группа видов спорта**

**циклические виды спорта**

**Общая физическая подготовка**

ОФП направлена на общее развитие и укрепление здоровья, которое достигается путем выполнения различных упражнений на снарядах, со снарядами, на тренажерах, упражнения на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, упражнения на развитие силовой выносливости.

Общеразвивающие упражнения.

Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения на гимнастических снарядах. На перекладине.

Упражнения на развитие силы Упражнения для туловища. Упражнения для рук. Упражнения для ног. С набивным мячом (вес мяча от 2 до 3 кг). Упражнения на развития гибкости

**Специальная физическая подготовка.**

Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие отдельных мышечных групп легкоатлета, совершенствование двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов. Она должна состоять из специальных беговых и прыжковых упражнений, для развития специальной выносливости, кроссовой подготовки. Круг специальных упражнений применяемых в тренировке легкоатлета достаточно широк. Упражнение в зависимости от поставленных задач и методики применения используются как подготовительные, так и подводящие. Подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники бега и прыжков. В СФП включают бег на отрезках 60, 100, 300, 400, 600, 800,1000 метров, барьерный бег 60, 100, 110, 400 метров. Упражнения направленные на развития скоростных качеств. С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с высокого и низкого старта на коротких отрезках 30, 60, 100,150 метров м на время и в компании;

- повторный бег на отрезках 30,60,80,100, 150 метров;

- бег с хода 60м;

- бег с ускорением и нарастанием ритма 40, 60,80 метров;

- бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 40,60,10 метров;

- бег в полную силу 40,60,80,100,150 метров;

- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;

- максимальная работа рук;

- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;

- различные прыжковые упражнения;

- бег в гору, с горы 30, 40 , 60 метров;

- бег по виражу;

- бег с сопротивлением в парах;

- бег отягощением то 5 до 15 кг.

Упражнения на развитие скоростной выносливости:

- повторный бег на отрезках 100,150,200,300 метров в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной

Упражнения на развитие специальной выносливости:

- темповой бег 1000, 1500, 2000 метров.

- переменный бег на отрезках 100, 150,200, 300, 500, 600 метров. Скоростно-силовая подготовка:

- круговая тренировка;

- различные прыжковые упражнения (тройной прыжок, пятерной прыжок, разновысокие прыжки, многоскоки и др.);

- бег в гору, прыжки в гору.

Упражнения на общей развитие выносливости.

- фартлек;

- кросс в переменном ритме;

- кроссовая подготовка до 8 км.

**Технико-тактическая подготовка**

Основной задачей технической подготовки на тренировочном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет изучение и совершенствование элементов техники бега по прямой и виражу, прыжка в длину с разбега, а также формирование ритма двигательных действий в беге.

Бег на отрезках 30, 60 метров с низкого старта, барьерный бег 60,100, 110, 400 метров.

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить  функциональные  возможности  спортсмена и  его техническое  мастерство.

Главное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости.

**многоборья**

**Общая физическая подготовка**

Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сид и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном присяде и полуприсяде. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

**Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития гибкости и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву.

Упражнения для развития прыгучести. 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. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 10 км. Езда на велосипеде. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме работы на ЧСС не превышающих 160 ударов в минуту.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, глубину. Бег в гору, вверх по лестнице. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60,100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д.

**Технико-тактическая подготовка**

**Прицеливание**

Правильное прицеливание является важнейшим элементом точности стрельбы .

*Прицеливание с открытым прицелом.*

Для прицеливания необходимо ведущим глазом смотреть через середину прорези прицельной планки на верхний край мушки так, чтобы он находился точно посередине прорези и вровень с боковыми верхними краями ее. Это положение называется «ровная мушка». Затем, сохраняя такое положение глаз, прицела и мушки, подвести верхний край мушки под низ черного круга – «яблочка» мишени с небольшим просветом , т.е. в точку прицеливания. Стараясь удержать эти четыре элемента: глаз, прицел, мушку и нижний обрез «яблочка» на одной линии.

Самопроверка положения принятого для стрельбы , заключается в том что после принятия положения стрелок закрывает глаза на несколько секунд, затем их открывает и проверяет совмещение точек выводки винтовки и прицеливания. Если оказалось , что мушка винтовки не совпадает с точкой прицеливания , то надо уточнить наводку винтовки, но не нарушая систему « стрелок- оружие», т.е. не сдвигая оружия относительно тела стрелка.

Необходимо стараться удержать четыре элемента : глаз, прицел, мушку и нижний обрез «яблочка» на одной линии. Не смущаться что будут отклонения винтовки из-за колебаний всего тела стрелка в разные стороны от точки прицеливания. Особенно большие отклонения бывают у начинающих стрелков. Постепенно в результате тренировок эти отклонения будут все меньше и меньше., а стрельба все точнее и точнее. Это произойдет тогда когда стрелок научится однообразно прикладывать щеку к гребню приклада при всех выстрелах.

Если во время выстрела стрелок удержал ровную мушку, а винтовка во время выстрела отклонилась и оказалась не в точке прицеливания, а например на 5 мм. В какую либо сторону, то и попадание окажется на 5 мм. В той же стороне. Эта ошибка параллельного смещения оружия.

Если же стрелок не удерживает ровную мушку, то получится угловая ошибка, более значительная. Например, когда мушка отклонится от середины прорези всего на 1 мм., то пробоина окажется отклоненной от центра мишени на 23,4 мм. Таким образом, самые большие отклонения получаются от неровной мушки, т.е. от угловых ошибок отклонения винтовки.

Во время прицеливания орган зрения стрелка работает с большим напряжением и накапливается усталость хрусталика глаза, Поэтому не следует много раз попеременно фокусировать глаз на разные расстояния : то на прицел, то на мушку, то на мишень. Кроме того, надо помнить , что наше зрение имеет свойство инерции т.е когда мы переведем фокус глаза от мишени на мушку и уже видим ее, наше зрение еще сохраняет прежний отпечаток мишени, а не ее действительное положение. Но за это время винтовка может уже отклониться от прежнего положения.

Трудность и заключается в том, что наш глаз не может видеть все три элемента прицеливания, находящихся на разном расстоянии от глаза. Только один элемент можно видеть четко, остальные два будут расплывчаты. Возникает вопрос: какой из элементов прицеливания важнее видеть четким?

Практика доказала, что лучший результат получиться, если будет четкое видение мушки.

Размещение четкой мушки посередине прорези прицельной планки достигается легко, так как расплывчатость краев прорези одинакова с обеих сторон мушки. А вот по высоте разместить мушку весьма затруднительно, так как не видно четких границ верхних выступов прицельной планки и «яблочка», они имеют «короны» Надо выравнивать мушку только по сплошной линии верхних выступов прицельной планки и не обращать внимание на расплывчатую часть «корону».

Весьма вредной ошибкой при прицеливании является сваливание винтовки, т.е во время прицеливания мушка правильно установлена по отношению к прицелу и к точке прицеливания, но с некоторым наклоном всей винтовки в сторону. Начинающие стрелки большей частью сваливают винтовку вправо. Ошибку изготовки сваливания винтовки необходимо ликвидировать в самом начале обучения, так как стрелок может привыкнуть к удержанию винтовки с наклоном. При однообразном сваливании будет хорошая тучность попаданий, но взять поправку , т.е. определить , куда нужно вынести точку прицеливания будет очень трудно. Например если СТП оказалась ниже центра мишени и стрелок вынесет точку прицеливания выше, то , если сваливание было вправо, пробоины окажутся не только выше но и правее. Особенно сильно скажется сваливание винтовки при стрельбе на большие расстояния.

*Прицеливание с диоптрическим прицелом*

Диоптрический прицел повышает результат стрельбы, так как прицеливание с ним удобно и просто.

1. *Прицеливание с диоптрическим прицелом с прямоугольной мушкой* производится следующим образом. Стрелок должен расположить верхний край мушки примерно в центре отверстия диоптра. Затем, сохраняя это положение, стрелок подводит верхний край мушки под верхний край «яблочка» Удержать это положение легче так как стрелок должен следить только за совмещением двух точек: верхнего края мушки и нижнего края «яблочка». Рекомендуется прицеливаться с небольшим просветом. Просвет между «яблочком» и мушкой позволяет более точно производить наводку винтовки и контролировать ее во время выстрела.
2. *Прицеливание с диоптрическим прицелом с кольцевой мушкой*

Еще удобнее и проще прицеливаться с диоптрическим прицелом и кольцевой мушкой. Кольцевые мушки имеются у винтовок повышенного качества.

В этом случае стрелок должен концентрически расположить в отверстие диоптра кольцевую мушку и поддерживать их взаимное расположение, затем навести винтовку на мишень так, чтобы «яблочко» мишени было в центре мушки, и стараться удержать это расположение во время выстрела.

Таким образом, линия прицеливания будет проходить через центр диоптра, мушки и мишени. В этом случае средняя точка попаданий будет совпадать с точкой прицеливания.

**единоборства**

**Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

**Специальная физическая подготовка**

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол.

Упражнения для развития силы.Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

Упражнения для развития ловкости.Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

Упражнения для развития выносливости.Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый.

**Технико-тактическая подготовка**

Тренировка с партнерами разного веса, возраста и уровня подготовки. Тренировка против «левши». Изучение и совершенствование наиболее эффективных атакующих и контратакующих действий спортсмена.

Отработка технико-тактических действий в последние 10, 20, 30 секунд. То же в выигрышном и проигрышном положении:

-Умело использовать тактические действия для срезания углов

-Умение удержать счет поединка в последние 10 – 30 секунд (при возможности – увеличить счет в свою пользу)

-Используя «коронные» комбинации, в основном за счет коронных комбинаций, которая оценивается судьями по наивысшей оценке) – выровнять счет.

Отработка технико-тактических действий в углу татами (площадки).

Совершенствование упреждающей техники действий спортсмена. Тренировка не только 1 или 2 номером, но и работа 3 номером (вызывание противника на атаку с последующей встречной атакой или контратакой).

Психологическое подавление соперника.

Изучение и совершенствование тактических действий в командных соревнованиях.

Применение круговых методов тренировки для развития и совершенствования таких качеств, как тактическое чутье, скорость, сила, выносливость, координация, скорость мышления (работа против 4 – 6 спортсменов, без отдыха по 30 сек с каждым партнером, в 3 круга и др.)

Совершенствование разнообразных встречных ударных действий в течение 20 – 30 секунд.

Тренировочные схватки продолжительностью 4-6 минут с разными партнерами по весу, росту, силе, выносливости с разными заданиями. Применение изученных технических и тактических действий, приемов в соревнованиях. Каждый ученик должен принять участие в 1- 2 соревнованиях.

Проходы в ноги.

Проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече.

Защита: отставить ногу.

Проход в две ноги. Защита: отбросить ноги, развернуть таз, одной рукой отжимать голову, другой взять руку соперника за кисть и сорвать захват, растягивая забежать на балл.

**спортивные игры**

**Общая физическая подготовка**

**Общая сила.**Ни одно физическое упражнение не мыслимо без проявления силы. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.

Общая силовая подготовленность волейболистов характеризуется комплексным развитием силы мышц и мышечных групп. Она приобретается посредством выполнения разнообразных физических упражнений в процессе ОФП и является фундаментом для специальной силовой подготовки. Правильный подбор упражнений должен обеспечивать пропорциональное развитие всех участвующих в соревновательном движении мышц или мышечных групп. Характерная черта развития силы — возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Применяя упражнения с отягощениями, необходимо учитывать уровень подготовленности спортсменов, их самочувствие в день тренировки, и нагрузка должна быть строго индивидуальна.

**Взрывная сила.** Выполнение большинства технических приемов в волейболе (подачи, нападающие удары и др.) требует проявления взрывной силы. Поэтому, специальная силовая подготовка волейболиста должна быть направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

— упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);

— упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.).

**Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития силы.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное  сгибание  рук  в  лучезапястных  суставах.  То же,   но  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.

Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты.

Повторное  пробегание  коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости:  после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м,  4X5 м, 4X10 м, 2X15 м и т. п.  Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег  спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

**Технико-тактическая подготовка**

*Тактика защиты:*

Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения нижней подачи. Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передачи). Взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроками зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

* 1. **Планируемые результаты**

**Формы подведения итогов**.

Текущий контроль проводится два раза в год - в декабре и в марте каждого учебного года.

Промежуточная, итоговая аттестация проводится в конце учебного года – в мае месяце.

Результативность оценивается путём сравнения (разницы) намеченных задач и полученного результата. Для отслеживания результативности образовательного процесса используются, педагогическое наблюдение и педагогический анализ.

Итогом освоения программы является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), а так же оценка состояния здоровья и уровня физического развития учащихся. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методистов и тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия (можно в форме соревнований) в соответствии с планом проведения аттестации.

**Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:**стабильность состава занимающихся; посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, выполнение контрольно-переводных  нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях. **Предполагаемый результат**.

Содержание программы ДЮСШ направлено на освоение обучающимися личностных, метапредметных, предметных результатов.

***Предметные результаты:***

−знание истории по различным видам спорта;

− знание о физических качествах и правилах тестирования отдельных видов спорта;

− выполнение упражнений по физической подготовке в соответствии с возрастными особенностями;

− владение тактико-техническими приемами выбранного вида спорта;

− знание основ личной гигиены, причин травматизма при занятиях спортом и правил его предупреждения.

***Метапредметные результаты:***

− умение определять наиболее эффективные способы достижения результатов;

− умение находить ошибки при выполнении заданий и умение их исправлять;

− умение организовать самостоятельные занятия по выбранному виду спорта индивидуально или с группой товарищей;

− умение проводить соревнования во дворе, в оздоровительном лагере;

− умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

− умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

***Личностные результаты:***

− формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой, спортом и к здоровому образу жизни;

− воспитание морально-этических и волевых качеств;

− дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;  
− умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

− умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Планируемые результаты.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Содержание разделов подготовки** | **Знания** | **Умения** |
| 1 | Теоретическая подготовка | - основы техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия, по дороге домой;  - правила дорожного движения;  - историю возникновения и развития видов спорта, преподаваемых в школе;  - ведущие спортсмены Отечественного и Мирового спорта;  - значение ОФП и СФП для повышения спортивного мастерства. | - соблюдать правила дорожного движения;  - соблюдать правила техники безопасности;  - составлять комплекс ОФП для подготовительной части тренировки |
| 2 | Общая физическая подготовка | Должен знать:  - задачи общей физической подготовки;  - упрощённые правила спортивных игр (футбол, волейбол, лапта и т.д.) и подвижных игр для развития техники бега, быстроты, выносливости, силы, гибкости. | Должен уметь:  - выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие координации, ловкости, силы мышц рук, ног, спины, брюшного пресса, гибкости;  - играть по упрощённым правилам в спортивные и подвижные игры для развития техник видов спорота школы, общей выносливости, быстроты. |
| 3 | Специальная физическая подготовка | - роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных спортсменов;  - цели и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки. | - выполнять специальные упражнения на развитие быстроты, выносливости, силы, прыгучести, беговые упражнения. |
| 4 | Техническая подготовка | Знать выполнение техники ведения мяча в сочетании бега и ходьбы, ударов по мячу рукой и ногой различными способами, правила кувырков и падений, технику выполнения акробатических упражнений | Анализировать технику выполнения элементов и определять грубые ошибки.  Выполнять специальные упражнения для исправления ошибок в технике. |
| 5 | Тактическая подготовка | Знать деятельность спортсменов различных видов спорта на поле, ковре, спортивной площадке | Выполнять простейшие групповые тактические действия. |
| 6 | Текущие, контрольные и переводные испытания | Нормативные требования для своей группы. | Выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке. |
| 7 | Участие в соревнованиях | Календарный план соревнований.  Основные виды соревнований для своего возраста.  Методы проведения (соревнования). | Участие в школьных соревнованиях |

Раздел 2

**Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1.Календарный учебный график**

на 36 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **сентябрь** | | **28.09-04.10** | **октябрь** | | | **26.10-01.11** | **ноябрь** | | | | | | | **30.11-06.12** | **декабрь** | | | | | | |  | **январь** | | |  | **февраль** | | | |  |
|  | **14-20** | **21-27** | **05-11** | **12-18** | **19-25** | **02-08** | **09-15** | | **16-22** | | **23-29** | | **07-13** | **14-20** | | **21-27** | | **28-30** | | **11-17** | **18-24** | **25-31** | **01-07** | **08-14** | **15-21** | **22-28** |
| **1-5 год обучения** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  | |  | | Т | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6 год обучения** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  | |  | | Т | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего часов** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | 4 | 4 | | 4 | | 4 | | 4 |  | 4 | 4 | 4 |  | 4 | 4 | 4 | 4 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **март** | | | | **29.03-04.04** | **апрель** | | | | | **26.04-02.05** | **май** | | | | | | | **31.05-06.06** | **июнь** | | | | | **28.06-04.07** | **июль** | | | | | **26.07-01.08** | **август** | | | | **30-31.08** |
|  | **01-07** | **07-14** | **15-21** | **22-28** | **05-11** | **12-18** | | | **19-25** | **03-09** | **10-16** | | **17-23** | | **24-30** | | **07-13** | **14-20** | | **21-27** | | **05-11** | **12-18** | | **19-25** | | **02-08** | **09-15** | **16-22** | **23-29** |
| **1-5 год обучения** |  |  |  | Т |  |  | |  |  | |  |  | |  | |  | | Э | = | = | | = | | = | = | = | | = | | = | = | = | = | = | = | = |
| **6 год обучения** |  |  |  | Т |  |  | |  |  | |  |  | |  | |  | | И | = | = | | = | | = | = | = | | = | | = | = | = | = | = | = | = |
| **Всего** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | | 4 | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | = | = | | = | | = | = | = | | = | | = | = | = | = | = | = | = |

|  |
| --- |
|  |

– практические, теоретические занятие в спортивном зале

Э – промежуточная аттестация

= - каникулы

Т – текущий контроль

И – итоговая аттестация

**2.2. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение**

Занятия проводятся в здании физкультурно-спортивного центра «Саяны». На основании договора безвозмездного пользования, для тренировочного процесса, используется: игровой зал – 640.8 кв.м., зам спортивной борьбы – 144 кв.м., зал рукопашного боя – 144 кв.м., тренажёрный зал – 144 кв.м. При каждом спортивном зале имеется помещение для хранения спортивного инвентаря, раздевалки, оборудованные кабинками, душевые помещения, санузлы для мальчиков и девочек раздельно.

**Перечень спортивного инвентаря и оборудования**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование спортивного инвентаря и оборудования | Количество |
| **Вид спорта: спортивные игры** |  |
| Мяч футзальный № 4 | 5 шт. |
| Мяч футзальный № 5 | 5 шт. |
| Мяч футбольный № 5 | 3 шт. |
| Стойки для обводки | 4 шт. |
| Утяжелители 2 кг. | 3 комплекта |
| Ворота для мини-футбола 2х3 м. | 2 шт. |
| Сетка для ворот | 2 шт. |
| Тактическая доска | 1 шт. |
| Секундомер электронный | 1 шт. |
| Фишки для разметки | 20 шт. |
| Угловые флажки | 12 шт. |
| Мяч волейбольный | 15 шт. |
| Сетка волейбольная | 1 шт. |
| **Вид спорта: спортивные единоборства** |  |
| Ковёр борцовский 12х12 | 1 шт. |
| Весы электронные напольные | 1 шт. |
| Канат d=30 мм. | 1 шт. |
| Шведская стенка (деревянная) | 2 секции |
| Турник д\шведской стенки | 1 шт. |
| Брусья д\шведской стенки | 1 шт. |
| Скамейка гимнастическая | 1 шт. |
| Эспандер плечевой резиновый | 2 шт. |
| Секундомер электронный | 1 шт. |
| Мяч футбольный № 5 | 1 шт. |
| Мяч баскетбольный | 1 шт. |
| Насос универсальный | 1 шт. |
| Манекен тренировочный для борьбы | 10 шт. |
| Гантели от 3,5 до 18 кг. | 6 комплектов |
| Гири спортивные 16, 24, 32 | 1 комплект |
| Стеллажи для хранения гантелей | 1 шт. |
| Штанги тяжелоатлетические тренировочные | 1 комплект |
| Стойка для штанги | 1 шт. |
| Капы боксёрские | 10 шт. |
| Макивара | 5 шт. |
| Груша | 5 шт. |
| Перчатки боксёрские | 10 пар |
| Перчатки (рук.бой) 8 унц. (красные, синие) | 4 пары |
| Перчатки (рук.бой) 10 унц. (красные, синие) | 4 пары |
| Перчатки (рук.бой) 12 унц. (красные, синие) | 4 пары |
| Шлем красный | 2 шт. |
| Шлем синий | 2 шт. |
| Бандаж (ракушка) | 4 шт. |
| Накладки на ноги (чулок) | 4 пары |
| Шлем АРБ (красный) | 2 шт. |
| Шлем АРБ (синий) | 2 шт. |
| Жилет защитный (красный) | 2 шт. |
| Жилет защитный (синий) | 2 шт. |
| Краги АРБ (красные) | 2 пары |
| Краги АРБ (синие) | 2 пары |
| Пояс красный | 2 шт. |
| Пояс синий | 2 шт. |
| Медицинбол (мяч) | 5 шт. |
| Гантели (0,5 кг) | 2 шт. |
| **Циклические виды спорта** |  |
| Барьер легкоатлетический универсальный | 10 шт. |
| Место приземления для прыжков в высоту | 1 шт. |
| Палочка эстафетная | 4 шт. |
| Планка для прыжков в высоту | 1 шт. |
| Стартовые колодки | 4 пары |
| Стойки для прыжков в высоту | 2 шт. |
| Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг | 1 комплект |
| Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | 1 пара |
| Рулетка 100 м | 1 шт. |
| Штанга тяжелоатлетическая | 1 шт. |
| Конус высотой 15 см | 10 шт. |
| Конус высотой 30 см | 10 шт. |
| **Многоборья** |  |
| Компьютер | 1 шт. |
| Проектор | 1 шт. |
| Экран | 1 шт. |
| Брусья д\шведской стенки | 1 шт. |
| Шведская стенка (деревянная) | 2 секции |
| Лыжи | 15 пар |
| Пневматические винтовки | 10 шт. |
| Мяч волейбольный | 15 шт. |
| Гимнастические обручи | 10 шт. |
| Набивные мячи | 5 шт. |

**Информационное обеспечение**

[**https://сшор-енисей.рф/dokumenty/**](https://сшор-енисей.рф/dokumenty/)

[**http://akwrest.ru/federatsii/federatsiya-sportivnoj-b**](http://akwrest.ru/federatsii/federatsiya-sportivnoj-b)

[**https://frb-kk.ru/sorevnovaniya**](https://frb-kk.ru/sorevnovaniya)

[**https://iko24.ru**](https://iko24.ru)

[**http://polyathlon24.ru**](http://polyathlon24.ru)

**Кадровое обеспечение**

Реализация дополнительной общеразвивающей программы осуществляется тренером-преподавателем, имеющим образование в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», прошедшим ежегодный медицинский осмотр, гигиеническую подготовку и аттестацию по должности «тренер-преподаватель» в установленном порядке.

**2.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

Текущий контроль проводится два раза в год - в декабре и в марте каждого учебного года.

Промежуточная, итоговая аттестация проводится в конце учебного года – в мае месяце.

Результативность оценивается путём сравнения (разницы) намеченных задач и полученного результата. Для отслеживания результативности образовательного процесса используются тестирующие материалы, педагогическое наблюдение и педагогический анализ.

Итогом освоения программы является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), а так же оценка состояния здоровья и уровня физического развития учащихся. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия (можно в форме соревнований) в соответствии с планом проведения аттестации.

**Контрольные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительной группы обучения (юноши)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | Результат | | |
| высокий | выше среднего | средний |
| **7-8 лет** | | | | |
| 1. | Бег 30м (сек) | 5,6 | 7,3 | 7,5 |
| 2. | Бег 1000 м (мин, сек) | + | + | + |
| 3. | Наклон вперед из положения сидя (см) | 9 | 3 | 1 |
| 4. | Подъем туловища (кол-во раз/мин.) | + | + | + |
| 5. | Прыжок в длину с места (см) | 155 | 115 | 100 |
| 6. | Челночный бег 3х10 м (сек) | 9,9 | 10,8 | 11,2 |
| **9 лет** | | | | |
| 1. | Бег 30м (сек) | 5,4 | 7,0 | 7,1 |
| 2. | Бег 1000 м (мин, сек) | + | + | + |
| 3. | Подъем туловища (кол-во раз/мин.) | 23 | 21 | 19 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 125 | 110 |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (сек) | 9,1 | 10,0 | 10,4 |
| **10 лет** | | | | |
| 1. | Бег 30м (сек) | 5,1 | 6,7 | 6,8 |
| 2. | Бег 1000 м (мин, сек) | + | + | + |
| 3. | Подъем туловища (кол-во раз/мин.) | 25 | 23 | 21 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 175 | 130 | 120 |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (сек) | 8,8 | 9,9 | 10,2 |
| **11 лет** | | | | |
| 1. | Бег 30м (сек) | 5,0 | 6,5 | 6,6 |
| 2. | Бег 1000 м (мин, сек) | 5.50 | 6.10 | 6.50 |
| 3. | Подъем туловища (кол-во раз/мин.) | 28 | 25 | 23 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 185 | 140 | 130 |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (сек) | 8,6 | 9,5 | 9,9 |
| **12 лет** | | | | |
| 1. | Бег 60м (сек) | 10,2 | 10,5 | 11,3 |
| 2. | Бег 1000 м (мин, сек) | 4.30 | 5.00 | 5.30 |
| 3. | Подъем туловища (кол-во раз/мин.) | 35 | 30 | 20 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 170 | 155 | 135 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 17 | 12 | **7** |
| 6. | Челночный бег 4х9 м (сек) | 10,2 | 10,7 | 11,3 |
| **13 лет** | | | | |
| 1. | Бег 60м (сек) | 9,8 | 10,2 | 11,1 |
| 2. | Бег 2000 м (мин, сек) | + | + | **+** |
| 3. | Наклон вперед из положения сидя (см) | 10 | 6 | 3 |
| 4. | Подъем туловища (кол-во раз/мин.) | 40 | 35 | 25 |
| 5. | Прыжок в длину с места (см) | 175 | 165 | 145 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 20 | 15 | 10 |
| 7. | Челночный бег 4х9 м (сек) | 10,0 | 10,5 | 11,5 |
| **14 лет** | | | | |
| 1. | Бег 60м (сек) | 9,4 | 10,0 | 10,8 |
| 2. | Бег 2000 м (мин, сек) | 9.30 | 10.15 | 11.15 |
| 3. | Наклон вперед из положения сидя (см) | 11 | 7 | 4 |
| 4. | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 9 | 7 | 5 |
| 5. | Подъем туловища (кол-во раз/мин.) | 45 | 40 | 35 |
| 6. | Прыжок в длину с места (см) | 180 | 170 | 150 |
| 7. | Челночный бег 4х9 м (сек) | 9,8 | 10,3 | 10,8 |
| **15 лет** | | | | |
| 1. | Бег 60м (сек) | 9,0 | 9,7 | 10,5 |
| 2. | Бег 2000 м (мин, сек) | 9.00 | 9.45 | 10.30 |
| 3. | Наклон вперед из положения сидя (см) | 12 | 8 | 5 |
| 4. | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 10 | 8 | 5 |
| 5. | Подъем туловища (кол-во раз/мин.) | 48 | 43 | 38 |
| 6. | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 180 | 165 |
| 7. | Челночный бег 4х9 м (сек) | 9,6 | 10,1 | 10,6 |
| **16 лет** | | | | |
| 1. | Бег 60м (сек) | 8,5 | 9,2 | 10,0 |
| 2. | Бег 2000 м (мин, сек) | 8.20 | 9.20 | 9.45 |
| 3. | Наклон вперед из положения сидя (см) | 13 | 11 | 6 |
| 4. | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 11 | 9 | 6 |
| 5. | Подъем туловища (кол-во раз/мин.) | 50 | 45 | 40 |
| 6. | Прыжок в длину с места (см) | 210 | 200 | 180 |
| 7. | Челночный бег 4х9 м (сек) | 9,4 | 9,9 | 10,4 |
| **17 лет и старше** | | | | |
| 1. | Бег 100м (сек) | 14,1 | 14,5 | 15,2 |
| 2. | Бег 3000 м (мин, сек) | 12.30 | 13.15 | 14.45 |
| 3. | Наклон вперед из положения сидя (см) | 15 | 13 | 8 |
| 4. | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 13 | 11 | 8 |
| 5. | Подъем туловища (кол-во раз/мин.) | 53 | 48 | 43 |
| 6. | Прыжок в длину с места (см) | 225 | 215 | 195 |
| 7. | Челночный бег 4х9 м (сек) | 9,2 | 9,6 | 10,1 |

**Контрольные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительной группы обучения (девушки)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | Результат | | |
| высокий | выше среднего | средний |
| **7-8 лет** | | | | |
| 1. | Бег 30м (сек) | 5,8 | 7,5 | 7,6 |
| 2. | Бег 1000 м (мин, сек) | + | + | + |
| 3. | Наклон вперед из положения сидя (см) | 11,5 | 6 | -2 |
| 4. | Подъем туловища (кол-во раз/мин.) | + | + | + |
| 5. | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 110 | 90 |
| 6. | Челночный бег 3х10 м (сек) | 10,2 | 11,3 | 11,7 |
| **9 лет** | | | | |
| 1. | Бег 30м (сек) | 5,6 | 7,2 | 7,3 |
| 2. | Бег 1000 м (мин, сек) | + | + | + |
| 3. | Подъем туловища (кол-во раз/мин.) | 28 | 26 | 24 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 155 | 125 | 100 |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (сек) | 9,7 | 10,7 | 11,2 |
| **10 лет** | | | | |
| 1. | Бег 30м (сек) | 5,3 | 6,9 | 7,0 |
| 2. | Бег 1000 м (мин, сек) | + | + | + |
| 3. | Подъем туловища (кол-во раз/мин.) | 30 | 28 | 26 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 135 | 110 |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (сек) | 9,3 | 10,3 | 10,8 |
| **11 лет** | | | | |
| 1. | Бег 30м (сек) | 5,2 | 6,5 | 6,6 |
| 2. | Бег 1000 м (мин, сек) | 6.10 | 6.30 | 6.50 |
| 3. | Подъем туловища (кол-во раз/мин.) | 33 | 30 | 28 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 170 | 140 | 120 |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (сек) | 9,1 | 10,0 | 10,4 |
| **12 лет** | | | | |
| 1. | Бег 60м (сек) | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| 2. | Бег 1000 м (мин, сек) | 5.00 | 5.30 | 6.00 |
| 3. | Подъем туловища (кол-во раз/мин.) | 30 | 20 | 15 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 150 | 130 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 12 | 8 | 3 |
| 6. | Челночный бег 4х9 м (сек) | 10,5 | 11,0 | 11,7 |
| **13 лет** | | | | |
| 1. | Бег 60м (сек) | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| 2. | Бег 2000 м (мин, сек) | + | + | **+** |
| 3. | Наклон вперед из положения сидя (см) | 14 | 11 | 8 |
| 4. | Подъем туловища (кол-во раз/мин.) | 35 | 30 | 20 |
| 5. | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 155 | 140 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 15 | 10 | 5 |
| 7. | Челночный бег 4х9 м (сек) | 10,3 | 10,7 | 11,5 |
| **14 лет** | | | | |
| 1. | Бег 60м (сек) | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 2. | Бег 2000 м (мин, сек) | 11.00 | 12.40 | 13.50 |
| 3. | Наклон вперед из положения сидя (см) | 16 | 13 | 9 |
| 4. | Подъем туловища (кол-во раз/мин.) | 38 | 33 | 25 |
| 5. | Прыжок в длину с места (см) | 170 | 160 | 145 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 18 | 12 | 8 |
| 7. | Челночный бег 4х9 м (сек) | 10,1 | 10,5 | 11,3 |
| **15 лет** | | | | |
| 1. | Бег 60м (сек) | 9,7 | 10,4 | 10,8 |
| 2. | Бег 2000 м (мин, сек) | 10.50 | 12.30 | 13.20 |
| 3. | Наклон вперед из положения сидя (см) | 18 | 15 | 10 |
| 4. | Подъем туловища (кол-во раз/мин.) | 38 | 33 | 25 |
| 5. | Прыжок в длину с места (см) | 175 | 165 | 156 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 19 | 13 | 9 |
| 7. | Челночный бег 4х9 м (сек) | 10,0 | 10,4 | 11,2 |
| **16 лет** | | | | |
| 1. | Бег 60м (сек) | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| 2. | Бег 2000 м (мин, сек) | 10.00 | 11.20 | 12.05 |
| 3. | Наклон вперед из положения сидя (см) | 20 | 15 | 13 |
| 4. | Подъем туловища (кол-во раз/мин.) | 40 | 35 | 26 |
| 5. | Прыжок в длину с места (см) | 180 | 170 | 155 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 20 | 15 | 10 |
| 7. | Челночный бег 4х9 м (сек) | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| **17 лет и старше** | | | | |
| 1. | Бег 100м (сек) | 16,3 | 17,1 | 18,1 |
| 2. | Бег 2000 м (мин, сек) | 10.10 | 11.10 | 12.10 |
| 3. | Наклон вперед из положения сидя (см) | 24 | 20 | 13 |
| 4. | Подъем туловища (кол-во раз/мин.) | 41 | 36 | 30 |
| 5. | Прыжок в длину с места (см) | 185 | 170 | 160 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 20 | 15 | 10 |
| 7. | Челночный бег 4х9 м (сек) | 9,7 | 10,1 | 10,8 |

+ без учета

**Оценка качества реализации программы**

*Контрольные мероприятия и соревнования*

Контрольные мероприятия и спортивные соревнования – важная часть тренировочной работы. На разных уровнях подготовленности обучающихся состязания играют разную роль в их подготовке.

Основная задача контрольных мероприятий – определение уровня физической подготовленности обучающихся.

Обучающимся 1-3 г/обучения соревнования не определяют программу их подготовки, участие в них рассматривается как продолжение тренировочного процесса.

Обучающимся 4-6 г/обучения контрольные тренировки и соревнования помогают лучше овладеть техникой, развить физические, волевые и психомоторные качества, определить потенциальные возможности обучающихся.

*Основная оценка качества реализации программы*

1. Промежуточная аттестация обучающихся (при переводе на следующий тренировочный год):

- промежуточное тестирование (базовые двигательные тесты);

- участие обучающихся в физкультурно-спортивных мероприятиях.

1. Итоговая аттестация обучающихся (при окончании образовательной программы):

- тестирование (результаты базовых двигательных тестов);

- теоретическое тестирование;

- результативность участия обучающихся в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Результаты промежуточной аттестации освоения общеразвивающей программы используются для принятия решения о переводе обучающихся на следующий уровень дополнительного образования.

***\*Рекомендации.***

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в соответствии с положением «О текущем контроле и итоговой аттестации» в апреле – мае.

Оценка уровня физической подготовленности определяется по результату комплексного тестирования.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий выполнения упражнений для всех обучающихся, проходящих обучение по Программе.

Для обеспечения объективности результатов тестирования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования.

Для исключения влияния различных побочных факторов на результаты тестирования необходимо стандартизировать методику тестирования:

* + - 1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки. Это обеспечит равенство текущих состояний обучающихся, и исходный уровень перед тестированием будет одинаковым.
      2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения).
      3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же специалисты.
      4. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию.
      5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки.
      6. Обучающийся должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка.

Описание методики выполнения любого теста должно учитывать все эти рекомендации.

Наблюдение и оценка уровня физической подготовленности обучающихся должна проводиться систематически, это дает возможность сравнивать значения показателей и в зависимости от динамики приростов в тестах нормировать нагрузку.

Эффективность нормирования зависит от точности результатов контроля, которая в свою очередь зависит от стандартности проведения тестов и измерения их результатов.

**Врачебный контроль и медицинское обеспечение**

**Задачи медицинского обеспечения:**

1. Медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;

2. Врачебный контроль – систематизированное обследование состояния здоровья занимающихся;

3.Врачебно-педагогические наблюдения (совместно с тренером) за тренированностью обучающегося.

Врачебные обследования - основная форма врачебного контроля.

Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения, в которых отражены оценки физического развития, состояния здоровья, рекомендации по режиму тренировки, показания и противопоказания, допуск к занятиям, соревнованиям, профилактические занятия, направления к врачам-специалистам.

Организация и ответственность за своевременное медицинское обследование лежит на руководителе спортивной школы.

Медицинский контроль за состоянием здоровья детей осуществляется один раз в год.

**2.4. Методические материалы**

**Организационно-методические рекомендации проведения учебно-тренировочных занятий.**

Каждое учебно-тренировочное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии. Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы необходимо согласовывать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Занятия проводятся в очной форме, при объявлении санитарно-неблагополучной обстановки – занятия проводятся в дистанционной форме посредством сайта учреждения, системой доступных мессенджеров.

При проведении занятий используются словесный, наглядный практический, игровой методы обучения.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Учебно-тренировочные занятия должны строиться на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми, тренер-преподаватель должен обеспечить каждому учащемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей. Важным условием успешной работы педагога является грамотное планирование учебного материала. От правильного планирования и определения соотношения времени на различные разделы программы зависит качество всего учебно-воспитательного процесса. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей.

Формы организации учебного занятия: тренировка, игра, соревнование, эстафета, беседа, встреча с интересными людьми, открытое занятие.

Используемые педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дистанционного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

**Структура построения спортивной тренировки спортсменов в различных видах спорта.**

Тренировочное занятие принято подразделять на три взаимосвязанные части: вводную (подготовительную), основную и заключительную. Такое подразделение определяет логическую последовательность выполнения физических и других действий спортсмена. Каждая часть тренировочного занятия решает свои определённые задачи.

*Вводная часть* служит для создания необходимых условий (предпосылок) для проведения основной тренировочной работы в каждом отдельном занятии. В этой части происходит начальная организация занятия: тренер знакомит занимающихся с предстоящей работой, создает условия для её выполнения, проводит подготовку организма занимающихся (разминку, разогревание) к выполнению предстоящей повышенной нагрузки, создает благоприятный эмоциональный фон. На вводную часть в занятии отводится 15-20 мин.

Средства вводной части - объяснение целей, задач и содержания занятия, различные строевые упражнения, ходьба, замедленный бег, гимнастические упражнения, упражнения на растяжение мышц и подвижность в суставах, общеразвивающие упражнения с лёгкими отягощениями (гантелями, дисками от штанг, металлическими палками, набивными мячами). Используются также различные гимнастические снаряды (стенка, брусья).

В *основной части* решаются наиболее важные задачи занятия: овладение различными двигательными навыками и умениями, совершенствование в технике выполнения соревновательных упражнений, воспитание физических, морально-волевых и других качеств.

Для эффективного решения всех перечисленных задач в основной части могут применяться самые разнообразные физические упражнения, а также средства и методы воспитания тех или других качеств спортсмена.

По времени основная часть может длиться от 20 мин до 3 час и более. Это зависит от квалификации спортсмена, целей и задач занятия.

Средства основной части - классические (соревновательные) и специально-вспомогательные упражнения с гирями, упражнения со штангой и другими отягощениями, упражнения на гимнастических снарядах, легкоатлетические упражнения (в основном, бег), ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры и другие вспомогательные упражнения из различных видов спорта.

Задачами *заключительной части* является снижение общего возбуждения нервной системы, снятие мышечного напряжения отдельных групп мышц, а также краткий обзор и подведение итогов занятия, задание на дом.

Наиболее характерные упражнения заключительной части - бег в умеренном темпе, ходьба, несложные гимнастические упражнения на расслабление мышц и осанку, висы на перекладине или шведской стенке, разгружающие позвоночник после занятий с отягощениями.

К заключительной части можно отнести и некоторые гигиенические процедуры: умывание, душ, массаж.

Очень важно при построении тренировочного занятия не только правильно подобрать упражнения, но и определить последовательность их выполнения в каждой его части и обеспечить оптимальные связи между ними.

**Существуют определённые требования к выполнению тренировочного занятия**, которых должен придерживаться каждый занимающийся спортом.

. Делать общую и специальную разминку в течение 15-20 мин.

. Начинать занятия не ранее чем за 2 ч. после приёма пищи.

. Заниматься в удобной спортивной одежде и обуви.

. Не выполнять без разрешения тренера контрольные прикидки или сложные, ещё не освоенные упражнения с отягощениями.

. Не отвлекаться и не отвлекать других во время занятий.

. Строго выполнять план тренировочных нагрузок, указанных тренером.

. Не допускать перерывов в тренировочных занятиях без уважительной причины.

. Стремиться к приобретению теоретических знаний по методике тренировки, физиологии, гигиене, самоконтроле, правилам соревнований.

. Регулярно проходить медицинское обследование.

**Рабочие программы**

Рабочая программа тренера-преподавателя является приложением к дополнительной общеразвивающей программе и разрабатывается в соответствии с локальным актом учреждения «ПОЛОЖЕНИЕ о рабочей программе тренера-преподавателя муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Ермаковская детско-юношеская спортивная школа «Ланс».

Рабочая программа разрабатывается тренером-преподавателем на учебный год для каждой группы. В рабочей программе определяются цели и задачи на конкретный учебный год, отражаются последовательность изучения тем, количество часов, отводимых на определённую тему, проведением текущей, промежуточной, итоговой аттестации, форм и методов работы.

Рабочая программа призвана обеспечить гарантии в достижении планируемых результатов освоения образовательной программы.

**2.5. Список литературы**

**Список литературы, рекомендованный педагогам**

1. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФиС,1981.

2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера наука побеждать.- Москва:

АСТРЕЛЬ, 2003 г.

3. Справочник работника физической культуры и спорта.- Москва: Советский спорт, 2002г.

4. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта.-Москва: АСАДЕМА, 2003г.

5. Научно-методический журнал «Физическая культура, спорт, наука и практика».- Краснодар: Автограф, 2016-2021 года.

6. Методический журнал «Физическая культура в школе».- Москва: Школа Пресс с 1995-2020 г.г.

7. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

8. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ.

9. Аглиуллина Р.Ф., Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.- РМЦ ДОД Красноярского края, 2021 г.

10. Матвеев А.П. Рекомендации по развитию основных физических качеств.: Москва: Просвещение. 2015 год.

11. Волков Л.В. Система управления развитием основных физических качеств обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом. Автореферат д.п.н. Москва, 2015 год.

12.

13. Никитушкин В. Г., Губа В. П. Методы отбора в игровые виды спорта .-М., 1998

**Список литературы, рекомендованной родителям и детям**

* 1. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений.-Москва: ФК и С, 1998г.

Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - Москва: Советский спорт, 2009 г.

* 1. Коллектив авторов. Подвижные игры. Учебное пособие. Академ – пресс. Москва, 2008 год.