Министерство молодежной политики и спорта Саратовской области

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «НАДЕЖДА ГУБЕРНИИ»

Принята на заседании
Методического совета
Протокол № 3
от «21» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ДО СО «СШОР «НГ»
_____ Д.Н. Точилкин
«___» _____ 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

(базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8 – 18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Сизинцев Владислав Игоревич – заместитель директора по спортивной подготовке;
Хасанова Мария Евгеньевна – заведующий комплексным отделением по видам спорта;
Абрамова Ирина Николаевна – заведующий отделением летних видов спорта;
Миронова Елена Викторовна – заведующий отделением зимних видов спорта

Саратов 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	**Пояснительная записка**	3
1.1.	Краткая характеристика вида деятельности и направленность программы.	3
1.2.	Формы организации занятий и режим реализации Программы	5
1.3.	Ожидаемые (планируемые) результаты	6
1.4.	Формы контроля и подведения итогов обучения	7
II.	**Учебный план и содержание программного материала**	9
2.1.	Учебный план	9
2.2.	Содержание программного материала	9
III.	**Организационно-педагогические условия реализации программы**	13
3.1.	Учебно-методическое обеспечение Программного материала	13
3.2.	Материально-техническое обеспечение	15
3.3.	Кадровое обеспечение	16
3.4.	Учебно-информационное обеспечение	17
3.5.	Интернет-ресурсы	17

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности (далее – Программа) государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Надежда Губернии» (далее – Организация) разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями от 30.04.2022 года № 127-ФЗ), Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разно-уровневые программы) в области физической культуры и спорта» от 26 мая 2021 года ФГБУ «Федерального центра организационно-методического обеспечения физического воспитания», Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Уставом Организации.

1.1. Краткая характеристика вида деятельности и направленность программы

Занятия физической культурой и спортом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. В процессе овладения двигательными умениями и навыками по избранному виду (видам) спорта у ребенка возрастает самооценка, укрепляется чувство уверенности в собственных силах, расширяется кругозор и умение управлять своими эмоциями. Занятия в коллективе, без предъявления жестких требований к выполнению разрядных нормативов и иных требований дополнительных образовательных программ спортивной подготовки способствуют раскрепощению детей, более глубокому раскрытию их личностных качеств и творческих способностей.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы состоит в том, что для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружках и секциях способствуют повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительной особенностью дополнительной общеразвивающей программы является предъявление к занимающимся посильных требований в процессе обучения. Программа предоставляет возможность выбора направления обучения избранным видом (видами) спорта с «нуля» тем детям, которые никогда не занимались спортом, а также предоставляет возможность продолжить занятия избранным видом спорта тем, кто уделяет внимание ведению здорового образа жизни и воспитанию гармонично развитой личности.

Программа направлена на освоение базовых знаний в выбранном направлении физкультурно-спортивной деятельности, основанной на одном или нескольких видах спорта, изучение терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала Программы. Организационные формы занятий, разновидность подготовки и средств физического воспитания гарантированно формируют умения и навыки для участия обучающихся в соревновательной деятельности по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности (виду спорта).

Целью Программы является создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма занимающихся в выбранном виде спорта (спортивной дисциплине), выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности предполагает решение следующих з**адач:**

1. Образовательные:

- дать представление об истории развития вида спорта;
- обучить правилам соблюдения техники безопасности, пожарной безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- обучить основам правил соревнований по избранному виду спорта;
- обучить основам оздоровления, гигиены, соблюдения режима дня;
- обучить учащихся основам техники избранного вида спорта;
- дать представление об антидопинговых правилах и соблюдения правил честной игры;

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- развить двигательные способности;
- обучить техническим и тактическим приемам по избранному виду спорта;
- сформировать навык проведения самостоятельных занятий;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- воспитывать чувство патриотизма;
- воспитывать стрессоустойчивость и самоконтроль;

4. Аттестация и контроль:

- выявление наиболее одаренных обучающихся, раскрытие их индивидуальных особенностей и способностей по выбранным направлениям деятельности;

Адресат программы: Программа ориентирована на детей в возрасте от 8 до 18 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

1.2. Формы организации занятий и режим реализации Программы

Учебно-тренировочный процесс в рамках Программы ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели в период с 10 января по 30 декабря и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные);
- самостоятельная подготовка по заданию тренера-преподавателя, в том числе с применением дистанционных технологий;
- спортивные соревнования (по мере готовности и желанию обучающихся);
- контрольные и тестовые мероприятия;
- методическая работа, связанная с планированием, ведением первичной учетно-отчетной документации, анализом выполнения планов общеразвивающей подготовки, их корректировкой, подготовкой отчетов и прочего.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием учебно-тренировочных занятий. Для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся расписание учебно-тренировочных занятий составляется по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, возрастных особенностей обучающихся и имеющихся у Организации условий (возможностей) по предоставлению спортивных объектов и мест занятий по выбранному направлению физкультурно-спортивной направленности.

Основными формами организации занятий по данной Программе являются:

- проведение теоретических занятий, дающих знания об истории развития вида спорта, о правилах гигиены, о режиме дня, о правилах вида спорта, о методах и правилах воспитания, развития и совершенствования отдельных физических качеств и т.п.
- проведение практических занятий, в процессе которых, в основном происходит освоение программного материала.

Теоретические сведения, как правило, сообщаются ученикам в ходе практических занятий (в разных частях занятий), в паузах между упражнениями, перед началом и в конце учебно-тренировочного занятия.

Ведущими методами обучения в рамках настоящей Программы являются:

- словесные методы (объяснение, рассказ, беседа, команды, указания, наставления, замечания), создающие у обучающихся представление об изучаемом движении, воспитывающие внимание и воздействующие на эмоциональное восприятие обучающихся;
- наглядные методы (слайды, фильмы, плакаты, диаграммы, показ изучаемого движения) – помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемом движении (тактическом действии, техническом рисунке);
- практические методы (выполнение упражнения, соревнования, решение тестов, игра);

Главное место в образовательном процессе отводится методу выполнения упражнений, который подразумевает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: 1) в целом и 2) по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся сформировались основные двигательные навыки.

Возрастные границы лиц, проходящих обучение по настоящей программе, сроки реализации Программы, наполняемость учебных групп, режимы проведения занятий и допустимая недельная нагрузка приведены в таблица № 1 и № 2 Программы.

Таблица №1

Срок реализации Программы и возрастные границы лиц, проходящих подготовку по общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности.

Возрастные границы лиц, проходящих обучение по Программе, (лет)	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Наполняемость (человек)	
		рекомендуемая*	максимальная
8-11 лет	не менее 1 года	10	18
12-14 лет	не менее 1 года	10	18
15-18 лет	не менее 1 года	10	18

*Наполняемость групп устанавливается с целью обеспечения доступности получения образовательных услуг по Программе максимальному количеству потребителей. При формировании общеоздоровительных групп количество человек в группе может быть изменено (наполняемость группы не может быть менее 5 человек и больше 18 человек).

Таблица № 2

Режим занятий и недельная нагрузка

Показатель учебно-тренировочной нагрузки	Возрастные границы**		
	8-11 лет	12-14 лет	15-18 лет
Количество часов в неделю*	4 часа	4-6 часов	4-6 часов
Количество занятий в неделю	4	2-5	2-5
Продолжительность одного занятия*	1 час	до 2 часов	до 2 часов
Общее количество занятий в год	168	168-252	168-252

*Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия по общеразвивающей Программе рассчитывается **в академических часах.**

Оздоровительные группы могут быть сформированы по гендерному признаку или быть смешанными, при этом разница в возрасте не должна превышать в группах с контингентом обучающихся до 14 лет – 1 год, в группах с контингентом старше 14 лет – не более 2-х лет.

1.3. Ожидаемые (планируемые) результаты

Освоение общеобразовательной общеразвивающей Программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая учебно-тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Результатом освоения образовательной общеразвивающей программы в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» является:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Результатом освоения образовательной общеразвивающей программы в предметной области «общая физическая подготовка» является:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к занятиям избранным видом спорта;
- освоение комплексов обще-подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе).

Результатом освоения образовательной общеразвивающей программы в предметной области «вид спорта» является:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся учебно-тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

1.4. Формы контроля и подведения итогов обучения

Контроль над результатами освоения Программы осуществляется за уровнем сформированных знаний в выбранной физкультурно-спортивной деятельности, основанной на одном или нескольких видах спорта, уровнем общей и специальной физической подготовки, за умениями демонстрировать технические и тактические действия в стандартной и вариативной (игровой, соревновательной) обстановке, за личностными достижениями и результатами соревновательной деятельности (при наличии).

Контроль осуществляется в следующих формах:

- педагогический контроль (собеседование, «входное» (педагогическое) тестирование);
- промежуточное (этапное) тестирование – в форме зачетного занятия (самостоятельное выполнение заданий);
- итоговая аттестация (по окончанию обучения) – в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, конкурсного мероприятия.

Входной (предварительный контроль) проводится в начале зачисления обучаемого на программу по выбранному направлению (виду спорта). Текущий контроль проводится с обучающимися в течении года подготовки. Основной целью текущего контроля является проверка динамики развития тестируемых качеств и корректировка учебно-тренировочного процесса для достижения максимально возможного эффекта учебно-тренировочного и развивающего воздействия на организм занимающихся. Итоговая аттестация проводиться в

конце календарного года обучения. В рамках итоговой аттестации осуществляется подведение общих итогов и оценка степени освоения Программного материала обучающимися.

Программа считается освоенной при наличии положительной динамики личных показателей и развития физических качеств обучающихся по выбранному направлению (виду спорта). Уровень и анализ результатов освоения Программы (по выбранному направлению) осуществляется в конце учебно-тренировочного года и фиксируется в информационной карте освоения учащимся Программного материала (Таблица № 3).

Оценка степени освоения Программы производится по бальной системе. После оценки каждого параметра результативности освоения Программы все баллы суммируются. На основе общей суммы баллов определяется общий уровень освоения Программы в соответствии с ниже приведенной шкалой:

1-4 балла – Программа освоена на низком уровне;

5-10 баллов – Программа освоена на среднем уровне;

11-15 баллов – Программа освоена на высоком уровне.

Информационная карта заполняется на основе результатов педагогического наблюдения, бесед, тестирований, выполнения учащимися заданий на учебно-тренировочных занятиях.

По результатам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обучающиеся могут быть переведены на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Отбор одаренных и талантливых обучающихся для зачисления на соответствующую образовательную программу осуществляется в соответствии с установленными требованиями по каждой дополнительной образовательной программе.

Таблица № 3

Информационная карта освоения учащимся Программного материала

Название направления: (вид спорта); Количество часов: _____

Ф.И.О. учащегося_____

№ п/п	**Параметры результативности освоения Программы**	**Оценка результативности**		
		1балл (низкий уровень)	**2 балла (средний уровень)**	**3 балла (высокий уровень)**
1	Теоретические занятия			
2	Практические умения и навыки			
3	Самостоятельность в познавательной деятельности			
4	Потребность в самообразовании и саморазвитии			
5	Применение знаний и умений в социально-значимой деятельности			
Общая сумма баллов:				

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Программный материал по направлениям деятельности (видам спорта) распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов и их физической подготовленностью, с учетом соблюдения принципов оздоровительной направленности, доступности, систематичности чередования нагрузок и отдыха, постепенности наращивания развивающих и тренирующих воздействий, всестороннего и гармоничного развития личности.

Основным документом, регламентирующим порядок и качество организации учебно-тренировочного процесса, является годовой учебно-тренировочный план.

2.1. Учебный план по направлению деятельности (виду спорта)

Таблица № 4

Годовой учебно-тренировочный план
для групп спортивно-оздоровительной направленности
по направлениям (видам спорта)

№ п/п	Разделы и виды общеоздоровительной работы	Возраст обучающихся		
		8-11 лет	12 – 14 лет	15 – 18 лет
		Недельная нагрузка в часах		
		4	4	4
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия		
		1	2	2
		Наполняемость групп (человек)		
		5-18	5-18	5-18
Для направлений деятельности (по видам спорта): спортивная акробатика, спортивная гимнастика, танцевальный спорт, художественная гимнастика, фигурное катание на коньках				
1.	Общая физическая подготовка	84	80	65
2.	Специальная физическая подготовка	21	25	40
3.	Техническая подготовка	42	42	42
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	18	18
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3
ВСЕГО:		**168**	**168**	**168**
Для направлений деятельности (по видам спорта): биатлон, велосипедный спорт, горнолыжный спорт, конькобежный спорт, пулевая стрельба, сноуборд, триатлон				
1.	Общая физическая подготовка	100	90	90
2.	Специальная физическая подготовка	30	35	35
3.	Техническая подготовка	17	22	22
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	18	18
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3
ВСЕГО:		**168**	**168**	**168**

Для направлений деятельности (по видам спорта): волейбол, гандбол, футбол (мини-футбол)				
1.	Общая физическая подготовка	80	70	70
2.	Специальная физическая подготовка	27	32	32
3.	Техническая подготовка	40	45	45
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	18	18
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3
ВСЕГО:		**168**	**168**	**168**
Для направлений деятельности (по видам спорта): парусный спорт, спортивный туризм				
6.	Общая физическая подготовка	110	95	95
7.	Специальная физическая подготовка	15	20	20
8.	Техническая подготовка	10	20	20
9.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	30	30
10.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3
ВСЕГО:		**168**	**168**	**168**

2.2. Содержание программного материала

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и их физической подготовленностью.

Основными разделами программного материала обязательного для изучения являются:

- Общефизическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

В Таблицах №№ 5-8 представлены годовые планы-графики учебно-тренировочной работы по направлениям деятельности (видам спорта и спортивным дисциплинам) по каждой возрастной группе обучающихся.

Таблица № 5

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по видам спорта (спортивным дисциплинам): спортивная акробатика, спортивная гимнастика, танцевальный спорт, художественная гимнастика, фигурное катание на коньках

для детей в возрасте 8-11 лет														
№ п/п	**Разделы подготовки**	**янв.**	**фев.**	**мар.**	**апр.**	**май.**	**июн.**	**июл.**	**авг.**	**сен.**	**окт.**	**нояб.**	**дек.**	**Всего часов**
1.	Общая физическая подготовка	6	9	9	9	5	5	-	5	9	10	8	9	**84**
2.	Специальная физическая подготовка	1	1	2	2	2	3	-	3	1	2	2	2	**21**

3.	Техническая подготовка	2	5	4	4	3	4	-	3	4	5	4	4	**42**
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	2	2	2	-	1	2	2	2	2	**18**
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	-	-	-	2	-	-	-	1	-	-	**3**
Кол-во часов в месяц:		**10**	**16**	**16**	**17**	**12**	**16**	**-**	**12**	**16**	**20**	**16**	**17**	**168**
для детей в возрасте 12-14 лет														
1.	Общая физическая подготовка	6	8	9	9	5	5	-	5	8	9	8	8	**80**
2.	Специальная физическая подготовка	1	2	2	2	2	3	-	3	2	3	2	3	**25**
3.	Техническая подготовка	2	5	4	4	3	4	-	3	4	5	4	4	**42**
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	2	2	2	-	1	2	2	2	2	**18**
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль						2	-			1			**3**
Кол-во часов в месяц:		**10**	**16**	**16**	**17**	**12**	**16**	**-**	**12**	**16**	**20**	**16**	**17**	**168**
для обучающихся в возрасте 15-18 лет														
1.	Общая физическая подготовка	4	6	7	7	5	6	-	5	6	6	6	7	**65**
2.	Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	2	2	-	3	4	6	4	4	**40**
3.	Техническая подготовка	2	5	4	4	3	4	-	3	4	5	4	4	**42**
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	2	2	2	-	1	2	2	2	2	**18**
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	-	-	-	2	-	-	-	1	-	-	**3**
Кол-во часов в месяц:		**10**	**16**	**16**	**17**	**12**	**16**	**-**	**12**	**16**	**20**	**16**	**17**	**168**

Таблица № 6

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по видам спорта (спортивным дисциплинам): биатлон, велосипедный спорт, горнолыжный спорт, конькобежный спорт, пулевая стрельба, сноуборд, триатлон

для детей в возрасте 8-11 лет														
№ п/п	**Разделы подготовки**	**янв.**	**фев.**	**мар.**	**апр.**	**май.**	**июн.**	**июл.**	**авг.**	**сен.**	**окт.**	**нояб.**	**дек.**	**Всего часов**
1.	Общая физическая подготовка	6	11	10	11	7	10	-	8	9	11	8	9	**100**
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	-	2	4	4	4	4	**30**
3.	Техническая подготовка	1	2	2	2	1	1	-	1	1	2	2	2	**17**

4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	2	2	2	-	1	2	2	2	2	**18**
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	1	-	-	1	-	-	-	1	-	-	**3**
Кол-во часов в месяц:		**10**	**16**	**16**	**17**	**12**	**16**	**-**	**12**	**16**	**20**	**16**	**17**	**168**
для детей в возрасте 12-14 лет и 15-18 лет														
1.	Общая физическая подготовка	5	10	9	10	5	8	-	7	8	11	8	9	**90**
2.	Специальная физическая подготовка	2	3	3	3	3	3	-	2	4	4	4	4	**35**
3.	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2	**22**
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	2	2	2	-	1	2	2	2	2	**18**
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	1	-	-	1	-	-	-	1	-	-	**3**
Кол-во часов в месяц:		**10**	**16**	**16**	**17**	**12**	**16**	**-**	**12**	**16**	**20**	**16**	**17**	**168**

Таблица № 7

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по видам спорта (спортивным дисциплинам): волейбол, гандбол, футбол (мини-футбол)

для детей в возрасте 8-11 лет														
№ п/п	**Разделы подготовки**	**янв.**	**фев.**	**мар.**	**апр.**	**май.**	**июн.**	**июл.**	**авг.**	**сен.**	**окт.**	**нояб.**	**дек.**	**Всего часов**
1.	Общая физическая подготовка	5	10	7	8	3	7	-	6	7	10	8	9	**80**
2.	Специальная физическая подготовка	1	2	3	3	3	3	-	2	3	3	2	2	**27**
3.	Техническая подготовка	3	3	4	4	4	3	-	3	4	4	4	4	**40**
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	2	2	2	-	1	2	2	2	2	**18**
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	1	-	-	1	-	-	-	1	-	-	**3**
Кол-во часов в месяц:		**10**	**16**	**16**	**17**	**12**	**16**	**-**	**12**	**16**	**20**	**16**	**17**	**168**
для детей в возрасте 12-14 лет и 15-18 лет														
1.	Общая физическая подготовка	4	8	7	8	3	6	-	4	6	9	7	8	**70**
2.	Специальная физическая подготовка	2	3	3	3	3	3	-	3	3	3	3	3	**32**
3.	Техническая подготовка	3	4	4	4	4	4	-	4	5	5	4	4	**45**
4.	Тактическая, теоретическая,	1	1	1	2	2	2	-	1	2	2	2	2	**18**

	психологическая подготовка													
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	1	-	-	1	-	-	-	1	-	-	**3**
Кол-во часов в месяц:		**10**	**16**	**16**	**17**	**12**	**16**	**-**	**12**	**16**	**20**	**16**	**17**	**168**

Таблица № 8

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по видам спорта (спортивным дисциплинам): парусный спорт, спортивный туризм

для детей в возрасте 8-11 лет														
№ п/п	**Разделы подготовки**	**янв.**	**фев.**	**мар.**	**апр.**	**май.**	**июн.**	**июл.**	**авг.**	**сен.**	**окт.**	**нояб.**	**дек.**	**Всего часов**
1.	Общая физическая подготовка	5	10	12	12	6	11	13	13	12	11	5	-	**110**
2.	Специальная физическая подготовка	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	-	-	**15**
3.	Техническая подготовка	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	**10**
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	4	-	**30**
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	1	-	-	1	-	-	-	1	-	-	**3**
Кол-во часов в месяц:		**10**	**16**	**17**	**17**	**11**	**17**	**18**	**18**	**16**	**18**	**10**	**-**	**168**
для детей в возрасте 12-14 лет и 15-18 лет														
1.	Общая физическая подготовка	5	10	11	11	5	8	10	11	10	9	5	-	**95**
2.	Специальная физическая подготовка	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2	-	-	**20**
3.	Техническая подготовка	-	1	1	2	2	3	3	3	2	2	1	-	**20**
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	4	-	**30**
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	1	-	-	1	-	-	-	1	-	-	**3**
Кол-во часов в месяц:		**10**	**16**	**17**	**17**	**11**	**17**	**18**	**18**	**16**	**18**	**10**	**-**	**168**

Основное внимание на спортивно-оздоровительном этапе уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координацию движений и средств, характерных для выбранного направления (вида спорта, спортивной дисциплины).

Основными задачами общеоздоровительной подготовки являются:

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств и формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- формирование у обучающихся желания и устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта;
- формирование первоначальных представлений о технике спортивного упражнения;
- обучение основам подготовки и ухода за спортивным инвентарем.
- укрепление здоровья детей;

К основным средствам общефизической подготовки можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду и темп движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество исполнения упражнений. Необходимо научить детей выполнять комплексы физических упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды тренера-преподавателя.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях; игры и эстафеты;

- для развития координации и равновесия: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты; упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук и т.п.);

- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком); упражнения направленные на развитие мышц верхнего плечевого пояса, пресса и спины с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, подъемы туловища и т.п.); упражнения на различные группы мышц с использованием внешнего сопротивления и отягощений;

- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз;

- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;

- основным методом развития общей и специальной выносливости является систематичность и непрерывность посещения учебно-тренировочных занятий, кроссовый бег, игры, велосипедные и пешие походы, гребля, плавание в сочетании с упражнениями направленными на развитие основных двигательных качеств.

Обучение основам техники избранного вида спорта (спортивной дисциплины) происходит в условиях наземной подготовки (в зале, на площадке) с использованием различных имитационных упражнений. На данном этапе необходимо обучать основным механизмам двигательных действий, характерным для каждой структурной группы элементов. Освоение этих механизмов должно строиться на основе последовательного выполнения целой серии двигательных заданий. С помощью этих заданий, во-первых, решаются задачи физической подготовки к освоению элементов, а во-вторых, совершенствуется координация движений, обеспечивающая освоение нужных элементов. Тщательное выполнение каждого двигательного задания из серии, характерных для каждой

структурной группы элементов, обеспечивает высокий уровень начальной технической подготовки. В дальнейшем трудность элементов возрастает, в связи с чем все чаще используются необходимые средства и методы обучения спортивной технике целостного спортивного упражнения.

Учебно-тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления. Поэтому на данном этапе развитие общих и специальных физических качеств является одной из основных задач.

Специфика проведения учебно-тренировочных занятий по отдельным видам спорта (спортивным дисциплинам)

БИАТЛОН

Физическая подготовка биатлониста направлена на развитие основных двигательных качеств: выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость, точность стрельбы. Физическая подготовка биатлониста подразделяется на общую и специальную. К основным средствам общефизической подготовки можно отнести упражнения для ног, плечевого пояса, рук, для туловища, головы и шеи. Обращается внимание на амплитуду и темп движений, достаточную сложность упражнений, темп и качество исполнения упражнений.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса - сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки; упражнения для мышц шеи - наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях; различные упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; упражнения для ног - различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, растяжка и др.; упражнения с сопротивлением 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.
- подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, точность и координацию; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
- легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м; кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от группы), 6-минутный и 12 минутный бег; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; тройной прыжок с места и разбега; многоскоки; пятикратный прыжок с места.
- спортивные игры (по упрощенным правилам): ручной мяч, лапта, баскетбол, футбол.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида биатлонного спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются, передвижение на лыжах, стрелковая подготовка и специально подготовительные упражнения. Обучение основам техники передвижения на лыжах в летне-осенний период происходит с использованием подготовительных имитационных упражнений (шаговая

имитация, имитация с палками в подъем). С приближением зимнего периода соотношение средств меняется в пользу специальной физической подготовки. В зимнее время основным средством специальной физической подготовки является передвижение на лыжах.

Особое внимание уделяется обучению скольжения на лыжах, овладению равновесием. Во избежание травматизма очень важно научить детей правильно проходить спуски и, что не менее важно, правильно падать.

В пределах программы проводится обучение основам стрельбы из пневматической винтовки с упора. С первых же занятий необходимо приучить занимающихся к соблюдению правил техники обращения с оружием, осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе. Изучение основ стрельбы необходимо сочетать с практической подготовкой. Например, прорабатывая вопрос рассеивания пуль, надо научить обучающихся определению средней точки попадания и умению вносить поправки в прицельное приспособление.

Соотношение времени, отведенного на техническую (стрелковую) подготовку: практическая стрельба и тренировка без патронов, зависит от поставленных задач. В пределах общеразвивающей программы на тренировку без патронов отводить до 75% стрелкового времени.

Упражнения по технической (стрелковой) подготовке

1. Тренировка в изготовке для стрельбы из положения «лежа» без учета времени, но с самоконтролем за расположением и работой костно-мышечного аппарата.

2. Тренировка по совершенствованию приемов изготовки.

3. Тренировка без патрона:

3.1. Тренировка без патрона с закрытыми глазами, все внимание на правильности обработки спускового крючка;

3.2. Тренировка без патрона на устойчивость винтовки.

Задача - удержать мушку, не выходя за габариты мишени, в течение 3-4 с;

3.3. Тренировка без патрона с имитацией процесса выстрела.

Внимание акцентируется на правильной изготовке, прицеливании, работе пальца на спусковом крючке, положении головы и постановке дыхания.

4. Тренировка с использованием пневматической винтовки. Дистанция -10- 13 м.

6. Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии.

Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно снижается с одной минуты до 40, 30, 20 с.

7. Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии.

Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно повышается с 20, 30, 40 с до 1 минуты.

8. Тренировка по отработке первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы как из положения «лежа» (различные эстафеты, спринтерские гонки). Круг длиной от 30 до 100 м.

Количество патронов - один. Задача - поразить мишень.

9. Стрельба из положения «лежа» с заданием не выйти из габарита «9», «8» по мишени №7.

10. Имитация стрельбы (холостой тренаж) в сочетании со средствами ОФП и СФП.

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ

Общая физическая подготовка направлена на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Данные физические качества развиваются путем

использования следующих упражнений:

Развитие силы (силовая подготовка)

1. Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений). Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)

2. Упражнения на снарядах и со снарядами.

3. Упражнения из других видов спорта.

4. Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

1. Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

2. Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости

1. Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

2. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба).

3. Подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка)

1. Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.

2. Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.

3. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силовых качеств.

1. Упражнения с отягощениями, гантели, набивные мячи, мешки с песком, упражнения со штангой, применяемые для общей физической подготовки с некоторым увеличением веса, количества повторений и скорости выполнения отдельных упражнений.

2. Упражнения на гимнастических снарядах с преодолением собственного веса, с сопротивлением партнера и применением отягощений.

3. Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития быстроты педалирования:

1. Имитация педалирования лежа на спине, в висе.

2. Максимальное педалирование на велостанке.

3. Педалирование на малом соотношении передач, со спуска, по ветру, в езде за лидером. Упражнения для развития специальной силы и силовой выносливости велосипедиста.

1. Педалирование на велостанке на различных передаточных отношениях.

2. Педалирование на "тяжелом", велостанке.

3. Езда по снегу, по песку, преодоление различных по крутизне и длине подъемов на велосипеде.

4. Езда на больших передаточных отношениях на равнинных участках, против ветра.

5. Старты, ускорения, финиширование и броски на различных отрезках.

Упражнения для развития специальной выносливости. Длительная езда на велостанке, езда на велосипеде зимой и летом, индивидуально и в командах.

Упражнения для совершенствования техники, быстроты, реакции и ориентировки.

1. Фигурное катание на велосипеде с постоянным усложнением условий (одиночное и групповое).

2. Преодоление различных естественных и искусственных препятствий на площадке и на местности.

3. Различные игры на велосипеде и эстафеты.

4. Соскакивание с велосипеда на ходу и быстрая посадка (по сигналу).

Техническая подготовка.

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной езды на велосипеде. На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и дать установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия, и двигательному действию в целом.
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучение техники строится следующим образом: рассказ, показ, опробование, корректировка действий.

Основы техники и тактики велосипедного спорта.

1. Значение технического и тактического мастерства велосипедиста для достижения высоких спортивных результатов. Взаимосвязь техники и тактики в учебно-тренировочном процессе велосипедиста.

2. Посадка гонщика с учетом индивидуальных особенностей (рост, вес, длина ног, туловище). Посадка гонщика на шоссе, в кроссе.

3. Техника педалирования. Основные зоны педалирования, промежуточные зоны. Круговая техника как основной способ педалирования. Разновидности педалирования в зависимости от условий, характера и продолжительности гонки.

4. Особенности техники педалирования в групповых, индивидуальных и командных гонках на шоссе. Техника педалирования на спусках, подъемах, при ускорениях и финишировании

5. Использование велостанка для отработки техники педалирования.

6. Принципы и. техника пользования переключателем, способы подбора передач в гонках на различных дистанциях (шоссе, кросс). Техника торможения в различных условиях гонок на шоссе и в кроссе: старт, лидирование, повороты, езда на «колесе», техника преодоления препятствий в кроссе.

7. Значение тактической подготовленности для достижения, успеха во всех видах велосипедного спота. Особенности тактики и ее совершенствование в отдельных видах велосипедного спорта (шоссе, кросс). Особенности тактики в командных и групповых гонках. Психологическая подготовка.

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

ВОЛЕЙБОЛ

Общая физическая подготовка волейболистов включает в себя развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта.

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 (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, 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 (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). 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; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Широко применяются спортивные и подвижные игры - баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Разучиваются и отрабатываются 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 и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета волейболистов», «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 предполагает максимальные требования к уровню развития физических качеств с учетом специфики вида спортивной деятельности. Для волейбола характерно решение специальных тактических задач, преимущественно направленных на увеличение аэробной и анаэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специальной силы, скоростных качеств.

Специальная физическая подготовка включает в себя:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал спортсмены выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы спортсмена и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на 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 в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки

через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи волейбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и волейбольных мячей, которые со всех сторон бросают спортсмены партнеры. Ведение волейбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, волейбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а спортсмен стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой -вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок волейбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячеметом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с волейбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки.

Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое спортсменов стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один спортсмен двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

ГАНДБОЛ

Основные упражнения для развития общефизических и специальных физических качеств юных гандболистов точно такие же как и в виде спорта волейбол. Общая физическая подготовка состоит из строевых упражнений, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, подвижных игр, легкоатлетических упражнений.

Специальная физическая подготовка состоит из упражнений, применимых к конкретным игровым ситуациям, связанных с перемещением игрока по площадке, ведением и владением мячом, координацией действий в нападении и защите, пасе и приеме мяча, обыгрыванию игровых ситуаций.

При наигрывании и разборе тактических ситуаций важно научить юного спортсмена «чувству площадки», ориентирования на площадке в процессе игровой деятельности, быть неотъемлемой частью команды.

Примеры упражнений для развития специальной физической подготовки:

1.Упражнения для развития быстроты:

- упражнения на развитие быстроты движений (старт по сигналу из различных положений, прыжки с поворотами, через скамейку, упражнения с мячом, игры и игровые упражнения), упражнения на развитие быстроты выполнения технических приемов (игры и игровые задания).

2.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- основными специфическими средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения, выполняемые с предельной либо с околопредельной скоростью, отягощенные небольшим весом внешних предметов (гантели, гири, набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.).

3. Упражнения для развития специальной выносливости:

- бег с максимальной скоростью 15-20 метров,
- челночный бег, прыжки в длину и высоту с места,
- лазание по канату на время.
- игры и игровые задания,
- прыжки через скакалку в быстром темпе.

4. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):
- прыжки, напрыгивания, спрыгивания,
- упражнения с небольшим отягощением,
- челночный бег с ускорением.

5. Упражнения для развития ловкости:
- кувырки, перевороты, повороты,
- эстафеты,
- подвижные игры,
- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений,
- упражнения на координацию (ходьба по бревну).

6. Упражнения для развития гибкости:
- наклоны и повороты
- упражнения на растягивание,
- прогибания,
- сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание и т.п.)
- вращения и махи.

ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов упражнения применяются в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно. Комплексы сочетаются с проведением игр. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями. Отдельное внимание уделяется акробатике, направленной на координационные, специфические требования выполнения технических действий. Обучение техники и тактики в рамках программного материала носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: стойка, передвижения, ведущие элементы технических действий.

Для развития динамического равновесия используют движения, в которых возникают прямолинейные и угловые ускорения - бег «змейкой», бег со сменой направления движения и с поворотами, бег с преодолением неровностей и различных препятствий, прыжки с поворотами и выполнением различных движений в полете, упражнения на бревне и т.п. Включение в занятия бега, взявшись за руки, эстафет с переносом предметов, выполнение общеразвивающих упражнений в движении создают предпосылки для освоения независимой работы ног.

При развитии силы подбирают упражнения, укрепляющие мышцы. Используются упражнения динамического характера: повороты и вращения таза, коленей, туловища, стоп, подъем в сед из положения лежа и т.п. Следует иметь в виду, что разучивание сложных элементов нужно проводить в начале основной части занятия, т.к. утомление затрудняет освоение новых движений.

Разучивание лыжных элементов осуществляют с использованием метода показа. С первых занятий особое внимание следует уделить обучению обучающихся торможению, остановке. Умение остановиться после спуска способствует формированию уверенности

обучающегося в своих силах, смелости. Склоны для занятий должны быть пологими, с безопасным выкатом, хорошо подготовлены, укатаны и в меру жесткие, но не ледяные. В целях развития у детей устойчивого интереса к занятиям горнолыжным спортом, удовлетворения потребности в играх, в занятия включают подвижные игры и эстафеты с выполнением освоенных движений. На всех практических занятиях с элементами горнолыжного спорта тренер-преподаватель обязан быть на лыжах и постоянно выполнять те упражнения, которые дети разучивают на лыжах, обращая внимание на основные моменты данного упражнения.

Для развития физических качеств, следует использовать следующие общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса, упражнения для развития и укрепления мышц спины, упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног;
- бег 20, 30, 40, 50, 60 метров с ускорением (по равнине, в гору, под гору);
- стартовые ускорения из различных исходных положений на 10, 20, 30 метров;
- челночный бег 2, 3, 4х10 метров;
- плавание на дистанцию до 15 метров;
- бег на дистанцию 20, 30, 40, 50 метров с незначительным отягощением (пояс, манжеты);
- бег 200, 300, 400 метров;
- бег с изменением направления;
- выпрыгивания из полного приседа и полуприседа с продвижением вперед на месте, в стороны, спиной вперед;
- прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди, в длину;
- прыжки на низкую тумбу (15, 30 и 60 секунд);
- прыжки на тумбу на одной ноге (15-20 секунд);
- тройной прыжок, пяти скок, десяти скок;
- прыжки в шаге, на одной ноге в длину и в высоту;
- висы;
- отжимания от пола и упражнения на укрепление мышц спины и живота.
- подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч), эстафеты;
- передача мяча на месте и в движении от груди, с отскоком от пола, из-за головы, из-за плеча одной рукой, с разворота с вращением на 360, 180;
- броски и прием мяча для большого тенниса;
- ходьба на равновесие на незначительной высоте;
- прыжки на батуте, подкидном мостике;
- кувырки, стойки, перевороты и другие несложные акробатические упражнения;
- круговые движения во всех суставах с максимальной амплитудой;
- наклоны вперед, назад, скрестные;
- махи;
- выпады вперед и в сторону;
- отводящие и приводящие движения в тазобедренном, коленном, тазобедренном суставах;
- статические упражнения на растягивание мышц;
- динамические упражнения на подвижность и выворотность в суставах.
- бег по пересеченной местности;
- велоподготовка;
- элементы спортивных игр, подвижные игры, преодоление полосы препятствий;

- круговая тренировка со специальными упражнениями;
- плавание.

Специальная физическая подготовка

- имитационные прыжки из глубокого приседа и полуприседа без палок;
- имитация работы рук на месте и в движении с использованием палок;
- имитация работы рук и ног на месте;
- имитация работы рук и ног с продвижением вперед из стороны в сторону с одной на одну, с двух на две (в гору и под гору);
- имитация работы рук и ног в прыжках различной амплитуды правым и левым боком, спиной с палками;
- имитационные прыжки различной амплитуды и темпа с использованием препятствий и без них.
- упражнения отягощенные весом собственного тела (подтягивания в висе, отжимания в упоре, складывания из положения лежа, приседания, пистолетики на правой, левой ноге и т.д.);
- упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки в гору, по рыхлому песку, против ветра и прочее).
- спуск по прямой на параллельных лыжах;
- сохранение правильного положения над лыжами (горнолыжная стойка);
- приседания, наклоны, попеременное поднимание правой и левой ноги, скольжение на одной ноге;
- развороты, торможение, сопряженные повороты.

Техническая подготовка

- повороты переступанием на месте и в движении,;
- повороты упором и плугом, поворот с опорой на палку, поворот без опоры на палку;
- торможение падением;
- торможение упором и плугом в прямом и косом спусках;
- боковое соскальзывание;
- остановка разворотом лыж;
- подъем лесенкой и елочкой;
- коньковый ход по прямой, по кругу;
- повороты с конькового шага;
- сгибание-разгибание-сгибание ног при спуске;
- перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске;
- прямой и косые спуски в средней стойке;
- преодоление неровностей рельефа склона: в движении вниз по склону из средней стойки выполнение приседаний, наклонов, подскоков; в движении поперек склона выполнение тех же упражнений (вправо, влево); в движении вниз по склону в основной стойке поочередный перенос веса тела на носки, пятки лыж; преодоление серии бугров подбором и выпуском лыж; преодоление впадин выпуском и подбором лыж; сочетание нескольких элементов в одном задании, координируя работу ног согласно изменений рельефа;
- повороты различного радиуса на параллельных лыжах: выполнение 4-6 поворотов среднего радиуса на небольшой скорости с незначительным разведением носков лыж и со сведением пяток лыж; выполнение 4-6 поворотов среднего радиуса с более узким ведением лыж и подтягивание внутренней лыжи к внешней соблюдая наиболее возможную параллельность лыж; тоже в поворотах по дугам малого радиуса; выполнение поворотов по

дугам малого и среднего радиуса на участке склона 500 метров (стараться сохранять максимально возможную параллельность лыж); выполнение коротких поворотов по дугам малого радиуса на участке 500 метров; выполнение поворотов среднего радиуса на участке 700-800 метров; выполнение поворотов по дугам большого радиуса на участке 900-1000 метров;

- упражнения на совершенствование управления движением на лыжах;
- прохождение открытых ворот (2-3);
- прохождение «широкой змейки»;
- траверс склона коньковым шагом;
- прохождение отрезка трассы слалома (5-10 ворот);
- прохождение отрезка трассы слалома-гиганта (3-6 ворот);
- подвижные игры на лыжах;
- специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ

Общефизическая подготовка по конькобежному спорту на спортивно-оздоровительном этапе мало чем отличается от подготовки по большинству циклических видов спорта и состоит из широкого набора комплексов общеразвивающих упражнений. Широкое применение находят различные упражнения на развитие быстроты, координации, ловкости, силы, активно применяются бег, велосипед, прыжки, метания, подвижные и спортивные игры.

Важным перед первым выходом на лед, является обучение детей умению держать равновесие на коньках и соблюдению правил безопасности на катке. В процессе занятий на катке совершенствуются ранее изученные элементы конькобежного спорта, изучаются новые.

Специальная физическая подготовка предполагает максимальные требования к уровню развития физических качеств с учетом специфики вида спортивной деятельности. Решение специальных тактических задач, преимущественно направленных на увеличение аэробной и анаэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специальной силы, скоростных качеств, специфичных для конькобежца.

Подготовка конькобежцев занимает длительное время из-за большого числа специализированных положений и движений, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от обучающихся.

ПАРУСНЫЙ СПОРТ

Важным перед первым выходом на яхтах, является обучение детей умению плаванию и соблюдению правил безопасности на воде. Непосредственно на воде основное внимание уделяется обучению управлению яхтой.

В процессе занятий на воде совершенствуются ранее изученные правила парусного спорта, изучаются новые.

Специальная физическая подготовка предполагает максимальные требования к уровню развития физических качеств с учетом специфики вида спортивной деятельности. Передвижение на яхте по различной местности, характерной для парусного спорта, решение специальных тактических задач, преимущественно направленных на увеличение аэробной и анаэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специальной силы, скоростных качеств, специфичных для яхтсмена.

Таким образом, учебно-тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления. Поэтому на первом этапе подготовки яхтсменов (в физкультурно-оздоровительных группах) развитие общих и специальных физических качеств является одной из основных задач.

ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий по пулевой стрельбе следует учитывать, что вся работа по специальной физической подготовке проводится без выполнения боевого выстрела, ибо необходимо без отвлечений сосредотачивать внимание на работе мышц. Специальная физическая подготовка должна решать следующие задачи:

- тренировка строго определенных групп мышц,
- повышение специальной выносливости к длительной статической работе,
- устранение недостатков физического развития,
- развитие специальных качеств стрелка: мышечных ощущений, координированности, выносливости, силовой и статической, равновесия, произвольного мышечного расслабления, способности к предельному сосредоточению, чувства времени.

Средствами специальной физической подготовки в стрельбе являются основные специальные упражнения, т.е. двигательные действия и тренировка в стрельбе, а также специально-подготовительные упражнения - отдельные элементы специализации и упражнения, сходные с ними по форме и характеру воздействия на развитие двигательных качеств. Упражнения направлены на выработку прочных нервно-мышечных связей, согласованную работу мышц, развитие специальной выносливости и устойчивости при медленной стрельбе. Включают в себя как упражнения с оружием или отягощением или без них. Изометрические упражнения. В практике применяются с усилием либо восемьдесят процентов от максимальной силы длительностью в 4-5 секунд, либо сорок процентов длительностью в 15-20 секунд. Упражнения повторяются 5-7 раз ежедневно.

Упражнения для мышц кисти и пальцев 1. Вытянуть пальцы с напряжением. 2. Развести их с напряжением. 3. С силой нажимать кончиками пальцев поочередно на подушечку большого пальца. 4. С силой сжимать-разжимать кисти в кулак (или сжимание резинового кольца). 5. Большим пальцем с силой нажимать на мизинец. 6. Большим пальцем с силой нажимать на указательный палец. 7. Прижать ладони друг к другу, локти развести в стороны. С силой нажимать ладонями друг на друга. 8. Кисти на уровне головы, с усилием нажимать на неподвижную опору.

Техническая подготовка также важна в подготовке стрелка. Прежде, чем приступить к изучению основ технической подготовки, обучающие должны узнать и твердо запомнить главное - это правила поведения в местах занятий стрельбой и меры безопасности при обращении с оружием. В основе технической подготовки заложены принципы и особенности: стереотипность действий, которая предполагает что по мере совершенствования обучающегося содержание действий составляющих выполнение прицельного выстрела не меняется и не усложняется. И новичок, и чемпион выполняет одну и ту же работу. Это позволяет осваивать технику стрельбы всем желающим, одним быстрее, другим медленнее, в зависимости от способностей и спортивного трудолюбия Многократно повторяемые стереотипные действия формируют в центральной нервной системе программу, обеспечивающую их автоматизированное повторение-навык; статический характер мышечной деятельности, который предполагает, что после того как обучающийся освоил изготовку к стрельбе, его действия уже не имеют существенных (заметных) внешних отличий от техники работы высоко подготовленного обучающегося; ограниченные

требования к развитию атлетических качеств - физическая сила, быстрота движений, быстрота реакции составляющие базу спортивного совершенствования в атлетических и игровых видах спорта не имеют такого значения в пулевой стрельбе. Одинаковых результатов достигают как атлетически развитые обучающиеся, так и их физически более слабые соперники. Более того, применение в целях развития физической силы больших нагрузок может привести к огрублению мышечных восприятий, затруднить согласованность тонких мышечных процессов составляющих исполнение выстрела; скрытое протекание деятельности основных «исполнительных механизмов» - при работе обучающегося над выстрелом основные нагрузки ложатся на психофизиологическую сферу: внимание, зрительную и мышечную память, волевые установки; невозможность компенсации одних качеств другими - выполнение прицельного выстрела – комплексное воздействие – в котором можно выделить ряд составляющих. Одни из них более простые, другие более сложные. Для надежного попадания в центр мишени необходима полноценная работа всех элементов, чтобы выстрел оказался плохим достаточно допустить ошибку в одном из них. Во многих видах спорта недостаток одних качеств может быть компенсирован высоким развитием других, например, недостаток силы – повышенной ловкостью. В стрельбе этого нет; высокая зависимость результатов стрельбы от психического состояния обучающегося. Надежное попадание в центр мишени каждым производимым выстрелом требует оптимального психологического состояния обучающегося.

При освоении технически сложных элементов стрельбы применяются специальные подготовительные упражнения, их связи и вариации, а также движения и действия, сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Специальные подготовительные упражнения помогают лучше и быстрее осваивать технику и тактику стрельбы, развивать специальные физические и психические качества. В зависимости от направленности специальные подготовительные упражнения подразделяются на подводящие (способствующие освоению формы, техники движений), и развивающие (направленные на воспитание физических качеств: силы, быстроты, выносливости и т.д.) Эти упражнения условно можно разделить на формирующие и развивающие. Формирующие упражнения помогают освоению техники выполнения выстрела. Развивающие совершенствуют физические, моральные и специальные психические качества стрелка. В учебно-тренировочном процессе этим упражнениям отведена ведущая роль, и они используются в большом объеме. Перечисленные ниже примеры стрелковых упражнений могут выполняться с патроном и без патрона (в зависимости от поставленных задач, периода подготовленности и т.д.) Кроме того эти упражнения могут выполняться как в облегченных условиях, так и в усложненных. В первом случае – для выработки чувства уверенности в своих действиях, во втором – проверки качества выполнения действий в экстремальных условиях. В тренировку стрелка включают различные стрелковые упражнения, которые обогащают центральную нервную систему большим запасом временных связей, разнообразят, укрепляют и повышают стойкость основных двигательных навыков.

К таким упражнениям относятся упражнения, выполняемые без патрона:

- длительное нахождение в позе изготовки без оружия, с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания;
- длительное удерживание оружия в точке (районе) прицеливания; - то же с оптическим прицелом (для винтовочников) или с удлиненной прицельной линией (для пистолетчиков);
- то же с утяжеленным или облегченным оружием;
- то же с измененной балансировкой оружия;

- длительное нахождение в позе изготовки с утяжеленным оружием (1,2 -2 веса оружия) без прицеливания;

- имитация выстрела;

- имитация выстрела с контролем работы отдельных мышечных групп.

Удержание позы изготовки: стойка на одной ноге, рука с пистолетом вытянута вперед. Чуть-чуть оторвать от пола одну ногу, слегка согнутую в колене и стоять 15-20 секунд, 5 раз на каждой ноге. Стойка вдоль или поперек бруска (деревянной рейки) на одной или двух ногах в позе изготовки (данное упражнение подходит и для винтовочной группы).
Упражнения при значительном утомлении: длительное удерживание на вису макета оружия или какого-нибудь равного по весу груза. В упражнениях без патрона удерживать ровную мушку и многократно нажимать на спусковой крючок в благоприятный момент, постепенно увеличивая время прицеливания. Стойка с оружием на уменьшенной площади опоры: упражнения выполняются с патроном. Стрельба после длительного удерживания оружия (от 20 до 35 секунд). После этого – обработка спуска. Стрельба по мишени с вырезанными габаритами: вырезается центр мишени («10», «9», «8») в зависимости от задания. (При такой стрельбе отрывы будут видны, а стрелок не сможет заниматься подсчетом очков).

Стрельба с закрытыми (прищуренными) глазами: после предварительного грубого уточнения изготовки и прицеливания следует прищурить глаза. Мышцы при этом более активно включаются в работу, удерживая тело в устойчивом положении. После того, когда глаза откроются вновь, прилив света будет рефлекторно способствовать оптимальному распределению тонуса мышц, а фиксация взглядом мишени служит как бы опорным ориентиром, способствующим лучшему удержанию оружия под «яблоком». Стрелок предварительно уточняет прицеливание и прищуривает глаза на 4-6 секунд. После того как он их откроет, на протяжении 7-8 секунд устойчивость тела будет выше.

Колебательные движения тела с оружием: перед тем как придать системе «стрелок-оружие» неподвижность, необходимо сделать несколько колебательных движений с оружием в вертикальной или горизонтальной плоскости с постепенным их затуханием. Эти движения требуют попеременной работы мышц- сгибателей и мышц-разгибателей и способствуют лучшему взаимодействию двигательных центров коры больших полушарий. Следовательно, они приводят к более согласованной работе мышечных групп по обеспечению неподвижности системы. Прицеливание по заданным линиям: крестообразные, кольцевые или спиральные фигуры из белой бумаги различной ширины размещаются на темном фоне на линии мишеней. Стрелок, прицелившись, медленно и плавно перемещает ровную мушку по контуру фигур.

Стрельба с изменением высоты площади опоры и мишеней: высота – 60 см., площадь опоры ограниченная. Условия для прицеливания обычные. На высоте повышается опасность потерь равновесия, мышечный аппарат работает активнее.

Упражнения по тесту «до предела»: стрелок, приняв изготовку и затаив дыхание, удерживает положение ровной мушки в районе прицеливания до предела (предел определяется стрелком субъективно, а тренером – по резкому увеличению амплитуды колебаний ствола оружия). В процессе такой тренировки накапливается запас устойчивости, а также вырабатывается специальная выносливость.

Стрельба по мишени уменьшенных размеров: Удерживание оружия после выстрела: после выстрела указательный палец должен еще 2-3 секунды оставаться на месте, стрелок продолжает удерживать оружие с возможно меньшими колебаниями, чтобы не наступило предварительного расслабления мышц.

Правильно освоенные специальные подготовительные упражнения становятся привычными для каждого обучающегося, и это позволяет спортсмену самостоятельно действовать в конкретных ситуациях. Выявлено, что пулевая стрельба вид спорта, в котором монотонная многочасовая тренировочная нагрузка, выполняемая стрелком при ограниченном восприятии внешних источников информации, нередко оказывает тормозящее, а порой и угнетающее действие на центральную нервную систему, что может повлечь за собой развитие таких неблагоприятных явлений, как переутомление, снижение интереса к занятиям и т.п.

СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА

Основой для данного вида спорта является техническая подготовка обучающихся, развитие их координационных и специальных силовых качеств. Необходимо обучать основным механизмам двигательных действий, характерным для каждой структурной группы элементов. Освоение этих механизмов должно строиться на основе последовательного выполнения целой серии двигательных заданий. С помощью этих заданий, во-первых, решаются задачи физической подготовки к освоению элементов, а во-вторых, совершенствуется координация движений, обеспечивающая освоение нужных элементов. Тщательное выполнение каждого двигательного задания из серии, характерных для каждой структурной группы прыжковых элементов, обеспечивает высокий уровень начальной технической подготовки акробатов. После освоения основных механизмов, отнесенных к разным структурным группам, обучающийся приступает к изучению наименее трудных элементов непосредственно в группах. В дальнейшем трудность элементов возрастает, в связи с чем все чаще используются необходимые средства и методы обучения спортивной технике.

Техническая подготовка осуществляется по направлениям:

- индивидуальная
- групповая (освоение техники в паре, в тройке);
- хореографическая ;
- музыкально-двигательная (освоение элементов музыкальной грамоты);
- композиционно-исполнительская (составление и отработка соревновательных программ);
- умение использовать артистизм и эмоциональность в соревновательный период;
- умение использовать технический арсенал;
- обучение построению пирамид;

Главные методы практического разучивания - метод строго регламентированного упражнения. В процессе занятий совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые акробатические элементы. Развитие основных физических качеств должно происходить с учетом соответствующих сенситивных периодов. Развитие двигательно-координационных способностей, гибкости осуществляется с учетом специфики двигательной деятельности в спортивной акробатике. В процессе учебно-тренировочных занятий следует уделять внимание развитию творческих способностей детей, исполнительского мастерства, музыкальности.

Необходимо избегать попыток заменить качественное построение тренировочного процесса чрезмерным увеличением объема занятий, числа повторений элементов.

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Обучение основам техники спортивной гимнастики происходит в условиях наземной подготовки (в зале) с использованием гимнастических снарядов.

На данном этапе технической подготовки необходимо обучать основным механизмам двигательных действий, характерным для каждой структурной группы элементов. Освоение этих механизмов должно строиться на основе последовательного выполнения целой серии двигательных заданий. С помощью этих заданий решаются задачи физической подготовки к освоению элементов, совершенствуется координация движений, обеспечивающая освоение нужных элементов. Тщательное выполнение каждого двигательного задания из серии, характерных для каждой структурной группы прыжковых элементов, обеспечивает высокий уровень начальной технической подготовки гимнастов. После освоения основных механизмов, отнесенных к разным структурным группам, обучающийся приступает к изучению наименее трудных элементов непосредственно в группах. В дальнейшем трудность элементов возрастает, в связи с чем все чаще используются необходимые средства и методы обучения спортивной технике.

Главные методы практического разучивания - метод строго регламентированного упражнения. Необходимо избегать попыток заменить качественное построение тренировочного процесса чрезмерным увеличением объема занятий, числа повторений элементов.

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

Значительное место в учебно-тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике. Для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений. Основной задачей силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основным методом воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и около предельного веса. Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости у юных спортсменов являются кроссовый бег, спортивные игры, велопоходы, гребля на байдарках, катамаранах и каяке. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АнП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

Техническая подготовка включает в себя: подготовку по технике преодоления естественных препятствий, технике страховки, спасательных работ, подготовку по технике ориентирования на местности, работу со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт, распределение обязанностей в группе, прокладка дистанции, подготовка личного и общественного снаряжения, умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично. Закрепление на практике технических и тактических приемов преодоления локальных и продолжительных препятствий. Работа с компасом и картой. Участие в соревнованиях, первенствах, чемпионатах различного уровня. Закрепление на практике

технических и тактических приемов прохождения этапов. Закрепление на практике приемов организации и обеспечения страховки.

Техническая подготовка является основой подготовки туристов-спортсменов и дифференцируется по видам туризма.

Специальная физическая подготовка - комплексы специальных и подводящих упражнений для овладения техникой передвижения на велосипедах по равнинной и пересеченной местности, поворотов, разворотов, кувырков, преодоления препятствий, наведения переправ на плавсредствах, владения специальным и вспомогательным оборудованием. Специальная физическая подготовка обеспечивает овладение специфическими навыками, необходимыми для какого-либо определенного вида туризма, так как ориентирована на развитие специальных физических способностей. Например, для туристов велосипедистов, особенно важна специальная выносливость и сила ног, для туристов водников особое значение имеют специальная выносливость и сила рук.

СНОУБОРД

Основными средствами общефизической подготовки можно отнести упражнения для головы и шеи, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду и темп движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество исполнения упражнений. Необходимо научить детей выполнять комплексы физических упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды, чтобы учебно-тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями.

Специальная физическая подготовка предполагает обучению спускам по склонам различной сложности, имитационные упражнения, спринтерский бег, упражнения с отягощением, на удержание поз для развития силовых качеств, спуски на роликовых досках, маутинбордах, гимнастические упражнения на снарядах, использование батута для выполнения имитационных упражнений.

Задачами **технической подготовки** является обучение начальной стойке, основам резаного поворота и плоскому ведению сноуборда.

В качестве подготовительных мероприятий используются следующие упражнения:

1) Определение передней "ведущей" и задней "поворачивающей" ноги. Регуляр - это райдер, движущейся передней левой ногой. Гуфи - соответственно, передней правой ногой. Нельзя акцентировать внимание на том, какой ногой вперед нужно двигаться, необходимо развивать умение кататься в свиче. Свич - это катание противоположной "непривычной" ногой вперед.

2) Проверка снаряжения, подбор сноуборда, ботинок и регулирование углов креплений. Лучший вариант для начального обучения, когда крепление передней ноги развернуто вперед по отношению к поперечной оси на 10 - 30 градусов, а крепление задней ноги параллельно поперечной оси или развернуто назад 0 -15 градусов. Эта "новая" фрирайдовая постановка креплений унаследовала у фристайла способность двигаться в свиче и возможность совершать
прыжки с естественных препятствий.

3) Обучение пристегиванию креплений. Для начала можно пристегивать сноуборд стоя, развернувшись лицом к склону. Пристегивая одну ногу, второй придерживая сноуборд, чтобы она не скользила вниз. Начинающему райдеру проще всего развернутся с одной пристегнутой ногой на 360° (лицом в долину, придерживая не пристегнутое крепление рукой). Затем присесть и застегнуть другое крепление.

4) Передвижение по склону. На ровной площадке толкательными движениями нужно медленно двигаться вначале одной ногой, а затем другой вперед, для того чтобы почувствовать сноуборд под ногами. Подводящие упражнения: передвижение с одной пристегнутой ногой для привыкания к снаряжению и обучения подъему на бугельном подъемнике.

5) Прыжки на месте и развороты на сноуборде. На ровной площадке, подпрыгнув вверх, необходимо пытаться сначала повернуть сноуборд на 30, 45 и 90 градусов в обе стороны, а затем развернуть сноуборд на 180 и 360 градусов.

Обучение начальной стойке и остановке:

1) Начальная стойка. Голова направлена в сторону движения, спина прямая, плечи развернуты в сторону движения (такое положение плеч необходимо для начального обучения), ноги немного согнуты, колени разведены в стороны. Бедра должны свободно ходить вдоль поперечной оси сноуборда и параллельно согнутым коленям. Центр тяжести смещен к передней ведущей ноге. Руки необходимо держать перед собой немного разведенными в сторону. Нужно приучать себя всегда смотреть в долину по ходу движения.

2) Остановка. Для того чтобы остановиться, необходимо развернуть сноуборд перпендикулярно склону. Для начала это упражнение можно делать в прыжке. При этом нужно развернуть корпус и, прежде всего, плечи. Вес тела сконцентрирован на передней ведущей ноге. Задняя поворачивающая нога разворачивает сноуборд перпендикулярно линии ската. На жестком снегу необходимо немного надавить на верхний по склону передний или задний кант.

3) Упражнение "Стойка-остановка". В начальной стойке на ровной площадке до 10 градусов (движение вниз по линии ската с остановками вправо и влево с помощью тренера (тренер поддерживает за одну руку). Если нет подходящего рельефа для обучения, тогда можно делать данное упражнение на косом спуске. На траверсах вправо и влево необходимо разворачивать сноуборд перпендикулярно склону, немного надавливая на верхний кант. В процессе обучения нужно тренировать надавливание на передний и задний кант поочередно. Упражнение считается до конца доработанным, когда происходит идеальная остановка, как на заднем, так и на переднем канте. В этом упражнении изначально закладывается основа правильных поворотов и не делается упор на соскальзывание.

Обучение основам техники сноуборда происходит в условиях наземной подготовки (в зале) с использованием имитационных упражнений.

Важным является **обучение детей умению правильному безопасному падению**:

1) Падение вперед. При падении вперед необходимо ноги согнуть в коленях, а руки выставить перед собой. Опорными точками при падении вперед служат руки, колени и сам сноуборд. Безопасное падение выполняется как можно ближе к креплениям сноуборда. Со стороны падение похоже на складывающуюся телескопическую палку.

2) Падение назад. При падении назад нужно ноги согнуть в коленях, а прямую руку завести за спину и упасть на бок. Подбородок прижат к груди. Гуфи обычно вытягивают правую руку, а регуляры левую. Если падение происходит все-таки на спину, тогда, падая на прямые руки, необходимо имитировать движения удара руками. Опорные точки при падении назад - руки, боковая часть таза и сам сноуборд.

Обучение основам резаного поворота:

1) Соединение остановок через стойку. Для соединения остановок необходимо развернуть сноуборд на 45 градусов, относительно линии ската. В процессе движения вниз нужно повернуть сноуборд 45 + 45 + 45 градусов, опираясь на всю скользящую поверхность ("поворот на плоской доске"). Во время остановки на последнем 45 градусном развороте

можно немного надавить на верхний передний или задний кант. Подводящие упражнения: инструктор уменьшает степень
страховки.

2) Упражнение "прыжок в стойку". В прыжке нужно развернуть сноуборд вниз по склону по линии ската, набрать скорость и, затем снова развернуть сноуборд, но уже перпендикулярно склону, и остановиться. Остановку необходимо делать поочередно вправо и влево.

3) Упражнение "боковое соскальзывание". Немного уменьшается опора на верхний кант (раскантовка), и сноуборд начинает соскальзывать. Затем увеличивается опора на верхний кант
(закантовка) и сноуборд останавливается. Упражнение необходимо делать спиной и лицом к склону поочередно. Не стоит акцентировать много внимания на это упражнение, так как обучение резаному повороту будет основано на уменьшении
Бокового соскальзывания.

4) Упражнение "прыжки на канте". На косом спуске, нужно опираясь на верхний кант загрузить переднюю ведущую ногу. Затем прыгать, перемещая только заднюю ногу. Руки вытянуты вперед для отработки правильной начальной стойки. Для того чтобы не набирать скорость, амплитуда заноса пятки должна быть большой. Прыжки делаются сериями: 2, 4, 6 и 8 прыжков. При выполнении упражнения нужно не разгоняться и тормозить после 2-х прыжков, 4-х прыжков и т.д.

5) Упражнение "перекантовка".

Обучение плоскому ведению сноуборда:

1) Свободное скольжение. Для обучения свободному скольжению можно использовать упражнение "присесть-встать". Сноуборд разворачивается по линии
ската. Торможение происходит за счет приседания и поворота сноуборда на всей скользящей поверхности поперек склона. Далее нужно выпрямится и снова повернуть сноуборд по линии ската. Сноуборд поворачивает за счет выталкивания из приседа. Руки необходимо держать прямыми впереди для отработки правильной начальной стойки. Подводящие упражнения: страховка инструктора за руку
и, затем инструктор уменьшает степень страховки.

2) Упражнение "змейка". Для начала можно делать упражнение с вытянутыми руками. Стоя в начальной стойке необходимо двигаться вниз по линии ската. Нужно немного подпрыгнуть, не отрывая переднюю ведущую ногу от снега, делать повороты задней "незагруженной" ногой. Упор приходится на переднюю ногу, а толчок делается задней ногой, поворачивая эту ногу относительно передней на 10-45° (вправо и влево.) Работать нужно задней ногой в быстром темпе, приседая и тут же отталкиваясь. Подводящие упражнения: с помощью инструктора сначала
развороты задней ногой на 10гр, затем довести развороты до 45гр. Упражнение можно для начала выполнять по линии ската, затем усложнить и делать на косом спуске.

3) Вращение на всей скользящей поверхности. Это упражнение выполняется на относительно ровном и некрутом склоне (до 10 градусов). На небольшой скорости, держа туловище над сноубордом, необходимо закрутить себя вначале в одну, а затем в другую сторону

ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ

Техническая подготовка в танцевальном спорте осуществляется по направлениям:
- индивидуальная (освоение техники танцев без партнера);

- групповая (освоение техники танцев в паре);
- хореографическая (освоение элементов разных видов танцев);
- музыкально-двигательная (освоение элементов музыкальной грамоты);
- композиционно-исполнительская (составление и отработка соревновательных программ);
- понимание роли партнера и роли партнерши в паре;
- формирование навыков ведения в латиноамериканской программе;
- умение использовать артистизм и эмоциональность в турнирном танцевании;
- умение использовать технический арсенал;
- обучение построению танцевальных вариаций латиноамериканской и западноевропейской программы.

Владение техникой европейских танцев (медленный вальс, танго, венский вальс, фокстрот, квикстеп):

- Медленный вальс: правый поворот, левый поворот, правый спин поворот, виски, шассе из променадной позиции, закрытый импитус, хэзитейшен перемена, перемена снаружи, обратное кортэ, виск назад, прогрессивное шассе вправо. Танго: открытое окончание, прогрессивный шаг в сторону, прогрессивное звено, закрытие променада, рок поворот, открытый левый поворот, портэ назад, открытие променадо, правый твист поворот, променадное звено.

- Венский вальс: правый и левый поворот, перемена с правого на левый 18 поворот, перемена с левого на правый поворот, флекер.

- Фокстрот: шаг перо, тройной шаг, правый поворот, левый поворот, закрытый импитус и финиш перо, правое плетение, перемена направления, основное плетение, закрытый телемарк, открытый телемарк и окончание перо, топ спин, ховер перо, ховер телемарк, правый телемарк.

- Квикстеп: четвертной поворот вправо, правый поворот, правый поворот с хэзитэйшен, правый пивот поворот, правый спин поворот, прогрессивное шассе, шассе левый поворот, лок вперед, закрытый импитус, типл шассе вправо, бегущее окончание, двойной обратный спин.

Владение техникой латиноамериканских танцев (самба, ча-ча-ча, румба, джайв, пасодобль):

- Самба: левый поворот, кортаджака, поступательные ботафого, правый рол, открытые роки вправо и влево, променадные ботафого, роки назад с правой и левой ноги, коса, теневые ботафого, вольты, локи самбы, бегущие шаги из променада в обратный променад, кроузадо шаги и кроузадо локи.

- Ча-ча-ча: правый волчок, алемана, закрытый хип твист, кубинские брейки в открытой позиции, турецкое полотенце, левый волчок, свитхарт, «следуй за лидером», завиток.

- Румба: веер, клюшка, спот-поворот влево и вправо, чек из открытое променадной позиции, рука к руке, правый волчок, закрытый хип-твист, алемана, раскрытие вправо и влево, спираль, фоллэвей, кубинские брейки, роуп-спиннинг, скользящие дверцы.

- Джайв: шассе влево и вправо, смена мест справа налево, смена мест слева направо, линк, смена рук за спиной, хлыст, американский спин, хлыст с двойным кроссом, троуэвей-хлыст, фоллэвей-троуэвей, болл-чендч, стоп-энд-гоу, мельница.

- Пасодобль: основное движение, сюр пляс, шассе вправо, восьмерка, атака, разделение, шестнадцать, твист-поворот, променад, большой круг, променадная приставка, ла пасс, бандерильи, синкопированное разделение, фоллэвей-виск, испанская линия, твисты, шассе-плащ, тэпы фламенко.

Специальная физическая подготовка

Знание отдельных танцевально-ритмических упражнений:

- знание основных позиции рук и ног в хореографии (1,2,3,4,5,6);
- умение ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и ритмах (3/4, 4/4);
- умение хлопками и притопами передавать ритмический рисунок;
- осуществлять перекат в стопе с носка на каблук, и с каблука на носок.

Умение ориентироваться на танцевальной площадке:

- умение двигаться в центр из центра, лицом и спиной по линии танца и против линии танца, выполнение простейших построений и перестроений в зале.
- умение выполнять элементарные хореографические упражнения (поклон, позиции рук и ног), комплекс упражнений у хореографического станка.
- умение выполнять основные танцевальные шаги (шаг с подскоком, галоп).
- формирование навыка правильной осанки, упражнения на растяжку (стрейчинг).

ТРИАТЛОН

К основным средствам общефизической подготовки в триатлоне можно отнести:

упражнения для рук и плечевого пояса:

- сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении; упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;

упражнения для туловища:

- упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища; упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями;

упражнения с сопротивлением:

- упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания, 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, прыжки в приседе и полуприседе;

упражнения с отягощением:

- упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания;

элементы акробатики:

- кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет - кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед);

подвижные игры и эстафеты:

- игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов;

гимнастические упражнения:

- упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, лестница, скамейка, перекладина; спортивные игры баскетбол, футбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка предполагает использование следующих упражнений: 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 с 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» (туда и обратно): 2 х 10 м, 4 х 5 м, 4 х 10 м, 2 х 15 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 и медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед). Упражнения для развития ловкости Прыжки с разбега толчком одной или двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 - 180°. Прыжки вперед с поворотом. Прыжки с места и с разбега. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Упражнения для развития силы Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 - 4 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Плавательный сегмент.

Создание представления о виде спорта (плавании), о спортивных стилях плавания: - краткие сведения о технике спортивных стилей плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. - подробный разбор и создание представления, разучивание элементов техники плавания кроль на груди. - создание представления и разучивание элементов выполнения стартов и поворотов в стиле плавания кроль на груди. - специальные подводящие упражнения на суше для освоения техники плавания стилем кроль на груди. - специальные подводящие упражнения на суше для работы ног, рук, дыхания, согласования дыхания с работой рук и ног. Подготовительные упражнения вводе: - передвижение в воде шагом, бегом, прыжками и т. д. - передвижение по дну ногами с помощью гребковых движений руками. - погружение под воду с открытыми глазами, задержка дыхания, передвижение под водой, скольжение с различным положением рук, головы, туловища; - дыхательные упражнения под водой с задержкой дыхания на вдохе, выдох через рот и нос; вдохи над водой через рот с поворотом головы в сторону; выдох в воду через рот и нос в скольжении, с движением руками, кроль на груди. Изучение техники плавания кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй: - изучение движений руками, ногами, дыхания и их согласованности во всех способах плавания, при плавании с помощью рук и ног, и в полной координации без поддерживающих средств. - плавание в полной координации всеми способами. - плавание с дощечкой, на одних ногах. - плавание на ногах в сочетании с дыханием. - плавание на руках, без дыхания. - плавание на руках с дыханием. Подвижные игры в воде - догонялки, скольжение и т. д. Совершенствование техники плавания: - плавание в полной координации коротких, средних и длинных отрезков; - плавание с дополнительными сопротивлениями (тормоза, буксировка партнера); - плавание с дополнительными отягощениями; - плавание с растягиванием резинового амортизатора; плавание в лопатках; - плавание коротких отрезков с максимальной интенсивностью (упражнения выполняются при плавании в полной координации и по элементам); - плавание

в ластах с минимальным количеством гребков; - командное плавание на дальность с минимальным количеством гребков; - интервальное плавание отрезками сериями; - контрольное плавание отрезков; - эстафетное плавание.

Велосипедная подготовка

В начале велоподготовки, создается представление о велосипеде в целом. Упражнение на равновесие велосипедиста, изменения скорости наклона, радиуса поворота. Упражнение на технику педалирования. Обучаются правилам дорожного движения, правилам передвижения на велосипеде, как в одиночку, так и в группе. Изучают материальную часть велосипеда, устройство переключателей скоростей, шатунов втулок, колес проведением ремонтных работ. Обучаются правильной посадке на велосипеде, правильной работе ног, дыхании.

Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в велосипедном сегменте триатлона. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

Беговая подготовка.

На начальном этапе легкоатлетической беговой подготовки используются упражнения для освоения техники бега - правильного положения туловища бегуна, головы, правильной работы рук, ног, правильной постановки стопы и т.д., пробежки на оценку техники на отрезках 30, 50, 60, 100 метров с места и с ходу. 21 Беговые упражнения — семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками в шаге, многоскоки, прыжки, подскоки, бег с ускорениями. Изучение низкого и высокого старта на отрезках 20, 30 метров, различные легкоатлетические, недлинные эстафеты. Кроссовая подготовка - бег по стадиону и по пересеченной местности, длительный кроссовый бег. Для развития скорости используется пробегание небольших отрезков с ходу, челночный бег, бег с отягощением. Повторный бег на отрезках от 30 до 150 м. Для развития выносливости используется длинный бег от 500 м до трех километров, на местности темповой бег и т.д.

Лыжная подготовка.

Специальные упражнения разделяются на две подгруппы: специально подготовительные; специально подводящие.

Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах. В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке). Применение тренажеров (передвижение на лыжероллерах) значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений. Вместе с тем необходимо отметить, что одни и те же упражнения (например, имитационные и передвижение на лыжероллерах) в зависимости от поставленных задач и методики применения, могут быть использованы и как подготовительные, и как подводящие упражнения. Специальные упражнения также широко применяются в подготовке. С целью совершенствования элементов техники способов передвижения на лыжах используются имитационные упражнения и передвижение на лыжероллерах. Техническая подготовка в лыжном сегменте предполагает обучение способам передвижения классическим стилем: попеременный двухшажный, попеременный четырехшажный, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный, одновременный одношажный, с попеременного двухшажного на одновременные, с одновременных на попеременные; способам торможения: упором, «плугом», боковым

соскальзыванием; способам подъема: скользящим и ступающим шагом (попеременными ходами), «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»; стойкам при спуске: основная, передняя, задняя; способам поворотов: повороты переступанием, повороты рулением, повороты махом.

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ

Важным условием перед первым выходом на лёд, является обучение детей умению правильно падать вперёд и назад, с использованием гимнастических матов. Непосредственно на льду основное внимание уделяется обучению скольжением, овладению равновесием. На данном этапе необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями; имитации скольжения вперед, назад; поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением; исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад; имитации перебежки на месте, в движении; ласточке, пистолетику, спиралям, бегу со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

Главные методы практического разучивания - метод строго регламентированного упражнения. Необходимо избегать попыток заменить качественное построение тренировочного процесса чрезмерным увеличением объема занятий, числа повторений элементов.

В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, аксель; вращения в волчке, в ласточке, в заклоне (для девочек); спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками.

Особое внимание следует уделять обучению реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля).

Обучение выполнению их возможно только при вращении – основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части – скручивание. Это движение – базовое в технике фигурного катания на коньках.

Основные задачи по специальной технической подготовке (СТП):

1. Обучение основным группам элементов одиночного фигурного катания:
- элементам скольжения со сменой ребра, фронта и направления движения (группы простых и базовых шагов);
- прыжковым элементам в 0,5; 1; 1,5;2 оборота с различных подходов;
- элементам простых и сложных вращений с различных подходов.
2. Содействие развитию основных физических качеств с учетом соответствующих сенситивных периодов.
3. Развитие двигательно-координационных способностей, гибкости с учетом специфики двигательной деятельности фигурного катания на коньках.
4. Развитие творческих способностей детей, исполнительского мастерства, музыкальности.

ФУТБОЛ

Общефизическая подготовка в футболе на спортивно-оздоровительном этапе ничем не отличается от подготовки по видам спорта - волейбол и гандбол. Подвижные игры подбираются с учетом специфики вида спорта – футбол, но могу использоваться и игры с акцентом на различные игры спорта.

Специальная физическая подготовка предполагает максимальные требования к уровню развития физических качеств с учетом специфики вида спортивной деятельности.

Специальная физическая подготовка также созвучна с подготовкой практически всех игровых видов спорта и включает в себя:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал спортсмены выполняют определенное действие.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы спортсмена и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на 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 в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Пас мяча с максимальной точностью и быстротой.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или

юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см. с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.п.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Выбор состава учебно-тренировочных средств и методов физической подготовки гимнаста определяется наряду с уровнем индивидуального развития физических качеств и закономерностями естественного развития организма, и становления спортивного мастерства гимнаста в процессе многолетней подготовки.

Основу спортивной подготовки составляют общефизическая, специальная физическая, техническая, теоретическая, тактическая и психологическая подготовка.

Для формирования двигательных навыков, т. е. для технической подготовки, гимнастам необходимо развивать различные функциональные возможности своего организма: увеличивать силу соответствующих мышечных групп, их эластичность, развивать координационные способности, увеличивать выносливость к динамическим или

статическим усилиям, повышать работоспособность сердечно сосудистой, дыхательной и других систем.

Общая физическая подготовка служит основой для специальной физической подготовки, которая, в свою очередь, позволяет в должной мере решать задачи технической подготовки. Средства общей физической подготовки призваны развивать силовые качества, гибкость, выносливость, быстроту и ловкость в целом. В то же время они должны быть сходны с гимнастическими упражнениями по характеру нервно-мышечной работы. Что касается упражнений специальной подготовки, то они, как правило, сходны с гимнастическими элементами по структуре движений и по технике их исполнения.

Средства **специальной физической подготовки:** для развития силовых качеств - упражнения на гимнастической стенке, на стойках, с отягощениями; для развития гибкости - упражнения общеразвивающего характера на гимнастической стенке и скамейке; для развития выносливости - прыжки со скакалкой, учебные комбинации, вольные упражнения (без сложных прыжков), прыжки на батуте.

Техническая подготовка - наиболее важная сторона тренировочного процесса в гимнастике, поэтому ей уделяется наибольшее внимание. Перед тренером-преподавателем и обучающимся стоит немало различных задач. С начинающими в первую очередь надо освоить «техническую осанку», т. е. правильные способы удержания тела на каждом из упражнений; затем изучить сочетания действий руками, ногами, туловищем, головой применительно к технике элементов, относящихся к каждой из структурных групп упражнений; далее надо воспитывать способности точно оценивать параметры своих движений в пространстве и времени. Одновременно формируется стиль, манера выполнения упражнений в видах многоборья. Каждая из задач технической подготовки связана с формированием конкретных двигательных навыков, с обучением конкретным двигательным действиям.

На начальных этапах технической подготовки необходимо обучать основным механизмам двигательных действий, характерным для каждой структурной группы элементов. Освоение этих механизмов должно строиться на основе последовательного выполнения целой серии двигательных заданий. С помощью этих заданий, во-первых, решаются задачи физической подготовки к освоению элементов, а во-вторых, совершенствуется координация движений, обеспечивающая освоение нужных элементов.

После освоения основных механизмов, отнесенных к разным структурным группам, гимнастка приступает к изучению наименее трудных элементов непосредственно в группах В дальнейшем трудность элементов возрастает, в связи с чем все чаще используются необходимые средства и методы обучения спортивной технике.

III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебно-методическое обеспечение Программного материала

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеоздоровительной программы для аудиторной, внеаудиторной и самостоятельной подготовки представлено на основе учебно-тематического планирования для базового уровня дополнительной общеразвивающей программы по возрастам обучения (Таблица № 8) и годовым планом воспитательной работы (Таблица № 9).

Освоение теоретического материала позволит обучающимся расширить свой кругозор, изучить и постараться понять закономерности становления физической формы, основ физического развития и совершенствования навыков в избранном виде спорта.

Таблица № 9

Примерный учебно-тематический план дополнительной общеоздоровительной программы в области физической культуры и спорта

Тема и ее краткое содержание		Год подготовки		
		8-11 лет	**12-14 лет**	**15-18 лет**
1.	История возникновения вида спорта и его развитие (Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов и первенств мира и Европы, чемпионатов и первенств России по виду спорта).	3	1	1
2.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека (Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков).	2	1	1
3.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом (Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах).	3	2	1
4.	Закаливание организма (Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом)	1	2	1
5.	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом (Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме)	1	3	3
6.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта (Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения).	3	6	8
7.	Режим дня и питание обучающихся	4	1	1

8.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта (Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря).	1	2	2
	Итого:	**18**	**18**	**18**

Для видов спорта – парусный спорт, спортивный туризм доля часов теоретической, тактической и психологической подготовки возрастает с 18 до 30 часов в год. Основное увеличение часов по учебно-тематическому плану происходит за счет более углубленной теоретической подготовки по основам обучения базовым элементам техники и тактики избранных видов спорта, изучения понятий о технических элементах вида спорта и теоретических знаний по технике их выполнения. Для вида спорта – спортивный туризм больше внимания уделяется изучению приемов техники чтения карт, навигации и ориентирования в незнакомой местности, работой с узлами, средствами страховки и самоспасания. Для вида спорта – парусный спорт основное внимание уделяется изучению правил техники безопасности, теоретических основ навигации судов, работой с материальной частью парусного судна. Конкретную специфику изучаемых вопросов, время, отводимое на их изучения, формы и методы контроля и оценки полученных знаний тренер-преподаватель выбирает самостоятельно.

Немаловажным направлением практической, теоретической и психологической подготовки юного спортсмена является проведение с ним воспитательных бесед, мотивирующих воспитательных мероприятий, участия в различных спортивно-массовых, физкультурно-массовых мероприятиях. В таблице № 9 представлен примерный план воспитательной работы.

Таблица № 10

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Здоровьесбережение**		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года

2.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, Учреждением	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением;	В течение года
3.	**Развитие творческого мышления**		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

3.2. Материально-техническое обеспечение

Требования к материально-техническим условиям Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие площадки для фигурного катания на коньках;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие раздевалок;

наличие на спортивном объекте медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144-н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 10);

Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля осуществляется на базе подростковых поликлиник по месту жительства и ГУЗ «Областной врачебно-физкультурный диспансер».

Таблица № 11

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для реализации дополнительной общеоздоровительной программы

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
Вид спорта – биатлон			
1.	Скакалка гимнастическая	штук	12
2.	Скамейка гимнастическая	штук	12
3.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
4.	Стрелковая металлическая установка для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	10
5.	Мишень бумажная для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	10000
6.	Мяч волейбольный	штук	3
7.	Мяч футбольный	штук	3
8.	Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм		
Вид спорта – велосипедный спорт			
1.	Велостанок универсальный	штук	2
2.	Насос для подкачки покрышек	штук	1
3.	Свисток	штук	1
4.	Секундомер	штук	1
5.	Мяч футбольный	штук	1
6.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6
Вид спорта – волейбол			
1.	Корзина для мячей	штук	2
2.	Маты гимнастические	штук	4
3.	Мяч волейбольный	штук	10
4.	Мяч теннисный	штук	14
5.	Мяч футбольный	штук	1
6.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
7.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
8.	Секундомер	штук	1

9.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
10.	Скакалка гимнастическая	штук	10
11.	Скамейка гимнастическая	штук	4
12.	Стойки	комплект	1
13.	Табло перекидное	штук	1
14.	Эспандер резиновый ленточный	штук	10
Вид спорта - гандбол			
1.	Ворота гандбольные	штук	2
2.	Гандбольная мастика (500 г)	штук	8
3.	Гантели массивные (от 1 до 10 кг)	комплект	6
4.	Конус разметочный	штук	20
5.	Мат гимнастический	штук	5
6.	Мяч гандбольный облегченный (до 100 г)	штук	10
7.	Мяч футбольный	штук	2
8.	Насос с иглами для накачивания мячей	комплект	1
9.	Свисток	штук	1
10.	Секундомер	штук	2
11.	Сетка для ворот гандбольных	штук	2
12.	Сетка для переноски мячей	штук	2
13.	Скакалка	штук	10
14.	Скамейка гимнастическая	штук	4
15.	Табло перекидное судейское	штук	1
Вид спорта – горнолыжный спорт			
1.	Бревно гимнастическое	штук	1
2.	Мат гимнастический	штук	10
3.	Мостик гимнастический	штук	2
4.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
5.	Перекладина гимнастическая	штук	1
6.	Скакалка гимнастическая	штук	10
7.	Скамейка гимнастическая	штук	6
8.	Стенка гимнастическая	штук	8
9.	Термометр наружный	штук	4
Вид спорта – конькобежный спорт			
1.	Ведро для воды пластиковое (7-8 л)	штук	2
2.	Доска имитационная для конькобежного спорта	штук	5
3.	Диск балансировочный	штук	3
4.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	3
5.	Камень для полировки лезвий	штук	3
6.	Камень для удаления «заусенцев» на коньках	штук	3
7.	Камень дополнительный для станка для выточки овала	штук	1
8.	Манжеты-утяжелители для ног	пар	5
9.	Кубики (фишки) разметочные	штук	50
Вид спорта – парусный спорт			
1.	Доска магнитная поворотная	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	10

3.	Колобашка	штук	10
4.	Буй с якорем и тросом для выставления дистанции гонок и тренировок	штук	10
5.	Катер с мотором (длина от 4,2 до 6 м)	штук	3
6.	Круг спасательный	штук	6
7.	Рация	комплект	10
8.	Спортивная парусная доска	штук	12
9.	Спортивный парусный снаряд (площадь паруса до 6 м^2)	штук	12
10.	Тележка для стоянки и перемещения яхт	штук	12
11.	Трос спасательный	метр	200
12.	Флаги международного свода сигналов	комплект	2
Вид спорта – пулевая стрельба			
1.	Коврик гимнастический	штук	10
2.	Секундомер	штук	1
3.	Скамья универсальная	штук	1
4.	Труба зрительная	штук	1
5.	Мишенная установка	штук	5
6.	Винтовка пневматическая, калибр 4,5 мм	штук	5
7.	Винтовка малокалиберная, калибр, 5,6 мм	штук	5
8.	Пистолет пневматический, калибр 4,5 мм	штук	2
9.	Пистолет малокалиберный, калибр 5,6 мм	штук	2
Вид спорта – спортивная акробатика			
1.	Дорожка акробатическая	комплект	1
2.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	штук	10
3.	Ковер гимнастический	штук	1
4.	Лонжа страховочная	штук	1
5.	Лонжа страховочная универсальная	штук	1
6.	Магнезница	штук	1
7.	Мат гимнастический	штук	6
8.	Мостик гимнастический	штук	1
9.	Музыкальный центр	штук	1
10.	Подставка-куб гимнастический	штук	1
11.	Подставка для страховки	штук	1
12.	Скамейка гимнастическая	штук	3
13.	Стойка гимнастическая	штук	3
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Стойка гимнастическая	штук	4
Вид спорта – спортивная гимнастика			
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
8.	Дорожка акробатическая	комплект	1

9.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
10.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
11.	Зеркало настенное (12х2м)	штук	1
12.	Канат для лазания (диаметр 30мм)	штук	2
13.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
14.	Конь гимнастический маховый	штук	1
15.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
16.	Магнезия спортивная	кг	0,2 на человека
17.	Магнезница закрытая	штук	1
18.	Мат гимнастический	штук	6
19.	Мат поролоновый (200х300х40)	штук	2
20.	Мостик гимнастический	штук	1
21.	Музыкальный центр	штук	1
22.	Палка гимнастическая	штук	10
23.	Палка для остановки колец	штук	1
24.	Перекладина гимнастическая	штук	1
25.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
26.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
27.	Подставка для страховки	штук	2
28.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
29.	Скакалка гимнастическая	штук	10
30.	Скамейка гимнастическая	штук	4
31.	Стенка гимнастическая	штук	3
Вид спорта – сноуборд			
1.	Мат гимнастический	штук	10
2.	Мостик гимнастический	штук	2
3.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
4.	Скакалка гимнастическая	штук	12
5.	Скамейка гимнастическая	штук	6
6.	Термометр наружный	штук	1
7.	Секундомер электронный	штук	1
8.	Свисток	штук	1
Вид спорта – спортивный туризм			
Для спортивных дисциплин: «дистанция - водная - каяк», «дистанция - на средствах передвижения», «дистанция - водная - байдарка», «дистанция - водная - катамаран 2», «дистанция - водная - катамаран 4», «дистанция - водная - командная гонка», «дистанция - на средствах передвижения - группа».			
1.	Веревка (диаметр 10 мм) (статика) для постановки этапов	метр	500
2.	Веревка (диаметр от 6 мм) (статика) для постановки этапов	метр	200
3.	Веревка с флажками для разметки трасс (50 м)	штук	8
4.	Зажим для подъема по веревке	штук	12
5.	Карабин альпинистский с муфтой для постановки этапов	штук	48

6.	Лента оградительная	метр	200
7.	Мат гимнастический	штук	1
8.	Мяч волейбольный	штук	1
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Палка гимнастическая	штук	12
11.	Перекладина навесная на гимнастическую стенку	штук	1
12.	Петли страховочные с карабином альпинистским	комплект	10
13.	Рулетка (10 м)	штук	1
14.	Рулетка (50 м)	штук	1
15.	Секундомер электронный	штук	2
16.	Система страховочная альпинистская	штук	12
17.	Скамейка гимнастическая	штук	2
18.	Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км)	штук	4
19.	Стенка гимнастическая	штук	2
20.	Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель	комплект	4
21.	Устройство для спуска по веревке	штук	12
Для спортивных дисциплин: «дистанция - на средствах передвижения – группа», «дистанция - на средствах передвижения»			
22.	Бич	штук	1
23.	Буксировочный трос (длиной 10 м)	штук	2
24.	Насос для велосипедных колес	штук	2
25.	Веревка (диаметр от 9 до 10 мм)	метр	100
26.	Карабин альпинистский с муфтой	штук	12
Вид спорта – танцевальный спорт			
1.	Зеркало 12х2 м	штук	1
2.	Мат гимнастический	штук	6
3.	Музыкальный центр	штук	1
4.	Станок хореографический 12 м	комплект	1
5.	Стенка гимнастическая	штук	2
6.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
7.	Скамейка гимнастическая	штук	2
8.	Паркет (паркетная доска) (от 162 $м^2$)	комплект	1
9.	Брусья гимнастические	штук	1
Вид спорта - триатлон			
1.	Мяч набивной (медицинбол) 3 кг	штук	3
2.	Мяч футбольный	штук	1
3.	Секундомер	штук	2
4.	Велостанок универсальный	штук	2
5.	Эспандер резиновый	штук	5
6.	Тренажер для развития мышц верхнего плечевого пояса	штук	2
Вид спорта – фигурное катание на коньках			
1.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
2.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
3.	Мат гимнастический	штук	5

4.	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	1
5.	Мяч волейбольный	штук	2
6.	Мяч футбольный	штук	2
7.	Обруч гимнастический	штук	10
8.	Перекладина гимнастическая	штук	1
9.	Полусфера гимнастическая	штук	10
10.	Скакалка гимнастическая	штук	10
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Фишка для разметки ледовой площадки	штук	20
13.			
Вид спорта - футбол			
15.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
16.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	1
17.	Мяч для мини-футбола	штук	10
18.	Секундомер	штук	1
19.	Свисток	штук	1
Вид спорта – художественная гимнастика			
1.	Дорожка акробатическая	штук	1
2.	Зеркало (12х2 м)	штук	1
3.	Канат для лазанья	штук	1
4.	Ковер гимнастический (13х13 м)	штук	1
5.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
6.	Мат гимнастический	штук	10
7.	Музыкальный центр	штук	1
8.	Мяч волейбольный	штук	2
9.	Обруч гимнастический	штук	10
10.	Палка гимнастическая	штук	10
11.	Секундомер	штук	2
12.	Скакалка гимнастическая	штук	10
13.	Скамейка гимнастическая	штук	2
14.	Станок хореографический	комплект	1
15.	Стенка гимнастическая	штук	2

3.3. Кадровое обеспечение

Уровень квалификации тренеров-преподавателей должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952-н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер («Тренер-преподаватель»)», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

3.4. Учебно-информационное обеспечение

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г.№ 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон о «Физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разно-уровневые программы) в области физической культуры и спорта» от 26 мая 2021 года ФГБУ «Федерального центра организационно-методического обеспечения физического воспитания»
6. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятий»
7. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки / Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всеволжского района, 2003. Агапова В.В.
8. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М:РГАФК,1995. Коган А.И.
9. Восстановительные мероприятия // Гигиена: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: 1990. Мишин А. Н.
10. Управление двигательными навыками в подготовке спортсменов. Настольная книга тренера / К. Брюер. – М.: ООО «Принт-Лето», 2023 г.
11. Безопасный спорт. Настольная книга тренера / Е.А. Гаврилова. – М.: ООО «Принт-Лето», 2022 г. – 512 с.: ил.
12. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2- е изд., стереотип., - М.: Спорт, 2019 – 184 с., ил.
13.

3.5. Интернет-ресурсы

1. Сайт Министерства спорта РФ: http://www.minsport.gov.ru/
2. Сайт ФГБУ ФЦСПР: https://www.fcpsr.ru/
3. Сайт Федерации фигурного катания на коньках России: https://fsrussia.ru/
4. Сайт ГБУВО Центр спортивной подготовки спортивных сборных команд: http://center-shvsm.ru/