

**Комитет по социальным вопросам администрации муниципального
образования Веневский район**

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Веневская детско-юношеская спортивная школа»**

СОГЛАСОВАНА

на заседании педагогического совета
МУДО «Веневская ДЮСШ»
Протоколом №2
от «29» августа 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА *для*
спортивно-оздоровительных групп**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: общеразвивающий
Срок реализации: 1 год обучения
Форма обучения: очная

Автор- составитель программы:
Митичкин Константин,
Константинович, старший тренер-
преподаватель
дополнительного образования

г. Венёв, 2025 год

Внутренняя экспертиза дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для спортивно-оздоровительных групп проведена «29» августа 2025 г.

Ответственный Сапегина Сапегина Ю. А., методист по спортивной работе МУДО «Веневская детско-юношеская спортивная школа»

СОДЕРЖАНИЕ

1. **Пояснительная записка.**
 - 1.1 Минимальный возраст для зачисления на обучение.
 - 1.2 Режим тренировочной работы.
 - 1.3 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к учащимся.
 - 1.4 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в данном виде спорта.
 - 1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта.
 - 1.6 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта.
2. **Годовой учебный план.**
 - 2.1 Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.
 - 2.2 Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в соотношении к объемам аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине);
 - 2.3 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам.
 - 2.4 Объемы максимальных тренировочных нагрузок.
 - 2.5 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.
3. **Методическая часть.**
 - 3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.
 - 3.2 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.
 - 3.3 Требования к технике безопасности в процессе реализации программы.
 - 3.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов.
 - 3.5 Рекомендации по планированию применения восстановительных средств.
 - 3.6 Рекомендации по планированию антидопинговых мероприятий.
4. **Система контроля и зачетные требования.**
 - 4.1 Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.
 - 4.2 Методические указания по организации промежуточной (после каждого периода обучения) и итоговой (после освоения программы этапа) аттестации обучающихся.
 - 4.3 Требования к результатам освоения программы, служащих основанием для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки.
 - 4.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.
5. **Перечень информационного обеспечения.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа МУДО «Веневская ДЮСШ» утверждена на педагогическом совете, разработана и составлена на основе следующих нормативных актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Паспорт федерального проекта "Все лучшее детям"(утвержден протоколом регионального проектного комитета от 30.01.2025 №2025-1);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07. 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
12. Постановление администрации муниципального образования Вeneвского района №322 от 04 апреля 2022 года «Об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги «Запись на обучение по дополнительным общеобразовательным программам»;
13. Устав и нормативно - правовые акты МУДО «Вeneвская детско-юношеская спортивная школа».

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа для спортивно-оздоровительных групп (далее- СОГ предназначена) для ДЮСШ и является основным документом планирования и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса. Она охватывает весь комплекс параметров подготовки юных спортсменов.

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе. В группах СОГ осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания. Основные задачи подготовки: – укрепление здоровья и закаливание; – устранение недостатков физического развития; – овладение жизненно необходимым навыком плавания; – обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков; – развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости силовых и координационных возможностей);

Установлено, что энергетическое обеспечение деятельности единоборства носит смешанный характер (аэробно-анаэробный). Основным показателем аэробных возможностей - величина максимального потребления кислорода (МПК) у спортсменов с ростом квалификации растет и мастеров спорта достигает 5,1 л/мин (примерно 60 мл на 1 кг веса). Во время игры используют 80-90% максимального энергетического потенциала.

Важный показатель функционального состояния организма - сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений (ЧСС) является кардиологическим критерием, отражающим степень физиологической нагрузки. Установлено, что ЧСС у спортсменов во время игры достигает 180-210 уд/мин.

Величина тренировочной нагрузки отражает степень воздействия тех или иных упражнений, выполняемых спортсменом, на его организм. Каждому тренеру важно знать тренирующее воздействие используемых упражнений и их систематизацию по характеру изменений в организме. Исследования показали, что специальные упражнения существенно различаются по ответной реакции организма. Например, при выполнении защитных действий ЧСС составляет в среднем 128 уд/мин, уровень потребления кислорода - 30 % от максимальной величины; при выполнении специальных упражнений средней интенсивности ЧСС находится в пределах 140-150 уд/мин, уровень употребления кислорода в пределах 50% от МПК; при выполнении игровых упражнений ЧСС достигает 172-187 уд/мин, величина кислородного долга 5-7 л/мин.

За соревнования спортсмен теряет в весе 2-5 кг. Энерготраты у спортсменов разного пола и квалификации различны.

Сущность соревнований будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы спортсменов и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Знание всех сторон, характеризующих деятельности спортсмена, помогает планировать учебно-тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен учебно-тренировочный процесс.

Главная задача спортивно-оздоровительных групп заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов высокой квалификации. Одним из условий выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней подготовленности и укрепления здоровья учащихся;
- подготовку спортсменов высокой квалификации;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками поединка в процессе многолетней подготовки;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки;
- подготовку инструкторов-общественников и судей по спорту.

Основной показатель работы ДЮСШ по спортивно-оздоровительным группам – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженной в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки. Выполнение нормативных требований.

Перед спортивно-оздоровительными группами ставятся следующие задачи: основной принцип учебно-тренировочной работы – универсальность подготовки учащихся.

Задачи: программы - укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости; обучение основам техники, начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к

занятиям, приучение к обстановке данных видов, выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Выполнение задач, поставленных перед отделением, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр и т.д.

ЦЕЛЬ программы: всестороннее развитие личности ребенка во всех формах спортивно-оздоровительной деятельности. **Программа по спортивно-оздоровительным группам рассчитана на учащихся 7-16 лет.**

Структура системы многолетней подготовки.

Период программы - выполняется в течение 1 года:

Этап 1 года обучения. Продолжительность – 234 часа (6 часов в неделю).

Минимальный возраст для зачисления на обучение – 7 лет.

* 1 год обучения возраст—7-16 лет. Количество учащихся в группе 15 человек. К требованиям по спортивной подготовке относятся зачеты по ОФП и СФП.

1.2 Режим тренировочной работы.

Таблица 1

Этап подготовки	Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час. /нед.)	Количество тренировок в неделю	Количество учебных недель в году	Общее количество тренировок в год	Количество часов в год
СОГ	6	3	39	132	234

1.3 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к учащимся.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

1.4 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в СОГ..

В подготовке обучающихся ДЮСШ могут применяться упражнения из других видов спорта:

Использование других видов спорта для развития физических качеств:

1) выносливость – легкая атлетика (бег с равномерной и переменной интенсивностью на дистанции 800 м, 1000 м, 3000 м, кросс по пересеченной местности - 5 км), ходьба на лыжах 3 км, езда на велосипеде, спортивные игры (футбол, волейбол), занятия в тренажерном зале.

2) координация - акробатические управления (кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках), управления на батуте, гимнастической скамейке, ручной мяч, волейбол;

3) сила – борьба, велоспорт;

4) скоростно-силовые – легкая атлетика (метание различных снарядов, прыжки через легкоатлетический барьер, прыжки в длину и высоту, пятикратный и трехкратный прыжки);

5) скоростные качества – игра в настольный теннис.

Навыки, приобретенные в других видах спорта, способствуют повышению профессионального мастерства в данной игре.

1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности в СОГ.

Таблица 2

Виды соревнований (игр)	Учебно-тренировочный этап
	СОГ
контрольные	6-8
отборочные	3-5
основные	1-3
Всего игр	40-50

1.6 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки в СОГ.

(согласно федеральных стандартов)

Таблица 3

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Мяч футбольный	штук	30
2	Доска тактическая	штук	2
3	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
4	Свисток	штук	4
5	Секундомер	штук	4
6	Фишки (конусы)	штук	30

Дополнительное и вспомогательное оборудование
и спортивный инвентарь

1	Барьер легкоатлетический	штук	20
2	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3	Корзина для мячей	штук	2
4	Мяч баскетбольный	штук	2
5	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
6	Мяч теннисный	штук	10
7	Мяч волейбольный	штук	12
8	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
9	Скакалка	штук	24
10	Скамейка гимнастическая	штук	4
11	Утяжелитель для ног	комплект	15
12	Утяжелитель для рук	комплект	15
13	Эспандер резиновый ленточный	штук	24
14	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
15	Палочка эстафетная	штук	20
16.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
17.	Стартовые колодки	пар	10
18.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
19.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
20.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
21.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
22.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10

23.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
1	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
2.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
3	Грабли	штук	2
4	Доска информационная	штук	2
5	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
6	Конь гимнастический	штук	1
7	Мат гимнастический	штук	10
8	Мяч для метания 140 г	штук	10
9	Рулетка 10 м	штук	3
10	Рулетка 100 м	штук	1
11	Рулетка 20 м	штук	3
12	Рулетка 50 м	штук	2
13	Секундомер	штук	10
14	Скамейка гимнастическая	штук	20
15	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
16	Стенка гимнастическая	пар	2
17	Стойки для приседания со штангой	пар	1
18	Указатель направления ветра	штук	4
19	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
20	Электромегафон	штук	1
Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье			
1.	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
2.	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
3.	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1

Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.

Спортивно-оздоровительные группы содержат следующие предметные области:

общую физическую подготовку;
специальную физическую подготовку;
теорию и методику физической культуры и спорта;

Тренировочный (образовательный) процесс включает следующие разделы подготовки:

общая физическая подготовка;
специальная физическая подготовка;
техническая подготовка;
тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
техничко-тактическая (игровая) подготовка;
участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, сдача контрольно-переводных нормативов.

План подготовки – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки спортсменов по этапам и годам подготовки. План составлен с учетом специфики вида спорта, возрастных особенностей юных спортсменов, основополагающих положений теории и методики избранного вида спорта, модельных характеристик подготовленности спортсмена высшей квалификации и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.

Организация тренировочного (образовательного) процесса осуществляется в течение учебного года. Построение тренировочного процесса зависит от календаря спортивных соревнований, в которых планируется участие обучающихся.

Учебные планы на этапах подготовки приведены по предметным областям (видам подготовки) представлены в таблицах 2 - 6.

Таблица 4

Примерный план график распределения программного материала в годичном цикле спортивно-оздоровительной группы.

Разделы подготовки	Кол-во часов		Месяц											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая	75		5	6	9	9	8	8	8	8	8	6		
Специальная физическая	31		3	3	3	3	3	3	3	3	3	4		
Техническая	53		5	5	7	7	5	4	5	5	4	6		
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	36		3	4	5	5	5	3	4	4	3	0		
Технико-тактическая интегральная подготовка	36		3	4	5	5	5	3	4	4	3	0		
Участие в соревнованиях, судейская практика	3		-	-	2	-	-	--	-	-	-	1		
ВСЕГО часов	234		19	22	31	29	26	21	24	24	21	17		

2.1 Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в соотношении к объемам аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки в СОГ).

В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок составляет не менее 30% от общего объема тренировочных нагрузок. Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого спортсмена.

При необходимости на игрока составляют годовой индивидуальный план по следующей форме.

- 1 Личные данные.
- 2 Спортивно-техническая характеристика.
- 3 Цель и задачи подготовки.
- 4 Основные средства и контрольные задания по разделам подготовки.
- 5 График подготовленности (по форме командного графика).
- 6 Медицинский контроль и самоконтроль.

Индивидуальная тренировка с помощью тренера-преподавателя должна помочь спортсмену обрести самого себя. Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока, умеющего выразить себя с помощью умных тактических решений и действий. Для этого необходимо раскрепостить спортсмена, дать ему больше свободы в выборе тех или иных игровых приемов. Конечно, нельзя забывать и органичного сочетания с коллективными действиями, поскольку команда может достичь победной вершины только тогда, когда соединяться воедино высшие возможности каждой индивидуальности.

Спортсмен должен владеть универсальной техникой, достаточно уверенно себя вести, успешно выполняя заданные функции. Становится абсолютно понятным, что чем выше игровое мастерство в выполнении главной функции, тем выше универсальность игрока.

Индивидуальная тренировка включает в себя:

- индивидуализированность нагрузки;
- тренировку сильнейших приемов и совершенствование специфики действий зависимости от амплуа;
- совершенствование идеомоторики ошибками в технических приемах;
- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;
- воспитание у игроков чувства самостоятельности и ответственности.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в СОГ.

Предметные области	Разделы подготовки	СОГ
Общая физическая подготовка (ОФП), %		28-30
Специальная физическая подготовка (СФП), %		9-11
Избранный вид спорта	Техническая подготовка, %	20-22
	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, %	12-15
	Технико-тактическая интегральная подготовка, %	12-15
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	8

2.3 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам.

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки представлены в таблице 7.

Таблица 8

Разделы спортивной подготовки	СОГ
Общая физическая подготовка (%)	28 - 30
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 11
Техническая подготовка (%)	20 - 22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия(%)	12 - 15
Технико- тактическая (интегральная) подготовка (%)	12 - 15
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8 - 12

Самостоятельная работа обучающихся ДЮСШ по реализации учебного плана составляет не более 10 % от общего объема учебного плана и допускается в период активного отдыха обучающихся (каникулярное время) по планам подготовки, составленным тренером-преподавателем, с этапа совершенствования спортивного мастерства по индивидуальным планам подготовки.

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства разрабатываются **индивидуальные тренировочные планы**, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и вне тренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.

Индивидуальный тренировочный план разрабатывается на основе примерного плана графика распределения программного материала в годичном цикле на этапе совершенствования спортивного мастерства. Успех реализации индивидуального плана обусловлен обоснованным определением состава тренировочных средств и режима тренировочной работы с учётом индивидуальных особенностей, уровня подготовленности спортсмена и направленности тренировочного (образовательного) процесса.

2.4 Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Требования к режиму тренировочного процесса и объему тренировочных нагрузок представлены в таблице 8.

Режим тренировочного процесса и годовой объем тренировочной нагрузки на этапах подготовки

Таблица 9

Этапы подготовки	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество недель в год	Объем тренировочной нагрузки в год в академических часах
Этап начальной подготовки 1 года обучения	6	39	234

Тренировочное занятие проводится либо в группе, либо индивидуально. Продолжительность одного тренировочного занятия в Программе рассчитано в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающегося и не может превышать: на этапе начальной подготовки – 2 часов; на тренировочном этапе – 3 часов.

2.5 Предельные тренировочные нагрузки

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе с учетом их соответствия, уровня работоспособности на данном этапе. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения. Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков. Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой действий успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени хорошо перемещаться, владеть навыками техники. Только после этого как юный спортсмен овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к узкой специализации.

3.1 Содержание и методика работы по предметным областям.

3.1.1 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. Для повышения общей физической подготовки применяются такие средства, как - общеподготовительные упражнения.

В спортивно-оздоровительных группах (7-16 лет) закладывается база для дальнейшего роста: развитие быстроты, ловкости, гибкости, владение основными двигательными навыками, основы технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка и начало действий в различных комбинациях. Особенность данной группы детей такова, что они не могут долго находиться без движения, слушать, выполнять одно и то же действие, поэтому беседы, упражнения, нагрузки здесь носят кратковременный характер с частыми, но незначительными интервалами отдыха.

Здесь приемлемы следующие методы организации учебно-тренировочного процесса: соревновательный, игровой, повторный. Очень важно в этот период, чтобы дети находились как можно больше с боксерским оборудованием, не только при работе в технической подготовке, но и в разминке, в физической подготовке, что вызывает большой интерес учащихся к занятиям. В силу физиологических особенностей дети в этом возрасте не обладают отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшие

объяснения (словесный метод), показ какого-либо технического приема или действия (наглядный метод). Основными формами подготовки в этом возрасте являются спортивные и подвижные игры, соревнования, эстафеты, физические упражнения с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

Для повышения общей физической подготовки применяются такие средства, как - общеподготовительные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты с ведением мяча, игровые упражнения и эстафеты. Здесь очень важен игровой соревновательный метод. Особенно в этом возрасте развиваются качества: быстрота, ловкость, подвижность в суставах, гибкость, координация.

Строевая подготовка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись и стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет). Соединение указанных выше акробатических упражнений несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения

Бег. Бег с ускорением до 40м (10-13 лет) и до 50-60м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2 – 3 x 20 – 30м (10-12 лет), 2 – 3 x 30 – 40м (13-

14 лет), 3 – 4 x 50 – 60м (15-17 лет). Бег 60м с низкого старта (13-14 лет), 100м (15-17 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки). Бег в чередовании с ходьбой до 400м (10-12 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет), до 2 мин. (девочки 13-14 лет). Бег равномерный до 500м (15-17 лет), кроссовый бег для девушек до 3 км.

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

Спортивные игры.

Волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис. Подвижные игры.

Туристические походы.

Форма занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (повторный, поточный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: набивные мячи, скамейки, скакалки, гантели, теннисные мячи, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, гимнастические маты.

Планируемые результаты освоения Программы по предметной области «Общая физическая подготовка»:

-развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом;

-освоение комплексов физических упражнений;

-укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3.1.2 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. Специфика соревновательной деятельности спортсменов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

-специальная (скоростная) выносливость;

-силовые и скоростно-силовые;

-скоростные;

-координационные.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приёмов.

Наряду с ранее развиваемыми качествами уделяется внимание скорости, стартовой скорости, общей и специальной выносливости. Основные методы при развитии скорости – интервальный, выносливости – непрерывный, повторный. Широко применяются спортивные игры – волейбол, лыжи, коньки, занятия в тренажерном зале – для развития силы, наряду с игровым используется метод динамических усилий.

Воспитание выносливости – кроссовая подготовка, лыжи, конькобежный спорт.

Упражнения для развития быстроты.

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5,8 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° – прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Подвижные игры.

Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра, продленная на 5-10 минут.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

Упражнения для развития специфической координации.

Передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков.

Упражнения с передачами мяча. Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге.

Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (удар и передача).

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка в развороте, на 360°.

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с мячом и с мячами-разновесами (передача, подача, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также манипуляции в фазе полета). Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении различных технических действий

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой, отталкивание от пола с последующими хлопками руками перед собой. В упоре 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. Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног на месте. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Передвижение то же, но путем отталкивания ладонями (пальцами).

Упражнения для кистей с гантелями, кистевым эспандером. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя лицом к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеча), руки за головой, движение руками вверх-вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) – движение правой (левой) рукой как при броске одной рукой от плеча.

Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо-вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращать на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование). Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность (соревнования).

Форма занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (повторный, поточный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: кубики, пояс с отягощением, рулетка, скакалки, мячи волейбольные, гимнастические маты.

Поскольку игра является своеобразным творческим процессом, который невозможно ограничить рамками определенных заранее наигранных комбинаций, то подготовка ведется в двух направлениях.

- по линии разучивания и доведения до автоматизма простейших и наиболее часто встречающихся элементов;

- по линии развития творческой инициативы занимающихся и их тактического мышления на основе полученных знаний.

Очень важно, чтобы ребята принимали участие в разработке комбинаций стандартных положений.

Для успешной реализации этой задачи используются макетная площадка и просмотр видеозаписей. Разбор прошедшей игры становится одним из важных звеньев в развитии интеллектуальных способностей воспитанников.

Здесь уже применяются переменный, равномерный, круговой методы.

Основные задачи:

1. Развитие двигательных способностей учащихся.

Главное внимание уделяется освоению специальных двигательных способностей. Углубленное обучение техническим приемам, их совершенствование в сложных условиях, разучивание групповых комбинаций, игровых ситуаций и их совершенствование.

У спортсменов на учебно-тренировочном этапе с ранее развиваемыми качествами уделяется внимание скорости, стартовой скорости, общей и специальной выносливости. Основные методы при развитии скорости – интервальный, выносливости – непрерывный, повторный. Широко применяются спортивные игры: регби, волейбол, а также велосипедный спорт.

Для развития силы, наряду с игровым используется метод динамических усилий. Воспитание выносливости – кроссовая подготовка, лыжи, коньки. Особенности данного возраста заставляют использовать такие спортивные игры, где все физические качества проявляются максимально. Огромный интерес вызывает у подростков силовые упражнения.

Используются методы: максимальной нагрузки, «до изнеможения», метод динамичной. Средства: упражнения с отягощениями.

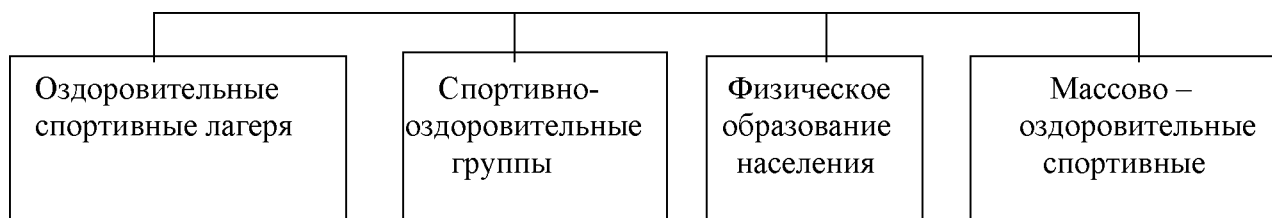
Планируемые результаты освоения Программы по предметной области «Специальная физическая подготовка»

- 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.

3.2 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Организация процесса подготовки спортсменов является одной из основных функций управленческой деятельности тренера и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования.

ФОРМЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ





Гимнастика. Подвижные игры, элементы спорта в комплексе обеспечивают всестороннее физическое развитие человека. наиболее обширную группу средств развития формирует ГИМНАСТИКА, ставшая основой общего физического развития и овладения основными умениями и навыками, необходимыми для дальнейшей спортивной деятельности.

Методы физического воспитания различаются прежде всего по способу организации и регулирования двигательной деятельности занимающихся.

Метод строго регламентированного упражнения.

Метод игровой.

Метод соревновательный.

Основными задачами для ДЮСШ в спортивно-оздоровительных группах является:

- развитие основных двигательных умений и навыков;
- ориентация на выбор специализации;
- выявление одаренных и способных детей для комплектования групп начальной подготовки отделений ДЮСШ;
- оздоровление учащихся;
- максимальный охват молодежи занятиями физической культурой.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

для спортивно-оздоровительных групп МУДО «Веневская ДЮСШ»

№	Содержание занятий	Расчет часов по группам
		СОГ 1
1. ТЕОРИЯ.		
1.	Физическая культура и спорт в России.	2

2.	Задачи и содержание занятий в группах СОГ.	1
3.	Анатомо-физиологические основы и механизмы терморегуляции, двигательной динамики человека.	2
4.	Врачебный контроль и самоконтроль при занятии физическими упражнениями.	2
5.	Первая доврачебная помощь при травматизме.	2
6.	Активный двигательный режим и утренняя гимнастика.	3
7.	Личная и общественная гигиена.	2
8.	Организация соревнований в спортивно-оздоровительных группах.	2
9.	Теоретические сведения по избранному виду спорта.	2
	ИТОГО часов:	18
2. ПРАКТИКА.		
1.	ОРУ.	106
2.	СРУ.	18
3.	Легкоатлетические упражнения.	18
4.	Спортивные и подвижные игры.	18
5.	Лыжный спорт.	22
6.	Атлетическая гимнастика.	10
7.	Туризм.	16
8.	Соревнования по отдельным видам спорта.	По календарному плану
9.	Закаливающие процедуры.	4
10.	Выполнение контрольных нормативов.	2
	Итого часов	216
	Всего часов	234

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
(весь период обучения).**

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие избранного вида спорта.
Физкультурно-оздоровительное движение в России как основа развития массовой физической культуры населения. Организация физкультурно-оздоровительных групп.
2. Краткий обзор развития избранного вида спорта.
Зарождение и становление вида спорта в дореволюционной России.
3. Влияние физических упражнений на организм человека среднего и старшего возраста.
Основные понятия о строении и функциях организма и принцип изменения в организме человека под воздействием физических упражнений.
4. Гигиенические знания и навыки.

[illegible]

Резиновые бинты				x			x			x			x			x			x	
Гимнастическая стенка		x			x			x			x			x			x			
Прыжок в длину			x			x			x			x			x			x		

Содержание занятий	Май					Июнь						До 15 июля									
	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	
Набивные мячи	x			x			x			x			x		x	x			x		
Гимнастическая скамейка		x			x			x			x			x			x				
Многоскоки			x			x			x			x			x			x			
Подвижные и спортивные игры	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Бег, км																					
- мужчины		1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
- женщины		1/2	1/2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	

Примечание. Бег – в зависимости от подготовленности группы. В первые занятия чередовать с ходьбой, постепенно сокращая ходьбу и увеличивая время для бега.

Плавание
(для не умеющих плавать)

Содержание занятий	С 15 мая по 15 августа									
	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
<i>Теория</i>										
Вводная беседа										
Общие основы плавания способом «кроль»										
Меры безопасности	По установленному расписанию									
<i>Практика</i>										
Общеразвивающие упражнения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Упражнения на суше:										
сидя движения ногами	x	x	x							
стоя наклонно движения руками	x	x	x							
лежа на скамейке – координация движений руками и ногами	x	x	x							
Упражнения на воде:										
освоение с водой – ходьба, бег, прыжки	x	x	x							
окувание	x	x	x	x	x					
погружение, счет и выдох в воду	x	x	x	x	x					
открывание глаз и сбор предметов в воде	x	x	x							
«поплавок»	x	x	x	x	x					
лежание на воде лицом вниз	x	x	x	x	x					
Движения на месте в воде:										
стоя в воде работа руками	x	x	x	x						

Гимнастика.

Содержание занятий	Октябрь													Ноябрь										Декабрь			
	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103
<i>Теория</i>																											
В объеме требований по гимнастике	<i>По установленному расписанию</i>																										
<i>Практика</i>																											
Общеразвивающие упражнения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Гимнастические палки	x			x			x			x			x			x			x			x			x		
Гантели		x			x			x			x			x			x			x			x			x	
Набивные мячи			x			x			x			x			x			x			x			x			x
Резиновые бинты				x			x			x			x			x			x			x			x		
Гимнастические скамейки					x			x			x			x			x			x			x			x	
Равновесие						x			x			x			x			x			x			x			x
Гимнастическая стенка							x			x			x			x			x			x			x		
Коврики								x			x			x			x			x			x			x	
Скакалки									x			x			x			x		x	x			x			x
Подвижные и спортивные игры	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Рабочий план. Если учебная программа содержит определенный объем основных знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть занимающиеся в физкультурно-оздоровительных группах за весь период, предусмотренный учебным планом и графиком учебного процесса в определенной последовательности, то в рабочем плане на основе программы и графика излагается детально разработанный учебный материал, расположенный по возрастающей трудности и рассчитанный на определенный период или этап обучения.

В рабочем плане указывается количество видов упражнений, тематика теоретического, методического и практического курсов, подлежащих изучению, а также количество часов или занятий, отводимых на каждый вид упражнений, последовательность, чередование видов упражнений.

Рабочий план составляется на неделю, месяц или период по следующей форме.

В практике пользуются двумя вариантами составления рабочих планов:

Раздел программы	Кол-во часов или занятий	Содержание учебного материала по разделам программы и по темам	Организационно-методические указания

- *тематическим*, когда учебный материал распределяется по темам: в этом случае содержание каждого раздела учебной программы делят на отдельные темы с указанием количества занятий на каждую из них. Он применяется при планировании учебного материала с большим количеством занятий, когда трудно точно определить содержание каждого конкретного урока;
- *поурочным рабочим планом* называется план, в котором необходимо планировать небольшое количество занятий (например, 9-12). В этом случае программный материал распределяется по урокам таким образом, чтобы в отведенное время была полностью выполнена намеченная часть материала программы.

Однако следует помнить, что составление поурочного рабочего плана не исключает необходимость составления подробного плана-конспекта каждого конкретного занятия, так как план-конспект наиболее полно раскрывает содержание, методику и организацию урока и составляется на основе рабочего плана.

В плане-конспекте занятия определяются его задачи, продолжительность частей, чередование видов упражнений, методика проведения и дозировка в упражнениях. Замечания по уроку.

Примерный план-конспект занятия:

Дата _____ Место занятия _____ Инвентарь и оборудование _____
Задачи занятия:

Примерный план-конспект занятий группы здоровья на открытом воздухе

Подготовительная часть – 13-15 минут
Ходьба, бег – 1-2 минуты. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть – 30-35 минут.

Упражнения на гимнастической скамейке:

И.п.¹ – сесть на скамейку верхом, руки к плечам. 1-2 руки вверх- в стороны; 3-4 – и.п. Повторить ² 4-6 раз.

И.п. – сесть на скамейку верхом, руки на поясе. 1-3 – три пружинистых наклона вперед, касаясь руками носка левой ноги; 4 – и.п. Повторить 4-6 раз.

И.п. – сесть на скамейку верхом, руки и ноги в стороны. 1-8 – восемь кругов кистями и ступнями наружу; 9-16 – восемь кругов ступнями вовнутрь. Повторить 2-3 раза.

И.п. – упор лежа, руки на скамейке. 1- согнуть руки; 2 – отжимаясь, разогнуть руки. Повторить 8-10 раз.

И.п. – лечь на скамейку на спину, руками держаться за головой за скамейку. 1-2 – поднять ноги вперед, приподнимая таз; 3-4 – и.п. Повторить 8-10 раз.

И.п. – сесть на пол, руками (локтями) опереться сзади о скамейку. 1 – прогнуться вперед; 2 – и.п. Повторить 8-10 раз.

И.п. – сесть на край скамейки, ногами к ее центру, руки на поясе. Партнер держит за ступни. 1-2 – опустить туловище назад; 3-4 – и.п. Повторить 8-10 раз.

И.п. – лечь на скамейку лицом вниз, ногами к ее центру, туловище слегка выступает за край скамейки, палка в вытянутых руках, партнер держит палку. 1-2 – партнер поднимает палку вверх, помогая упражняющемуся прогнуться; 3-4 – и.п. Повторить 8-10 раз.

И.п. – упор лежа, руки на скамейке. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком в и.п. Повторить 12-16 раз.

И.п. – лечь на скамейку на спину, руки с палкой вверх. 1-3 – махом рук вперед сесть, три пружинистых наклона вперед, стараясь коснуться руками ступней; 4 – и.п. Повторить 6-8 раз.

¹ И.п. – исходное положение.

² Упражнение повторять в обе стороны.

И.п. – стать спиной к стенке, руки на уровне головы. 1-2 – прогнуться вперед, разгибая руки; 3-4 – и.п. Повторить 8-10 раз.

И.п. – стать на нижнюю рейку, ноги врозь, хват руками за рейку на уровне пояса. 1-3 – три пружинистых приседания на прямых ногах; 4 – и.п. Повторить 6-8 раз.

И.п. – вис лицом к стенке. 1 – махом ноги влево; 2 – махом ноги вправо. Повторить упражнение «маятник» 6-8 раз.

И.п. – стоя спиной к стенке, хват руками за головой, кисти вместе. 1 –2 – прогнуться, разгибая руки влево; 3 –4 – и.п. Повторить по 8-10 раз.

И.п. – стать на нижнюю рейку (ближе к одной стороне стенки), хват руками на уровне пояса, ноги вместе. 1 – присесть, упираясь коленями о стенку; 2 – разогнуть ноги; 3 – принять положение счета 1; 4 – и.п. Повторить 6-8 раз.

Упражнения на прыжковой дорожке.

Многоскоки – четыре прыжка на левой, четыре на правой ноге на дорожке длиной 20 м. Прыжки на двух ногах – на каждый счет. Бег трусцой – 500-1000 м. Волейбол – 45 минут.

Журнал учета работы. В нем кроме общих сведений. О занимающихся (фамилия, имя, отчество, год рождения, место работы, должность, семейное положение, домашний адрес и телефон, медицинская группа) отмечаются посещаемость, данные контрольных испытаний, сдача нормативов комплекса ГТО, участие в массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, данные антропометрических исследований и т.п. В него можно также вносить учет пройденного материала и другие сведения.

ГРУППА ОФП

ОФП – составная часть тренировочного процесса в любом виде спорта. Она обеспечивает всестороннюю физическую подготовку, служит фундаментом специальной подготовки.

Для подготовки молодежи к сдаче норм были созданы секции (группы) ОФП. Кое-где произвольно группами ОФП стали называть рожденные практикой физического

воспитания группы здоровья, которые не только решают вопросы общей физической подготовки, но и широкий круг задач по воспитанию здорового образа жизни, внедрению физической культуры и спорта в повседневный быт советского народа.

Ниже приводится примерный урок по ОФП.

Задачи: разучивание техники бега на короткие дистанции; установление длины разбега в прыжках в длину; разучивание техники метания гранаты с разбега; выработка выносливости.

Подготовительная часть – 20 минут.

1. Построение, рапорт, задачи урока.
2. Тихий бег.
3. Общеразвивающие упражнения (зарядка с акцентом на растягивание, расслабление, координацию движения). Упражнения для мышц рук, ног и туловища. Упражнения у дерева – стоя на шаг лицом к дереву. падение и отталкивание двумя, одной рукой; стоя спиной перебирая руками, опуститься вниз на полумост и подняться обратно. Опираясь рукой о дерево, махи ногой. Приседание на одной ноге.

Основная часть – 60 минут.

Бег с ускорением – 3 x 60 м.

Бег с высокого старта – 20 + 30 + 40 + 80 м.

Определение длины разбега в прыжках в длину – 5-6 раз.

Прыжок в длину с места и с разбега – 6-8 раз.

Метание гранаты с места и с разбега.

Кросс – 1000 м.

Заключительная часть – 3-5 минут

Ходьба, успокаивающие упражнения.

Примерный урок группы здоровья по ОФП.

Урок до работы в помещении. Инвентарь: гимнастические палки, набивные мячи, стулья. Продолжительность урока – 30-45 минут.

Подготовительная часть – 8-12 минут.

Ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, бег.

И.п. – о.с. 1-2 – руки вперед, вверх; 3-4 – руки в стороны, вниз в и.п. Повторить 4-6 раз.

И.п. – о.с. 1 – согнуть руки к плечам, локти вперед; 2 – локти в стороны; 3 – разогнуть руки в стороны; 4 – и.п. Повторить 8-10 раз.

И.п. – о.с. 1 – присесть на носках, руки вперед; 2 – и.п. Повторить 8-10 раз.

И.п. – ноги врозь, руки вперед в стороны ладонями к низу. 1 – махом левую ногу вперед, коснуться кисти правой руки; 2 – и.п. повторить по 6-8 раз.

И.п. – руки на поясе. 1-3 – оставляя левую ногу в сторону на носок, правую руку вверх, три пружинистых наклона влево; 4 – и.п. повторить по 4-6 раз.

И.п. – ноги врозь, руки вверх. 1-2 – повернуть туловище налево, руки в стороны; 3-4 – и.п. Повторить по 4-6 раз.

И.п. – руки на поясе. 1 – наклониться вперед, руки вниз; 2 – выпрямиться; 3 – отставляя левую ногу назад на носок, руки в стороны ладонями кверху; 4 – и.п. Повторить по 3-4 раза.

И.п. – руки в стороны. 1 – махом левую ногу вперед, хлопок в ладоши под ногой; 2 – и.п. Повторить по 6-8 раз.

И.п. – ноги на ширину плеч. 1-3 – три пружинистых приседания на полной ступне, руки вперед. Повторить 8-10 раз.

Ходьба – 15-20 секунд.

Основная часть – 20-30 минут.

Упражнения с гимнастической палкой.

И.п. – о.с. с палкой. 1-2 – отставляя левую ногу назад на носок, палку вверх; 3-4 – и.п. Повторить по 3-4 раза.

И.п. – о.с. с палкой. 1 – выпад левой ногой вперед, палку вверх; 2 – наклониться вперед, палку вниз; 3 – прогнуться, палку вверх; 4 – и.п. Повторить по 4-6 раз.

И.п. – палку на лопатку. 1 – палку вверх, 2 – и.п. Повторить 10-12 раз.

И.п. – о.с. с палкой. 1 – наклониться вперед, положить палку на пол; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться вперед, взять палку; 4 – и.п. Повторить по 6-8 раз.

И.п. – ноги врозь, палка сзади в изгибах локтей. 1-4 – круговое движение туловища. Повторить по 4-4 раза.

И.п. – о.с. с палкой. 1 – прыжком ноги врозь, палку вперед; 2 – прыжком в и.п. Повторять 20-30 с.

Ходьба на месте – 15-20 с.

Упражнения на стуле:

И.п. – сесть на стул с палкой. 1-2 – сгибая, перенести левую ногу через палку; 3-4 и.п. Повторить по 4-6 раз каждой ногой.

И.п. – упор лежа, руки на стуле. 1 – согнуть руки; 2 – отжимаясь, разогнуть их. Повторить 8-10 раз.

Упражнения со скакалкой. Скакалка может быть веревочной или резиновой (шнур) длиной 270 см. прыжки со скакалкой широко применяются в физкультурно-оздоровительных группах для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепления суставов, мышц нижних конечностей, связочного аппарата внутренних органов. Ритмическое чередование сокращений и расслаблений больших мышечных групп нижних конечностей усиливает кровообращение. Упражнения со скакалкой способствует также развитию координации движений, выработке выносливости.

Эмоциональность этих упражнений, особенно если они выполняются под музыку. Положительно влияет на организм занимающихся.

В занятиях физкультурно-оздоровительных групп применяются элементарные прыжки через скакалку и прыжки с подскоком, т.е. на один оборот скакалки два прыжка или один прыжок на одной ноге или меняя ноги на каждый прыжок.

Этот вид упражнений требует строгого учета возраста, состояния здоровья, физической подготовленности занимающихся, особенно женщин. Здесь необходим индивидуальный подход и постоянный контроль за пульсом.

В начале осваивает технику прыжков, постепенно доводя время упражнения до 1 минуты. В занятиях с начинающими прыжки со скакалкой рекомендуется проводить в течение 1 мин. 2-3 раза с полминутными перерывами для отдыха. Лучше это упражнение выполнять к концу основной части урока.

Упражнения со стулом.

И.п. – сесть на стул, руки к плечам. 1-2 – руки вверх, потянуться – вдох; 3-4 – и.п. – выдох.

И.п. – сесть на стул, руки и ноги вперед, кисти сжаты в кулак. 1-8 – 8 кругов кистями и ступнями внутрь; 1-8 – 8 кругов кистями и ступнями наружу.

И.п. – сесть на стул, руки на коленях. 1-8 – 8 кругов головой в одну сторону.

И.п. – сесть на стул. 1-2 сгибая. Поставить левую ногу на сиденье, голени обхватить руками; 3 – касания головой колена; 4 – и.п.

И.п. – сесть на стул боком к спинке, левая рука на спинке, правая рука на сиденье. 1-2 – поднять ноги вперед под углом 45°; 3 – 4 – и.п.

И.п. – сесть, левая рука на спинке стула, правая рука на сиденье, ноги вперед. 1-8 – 8 кругов ногами наружу; 1-8 – 8 кругов ногами внутрь.

И.п. – то же, ноги вперед. Круги ногами, имитируя езду на велосипеде.

И.п. – то же, прямые ноги на полу. 1 – согнуть ноги вперед; 2 – разогнуть ноги вперед; 3 – согнуть ноги вперед; 4 – и.п.

И.п. – сесть на стул. 1-8 – 8 кругов ступнями внутрь; 1-8 – 8 кругов ступнями наружу.

И.п. – сесть на стул, руками держаться за спинку стула. 1 – наклониться влево, левая рука скользит вдоль ножки стула вниз, правая вверх («насос»); 2 – и.п.

И.п. – стать за стулом, руки на его спинке. 1-2 – перенести левую ногу через спинку стула; 3-4 – перенести правую ногу через спинку стула.

И.п. – стать за стулом, руки на его спинке. 1 – мах левой ногой в сторону; 2 – мах левой ногой вправо перед правой ногой.

И.п. – стоя левым боком к спинке стула, левая рука на спинке стула. Правая на поясе. 1 – мах левой ногой вперед, 2 – мах левой ногой назад.

И.п. – опереться руками о сиденье стула, ноги назад (упор лежа). 1 – согнуть руки; 2 – отжимаясь разогнуть руки.

И.п. – сесть на пол перед стулом, руки на сиденье стула. 1 – опираясь руками. Прогнуться вперед. 2 – и.п.

И.п. – опереться руками о сиденье стула (упор лежа). 1 – прыжком ноги в стороны; 2 – прыжком ноги вместе.

И.п. – опереться руками о сиденье стула, левую ногу назад, правую согнуть. 1 – прыжком левую ногу согнуть вперед, правую ногу назад; 2 – прыжком в и.п.

И.п. стоя за стулом. Стул держать за сиденье над головой в вытянутых вверх руках, ноги врозь. 1-2 – 2 небольших пружинящих движения туловища влево; 3-4 – то же вправо.

И.п. – стоя спиной к спинке стула на шаг. 1-3 – поворачивая туловища налево, взять руками стул за спинку и, поворачивая туловище направо, поставить его; 4 – и.п.

Упражнения на коврике.

И.п. – сесть на коврик, ноги врозь, руки к плечам. 1 – разгибая руки вверх в стороны, прогнуться; 2 – и.п.

И.п. – сесть на коврик, опереться руками сзади. 1-2 – прогнуться вперед; 3-4 – и.п.

И.п. – сесть на коврик, ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклоняясь вперед, левой рукой коснуться ступни правой ноги; 2 – и.п.

И.п. – сесть на коврик, руки на поясе. 1-3 – 3 пружинящих наклона вперед, стараясь коснуться руками ступней; 4 – и.п.

И.п. – сесть на коврик, ноги врозь, руки к плечам. 1-2 – разгибая руки в стороны, ладонями кверху, прогнуться. 3-4 – и.п.

И.п. – сесть на коврик, опереться руками сзади. 1 – прогибаясь вперед, согнуть левую ногу вперед; 2 – и.п.

И.п. – сесть на коврик, руки вперед. 1 – поднять левую ногу и сделать хлопок под ногой; 2 – и.п.

И.п. – сесть на коврик, ноги врозь, опереться руками сзади. 1-2 – опираясь на правую руку. Прогнуться с поворотом туловища направо, левую руку вверх; 3-4 – и.п.

И.п. – стать на колени, руки вперед. 1-2 – без помощи рук сесть на коврик слева; 3-4 – без помощи рук в и.п.

И.п. – сесть на пятки (стоя на коленях), руки на коврик подальше вперед. 1-2 – разгибая ноги, лечь, пригибая голову к коврику; 3-4 – разгибая руки. Прогнуться и сесть в и.п. Кисти рук не отрывать и не скользить ими по коврику («волна»).

И.п. – стать на четвереньки. 1 – опуская голову, сделать круглую спину; 2 – прогибаясь в пояснице, голову вверх («кошка»).

И.п. – упор лежа на коврик. 1 – прыжком в и.п. (прыжки выполнять прогибаясь).

И.п. – упор лежа лицом вверх, опираясь на руки сзади. 1 – прыжком ноги в стороны, 2 – прыжком в и.п.

И.п. – упор лежа лицом вниз, левая нога согнута, правую ногу назад на носок. 1 – прыжком переменить положение ног (правую вперед, левую назад); 2 – прыжком в и.п.

И.п. – тоже, но лицом вверх. Прыжком менять положение ног.

И.п. – упор присев. 1 – прыжком упор лежа; 2 – прыжком в и.п.

И.п. – лечь на спину. 1 – поднять ноги вперед; 2 – и.п.

И.п. – лечь на спину, руки вверх. 1-3 – мах рукой вперед, сесть и 3 пружинистых наклона вперед, стараясь коснуться руками носков ног; 4 – и.п.

И.п. – лечь на спину, руки в стороны, ладонями к низу, ноги вперед. 1 – опустить ноги влево на коврик; 2 – и.п. («мятник»).

И.п. – лечь на спину, руки в стороны, ладонями к низу. 1-4 – движением влево сделать круг ногами в лицевой плоскости.

И.п. – лечь на спину, руки вверх. 1-3 – махом рук и сгибая ноги обхватить руками голени и прижать голову к коленям («группировка»); 4 – и.п.

И.п. – лечь на левый бок, опираясь на левое предплечье, правую руку на пояс. 1 – опираясь на предплечье и ступни, прогнуться вправо; 2 – и.п.

И.п. – то же. 1-3 – 3 маховых движения правой ногой в сторону – вверх.

И.п. – о.с. ноги врозь. 1-4 – не сгибая ног, перебирая руками вперед, лечь на коврик; 5-8 не сгибая ног, перебирая руками, встать в н.п.

Упражнения на прыжковой дорожке 20-30 м и шириной 1 м. Прыжковая дорожка, как правило, посыпается песком с опилками для смягчения при приземлении. Упражнения на прыжковой дорожке выполняются в конце основной части урока.

В связи с тем, что прыжковые упражнения в многоскоках предъявляют высокие требования к организму занимающегося, необходима осторожность. При этом учитываются возраст, состояние здоровья, физическая подготовленность занимающихся, особенно лиц старшего возраста с избыточным весом.

Прыжки относятся к ациклическим типам движений и по мышечному напряжению носят скоростно-силовой характер. В занятиях физкультурно-оздоровительных групп применяются относительно простые прыжки: повторные скачком на одной ноге; повторные «шагом» на одной ноге; повторные толчком двух ног; повторные на одной ноге.

Количество повторных прыжков в начале занятий должно быть небольшим. Постепенно оно увеличивается. В одном занятии до 2-3 раз. При этом необходим строгий контроль за пульсом.

Упражнения с волейбольным и теннисным мячами.

Это упражнения в метании и ловле. Они являются хорошим средством развития координационных способностей, совершенствования ловкости, быстроты, меткости, а также укрепления и развития мышц верхнего плечевого пояса.

Упражнения в метании и ловле усложняются увеличением расстояния, изменением траектории полета, усложнением исходных положений, поворотов, приседаний, хлопков в ладоши и др.

Упражнения с теннисным мячом. Школа мяча: бросить мяч в пол и поймать; бросить мяч вверх и поймать; бросить мяч вверх, дать упасть на пол и поймать; бросить мяч в стену, дать упасть на пол и поймать; бросить мяч в стену и поймать; бросить мяч под углом в пол и после отскока от стены дать упасть на пол и поймать; тоже, но поймать после отскока от стены; стать спиной вплотную к стене, бросить мяч в стену и после отскока от пола поймать; то же, но, не давая упасть на пол, поймать; стоя спиной к стене на небольшом расстоянии, бросить мяч назад в стену и дать ему упасть на пол и после поворота лицом к стене поймать; то же, но, не давая мячу упасть на пол, поймать; поймать правой рукой мяч, брошенный под левую руку, опирающуюся о стену; то же другой рукой; бросить мяч вверх и поймать двумя (одной) руками; то же с хлопками и др.

Можно предложить занимающимся и такие упражнения: встречное метание (переброска) между партнерами; метание на дальность и в мишень; усложняя исходное положение – сидя лежа.

Упражнения с волейбольным мячом. Здесь также можно использовать школу мяча и упражнения в освоении игры, наиболее доступной, популярной и любимой игры – волейбола: бросить мяч снизу вперед партнеру, который ловит мяч и тем же способом возвращает его; бросить мяч из-за головы вперед партнеру; бросить мяч под ногами, стоя спиной к партнеру; ударом о пол по слать мяч партнеру, который тем же способом

возвращает мяч обратно, после того как его поймает; то же, но мяч возвращается обратно встречным ударом о пол; бросить мяч ударом снизу партнеру; бросить мяч ударом сбоку; бросить мяч ударом по мячу сверху; пасовка партнеру от груди; пасовка партнеру снизу-вверх; пасовка в круг.

Упражнения на гимнастической скамейке. Эти упражнения можно усложнять за счет повторных пружинящих движений, смены исходных положений, количества повторений.

И.п. – сесть на скамейку верхом, ноги врозь, руки к плечам. 1 – разгибая руки вверх, прогнуться; 2 – и.п.

И.п. – сесть на скамейку верхом, руки на поясе. 1 – наклоняясь вперед, левой рукой коснуться ступни правой ноги; 2 – и.п.

И.п. – сесть на скамейку верхом. 1-3 – сгибая, поставь левую ногу на скамейку и, обхватив ее руками за голень, 3 раза коснуться головой колена; 4 – и.п.

И.п. – сесть на скамейку верхом, руки вверх. 1-2 – поворачивая туловище налево, руки в стороны, 3-4 – и.п.

И.п. – сесть на скамейку верхом, левую руку к плечу, правую на пояс. 1-3 – наклоняясь вперед, 3 раза коснуться локтем левой руки и колена правой ноги; 4 – и.п.

И.п. – сесть на скамейку верхом, руки на поясе. 1-3 – наклоняясь влево, коснуться рукой пола около скамейки. Затем несколько дальше и еще дальше; 4 – и.п.

И.п. – сесть на скамейку, ноги впереди на полу, руки на поясе. 1-3 – 3 пружинящих наклона вперед, стараясь коснуться руками ступни; 4 – и.п.

И.п. – сесть на пол спиной к скамейке, предплечья на скамейке. 1-2 – опираясь на предплечья, прогнуться вперед; 3-4 – и.п.

И.п. – опереться руками сзади о скамейку. 1 – прыжком ноги в стороны; 2 – прыжком в и.п.

И.п. – упор лежа на скамейке. 1 – прыжком ноги в стороны; 2 – прыжком в и.п.

И.п. – опереться руками сзади о скамейку, левая нога согнута, правая нога прямая на полу. 1 – прыжком переменить положение ног, 2 – прыжком в и.п.

И.п. – упор лежа на скамейке. 1 – согнуть руки, 2 – отжимаясь разогнуть руки.

И.п. – лечь на скамейку лицом вверх, руками держаться за скамейку за головой. 1-2 – поднять ноги вперед, приподнимая таз; 3-4 – и.п.

И.п. – лечь на скамейку на спину, руки вверх. 1-3 – махом рук вперед сесть, 3 пружинящих наклона вперед, стараясь коснуться руками ступней; 4 – и.п.

И.п. – лечь на скамейку спиной. 1-3 – поднимая левую ногу вперед, обхватить голень руками, 3 раза коснуться головой колена слегка приподнимаясь; 4 – и.п.

Упражнения на гимнастической стенке. Гимнастическая стенка предназначена для общеразвивающих упражнений, особенно для устранения дефектов осанки, упражнений на растягивание, укрепление мышц рук, туловища и ног. Выработка правильной осанки способствует улучшению статической и динамической функции позвоночника.

И.п. – стоя спиной к стенке, хват рукой за рейку на уровне головы. 1-2 – прогибаясь вперед, разогнуть руки, голову вверх. 3-4 – и.п.

И.п. – стоя спиной к стенке, хват рукой на уровне головы, кисти вместе. 1-2 – прогибание туловища влево, выпрямляя руки; 3 – 4 – и.п.

И.п. – стоя левым боком к стенке (на шаг от нее), левую ногу в сторону на рейку, руки на поясе. 1-3 – 3 пружинных наклона вперед, касаясь руками пола; 4 – и.п.

И.п. – стать спиной к стенке, хват рукой за рейку на уровне головы. 1-2 – сгибая левую ногу, прогнуться вперед, разгибая руки; 3-4 – и.п.

И.п. – вис спиной к стенке, ноги согнуты вперед. 1 – поворачивая туловище налево, коснуться коленями стенки; 2 – и.п.

И.п. – стать на нижнюю рейку, ноги врозь, хват рукой за рейку на уровне груди. 1-2 – приседая на прямых ногах, опустить левую руку; 3-4 – и.п.

И.п. – стать на шаг лицом к стенке в наклоне, кисти рук за рейку на уровне пояса. Покачивание туловища вверх и вниз.

И.п. – стоя на нижней рейке, ноги врозь, хват руками за рейку на уровне пояса. 1-3 – 3 пружинистых приседания на прямых ногах; 4 – и.п.

И.п. – стоя лицом к стенке (на шаг от нее), ноги на ширине плеч. 1 – падая вперед, опереться о рейку, на уровне пояса прогибаясь вперед; 2 – оттолкнуться в и.п.

И.п. – стоя спиной к стенке (на шаг от нее), ноги врозь. 1 – 2 – поворачивая туловище налево и падая на стенку, опереться о рейку; 3-4 – оттолкнуться в и.п.

И.п. – стоя левым боком к стенке, хват левой рукой за рейку на уровне головы, правую руку наложить на левую, ноги близко стенке. 1-3 – 3 пружинящих прогиба вправо, разгибая руки; 4 – и.п.

И.п. – стоя спиной к стенке на коленях, сесть на пятки, хват руками за рейку на уровне головы. 1-2 – выпрямляясь на коленях, прогнуться вперед, разгибая руки, голову вверх; 3-4 – и.п.

И.п. – вис спиной к стенке. 1 – согнуть колени вперед, 2 – и.п.

И.п. – вис спиной к стенке. 1 – поднять прямые ноги вперед – «угол»; 2 – и.п.

И.п. – вне лицом к стенке. 1 – отвести прямые ноги назад (держать 5-6 с); 2 – и.п.

И.п. – вне спиной к стенке. 1 – согнуть ноги вперед; 2 – разогнуть ноги вперед; 3 – согнуть ноги вперед; 4 – и.п.

И.п. – вис лицом к стенке. 1 – мах ноги влево; 2 – то же вправо («маятник»).

И.п. – вис спиной к стенке; 1 – мах ноги влево; 2 – то же вправо («маятник»).

Равновесие. Умение сохранять равновесие имеет весьма важное значение в жизни человека, так как любое движение вызывает смещение общего центра тяжести тела. Сохранение равновесия достигается изменением взаимного расположения частей тела благодаря нервно-мышечным усилиям, обеспечивающим необходимые для этого сгибания, разгибания, а также статические напряжения.

В результате многократного исполнения таких движений возникают стойкие временные связи, способствующие, в свою очередь, формированию соответствующего навыка.

Равновесие для лиц среднего и пожилого возраста особенно важно, и пренебрегать им в процессе занятий физкультурно-оздоровительных групп не следует.

Упражнения в равновесии принято классифицировать так.

Равновесие, выполняемое на месте: с опорой на ноги в смешанной опоре.

Упражнение в равновесии в движении: свободное передвижение, с дополнительными движениями, преодолением препятствий, предметами или грузом, расхождение вдвоем.

Упражнение на полу: стойка стопы на одной линии хождение на носках (на носке) прыжками; стойка на носках; движения головой, руками, туловищем; стойка на пятке (пятке). Стоя на одной ноге, различные движения рук и туловища. Повороты в стойке на одной ноге.

Равновесия на полу: сесть и встать без помощи рук, то же со скрещенными ногами. Равновесие на одной ноге стоя в наклоне, руки в стороны («ласточка»).

Упражнения в равновесии: на гимнастической скамейке, перевернутой рейкой кверху, или на бревне (длина 5 м, ширина 10-12 см, высота 30-50 см) ходьба вперед, назад, боком на различных исходных положениях, высоко поднимая колени (касаясь коленом согнутых под углом рук); с хлопком под согнутой или прямой ногой после каждого шага; высоко поднимая колено, дважды касаясь коленом рук; в приседе в различных исходных положениях; с поворотом на 180°; приседая на одной ноге; вставая на колено после каждого шага; с мячом, после каждого шага перекладывать его под ногой; перекладывать

мяч из руки в руку над головой, за спиной, перед собой; подбрасывая мяч вверх с хлопками, в полном приседе.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Сегодня многие не без успеха самостоятельно занимаются физическими упражнениями. Но, к сожалению, не учитывают при этом ни своих возрастных особенностей, ни состояния здоровья, ни уровня физической подготовленности. Часто приступают к занятиям, используя рекомендации первого попавшегося под руки пособия, которые вместо пользы могут принести вред здоровью.

К самостоятельным занятиям физическими упражнениями надо приобщать всех от мала до велика, с тем чтобы каждый умел правильно применять физические упражнения для укрепления здоровья, повышения работоспособности, гармоничного развития. Здесь прежде всего необходимы врачебный контроль, грамотные рекомендации специалиста в области физического воспитания и врача.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями – это по существу, те же уроки, но несколько окрашенные. В среднем они должны занимать 20-40 минут. они проводятся днем или вечером в дни, свободные от групповых занятий или занятий каким-либо видом спорта.

Ниже приводится примерный комплекс вечерней гигиенической гимнастики для занимающихся самостоятельно. Он рассчитан на 10 минут.

И.п. – о.с. 1-2 – отставляя левую ногу назад на носок, руки вверх в стороны; 3-4 - и.п. Повторить по 3-4 раза.

И.п. – о.с. 1-3 – 3 пружинистых наклона вперед, руки вниз. 4 – и.п. Повторить 8-10 раз.

И.п. – ноги врозь, руки за голову. 1-2 – поворачивая туловище налево, руки в стороны; 3-4 – и.п. Повторить по 6-8 раз.

И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1- 4 – круговое движение туловищем. Повторить 4-6 раз.

3.3 Требования к технике безопасности в процессе реализации программы.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья учащихся, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в тренировочном процессе ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности ДЮСШ. Помимо планового инструктажа, пятиминутный инструктаж по технике безопасности проводится перед каждым тренировочным занятием, о чем делается отметка в журнале учета групповых занятий, при этом время данного инструктажа не входит в продолжительность занятия.

В качестве профилактики травматизма в виде спорта:

- 1) при проведении тренировочных занятий соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- 2) нормирование и контроль тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 3) основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятия;
- 4) обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество оборудования и инвентаря, безопасные условия места проведения тренировочного занятия).

3.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Наиболее рациональный способ достижения наивысших результатов в спорте – это оптимизация построения тренировочного процесса во всех его компонентах: от психологической подготовки до фармакологического обеспечения и восстановительных

процедур с учетом соревновательной деятельности, и воздействия как экзогенных, так и эндогенных факторов на организм спортсмена. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

При этом необходимо учитывать тот факт, что начиная занятия в 12-13 лет наиболее способные спортсмены должны достичь первых больших успехов через 4-5 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1. Планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы;
2. Планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
3. Многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки спортсменов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;
4. Планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
5. Планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям, при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;
6. В процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики сноуборда и опираться на передовой опыт практики;
7. Документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности, не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

Планирование спортивных результатов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства носит сугубо индивидуальный характер.

На смещение зон оптимальных возможностей могут влиять следующие факторы:

- генетические;
- этнические;
- индивидуальные темпы развития;
- двигательная одарённость;
- особенности адаптационных процессов.

Перспективное планирование предусматривает определение цели, направленности, основных задач и содержания системы подготовки прыгунов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

3.5 Рекомендации по планированию применения восстановительных средств.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

3.6 Рекомендации по планированию антидопинговых мероприятий.

Антидопинговое обеспечение занимающихся в клубе включает в себя основные антидопинговые образовательные мероприятия - беседы, лекции и т.п.

3.7 Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практик.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания «инструктора-общественника», судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу.

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

Занимающиеся групп совершенствования спортивного и высшего мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом план тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом общеразвивающих и специальных упражнений занимающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Занимающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по футболу и постоянно участвовать в судействе соревнований.

4. Система контроля и зачетные требования.

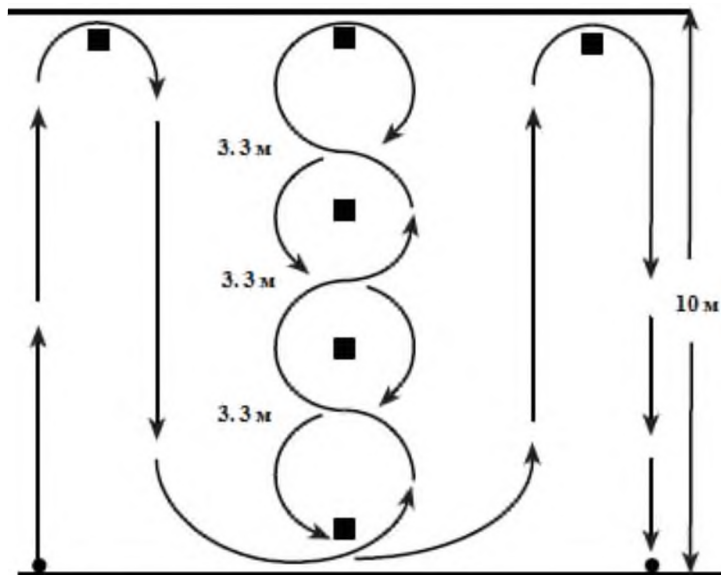
4.1 Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.

Описание контрольных упражнений:

Физическая подготовка:

«Иллинойс Тест»

Для проведение этого теста необходимо иметь 8 конусов, секундомер и ровную поверхность площадки. Первый конус устанавливаем на месте старта. Второй конус



устанавливаем точно напротив него на расстоянии 10 метров. Этот конус служит точкой смены направления движения. С такой же целью и на таком же расстоянии, должен быть установлен конус напротив места финиша. Расстояние между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш» должно составлять 5 метров.

Ровно по центру, между конусами, обозначающими

«Старт» и «Финиш», строго по вертикали, с интервалом 3.3 метра, устанавливаем ещё 4 конуса.

Спортсмен стартует по команде тренера из положения «лёжа лицом в пол». Маршрут движения спортсмена от старта до финиша указан на прилагаемом рисунке.

«ШАТТЛ» 5-10-5

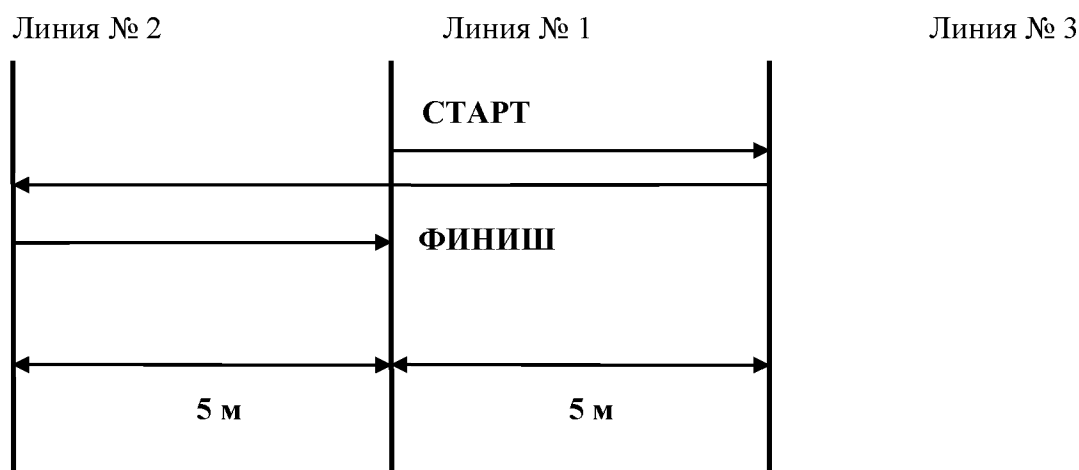
Цель: Определить уровень координации спортсмена при движении с резким изменением направления.

Методика проведения теста

На ровной поверхности отмерить дистанцию 10 метров. Посередине проводим линию, которая будет обозначать место старта и финиша.

Стартовая позиция участника, лицом к тренеру, обе ноги находятся за линией № 1. По сигналу участник начинает движение к линии № 3 и добежав до неё, касается линии правой рукой. Затем он выполняет разворот и бежит к линии № 2, добежав до неё, производит касание этой линии левой рукой, разворачивается и делает финишный рывок.

Все развороты при смене направления движения выполняются лицом к месту, где находится тренер с секундомером.

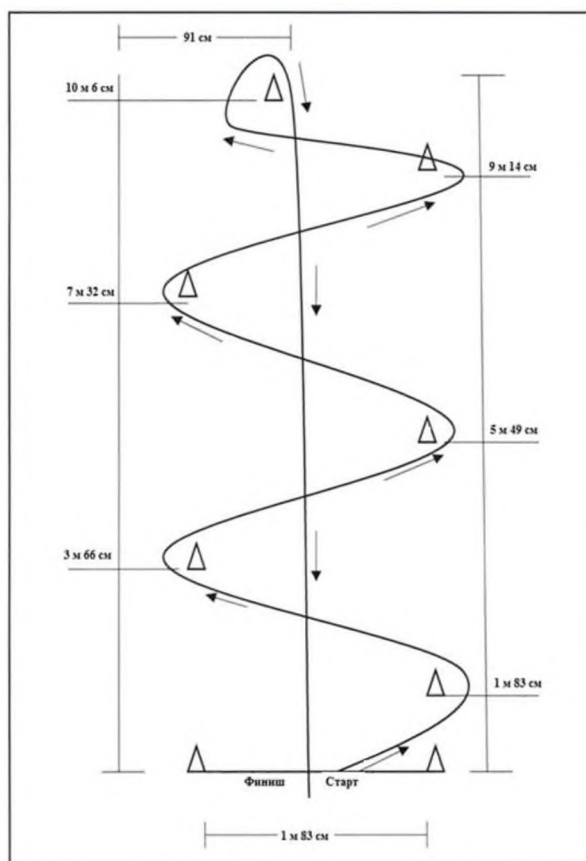


Прыжок в длину с места

Исходное положение: встать около черты, ноги слегка расставить, примерно на ширину плеч, стопы держать параллельно, а руки — вдоль туловища. Перед толчком нужно поднять руки вперед-вверх и встать на носки ног, затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. Толчок выполняется двумя ногами и должен быть сильным и резким. Во время полета ноги сначала сгибаются, а потом выносятся вперед. При приземлении, вынесенные вперед ноги ставятся на пятки. Для сохранения равновесия руки нужно поднять вперед, а туловище наклонить вперед-книзу. Приземляться на баскетбольной площадке надо обязательно на гимнастический мат, а на стадионе — в яму с песком.

Спринт 20 метров

Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение 20 метров. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.



показанному им времени.

«Дэнвер» (без дриблинга)

По сигналу участник начинает движение змейкой. Пройдя последний, шестой конус, участник возвращается по прямой линии вниз площадки. Расположение конусов и маршрут движения участника показаны на прилагаемой схеме. Задача участника пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера.

Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции в случае:

- а.) Если участник во время своего движения, по каким-либо причинам пропустит один из конусов;
- б.) Если участник во время движения заденет один из стоящих конусов;

За каждое допущенное нарушение участнику добавляется по 5 секунд к

Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем всё это умножается на 5 секунд и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере, на финише. Полученное время вносится в протокол как суммарное время спортсмена.

Контроль предполагает три вида оценки технической подготовленности: оценка правильности выполнения технического приема; определение результата, 73 достигнутого, благодаря использованию данной техники; оценка эффективности применения техники в соревновательных условиях. Проверка правильности выполнения технических приемов. Оценивают правильность выполнения технических приемов с помощью заранее установленной шкалы баллов. В командах высшей квалификации это осуществляется с помощью кинографии, хроноциклографии, видеозаписи и т.п.

Техническая подготовка:

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

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май). Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя, утверждается план проведения промежуточной аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на

следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

4.3 Требования к результатам освоения программы, служащих основанием для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Физические качества и телосложение: скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость, выносливость, гибкость, координационные способности.

Условные обозначения: 1 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

4.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Врачебный контроль за спортсменами осуществляется исключительно врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивного Учреждения осуществляет медицинский контроль за тренировочным процессом и в период соревнований.

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

Данные комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья каждого спортсмена после определенного этапа подготовки.

Программа углубленного медицинского обследования включает:

- антропометрические обследования, динамометрия;
- осмотр врачами-специалистами: хирург, невролог, окулист, оториноларинголог, педиатр (по показаниям);
- спирография;
- функциональные пробы (Руфье, Штанге);
- электрофизиологические исследования (электрокардиография в покое и с нагрузочными пробами);
- клинический анализ крови;
- клинический анализ мочи;
- биохимический анализ крови (по показаниям);
- определение физической работоспособности при тестировании на велоэргометре или беговой дорожке.

- ультразвуковые исследования: эхокардиографию, в т.ч. с нагрузочными пробами; УЗИ внутренних органов; эхоэнцефалографию (по медицинским показаниям).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе. В учреждениях, осуществляющих спортивную подготовку, могут оборудоваться кабинеты спортивной медицины, лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, процедурные и другие, необходимые для учреждения спортивной подготовки соответствующего вида с целью поддержания и восстановления спортивной формы лиц, проходящих спортивную подготовку с обязательным получением медицинской лицензии.

В нашей школе предусмотрено ежегодное прохождение медицинского контроля в центральной районной больнице. Обычно это обследование проходит по графику, предложенному врачами школы (два раза в год). При этапном контроле производится углубленное медицинское обследование, включающее рентгенографию, эхографию, биохимию крови. Производится обследование у врачей специалистов (невропатолога, окулиста и др.).

Показателем является отсутствие или наличие нарушений в состоянии здоровья. В заключении о результатах этапного контроля даются рекомендации по лечебно-реабилитационным мероприятиям, по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

Под психологическим контролем понимают различные виды психологической помощи, понимаемой и как помощь в преодолении конкретных трудностей, и более широко - как помощь спортсмену в развитии, "построении" успешной спортивной и жизненной карьеры.

При таком понимании психологической помощи ее основными видами будут:

- обучение - помощь спортсмену в овладении знаниями, умениями навыками;
- воспитание - помощь спортсмену в формировании личности и индивидуальности;
- психодиагностика – помощь спортсмену в самопознании и индивидуализации всей спортивной подготовки на основе изучения его психологических особенностей и процесса развития;

- психопрофилактика - помощь в предупреждении возникновения развития деструктивных психических явлений (психического пресыщения психологических барьеров, хронического психического перенапряжения, мотивации неудачи, нежелательной деавтоматизации двигательных навыков, конфликтов и т.п.), прямо или косвенно "разрушают" спортивную деятельность или даже карьеру в целом;

- психокоррекция - помощь в исправлении, снятии, перевоспитании уже возникших негативных психических явлений;

- психологическое просвещение - помощь спортсмену в овладении психологическими знаниями, необходимыми для самосовершенствования в спорте и жизни;

- психологическое консультирование - помощь спортсмену в анализе решения;

- психологические тренинги-специально разработанные комплексы психотехнических упражнений и игр, помогающие спортсмену в развитии необходимых психологических качеств и умений;

- психологическая подготовка - использование всех видов психологической помощи для обеспечения психической готовности спортсмена к тренировочному процессу, соревнованиям, решению различных проблем в спорте и жизни.

Психологический контроль может осуществляться тренером и спортивным психологом.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к

появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачебным, психологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне спортивных сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена - одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ

для спортивно-оздоровительных групп

Прыжок в длину с места характеризует общий скоростно-силовой потенциал. Измерение проводится по общепринятым правилам отчета прыжка. Для большей точности измерений пяточный край подошвы натирается мелом. Учитывается лучший результат по трем попыткам.

Подтягивание на перекладине характеризует силовую подготовку у учащихся. По команде «Упражнение начинай» участник из виса хватом сверху подтягивается до касания перекладины подбородком, выпрямляет (до конца) руки и снова подтягивается. челночный бег 5 x 10 м (оценивается скоростная выносливость). Испытуемый последовательно, без пауз, бежит от одной линии (флажка) до другой. Остановки – повороты для изменения направления должны выполняться так, чтобы одна нога в момент остановки находилась полностью за линией. Выполняются две попытки.

Подъем туловища из положения лежа на спине (определяется развитием брюшного пресса) за 30 секунд учащийся должен выполнить большее количество раз, при этом в наивысшей точке коснуться локтями колен.

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА НОРМАТИВНЫХ ОЦЕНОК УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ДЮСШ В ГРУППАХ СОГ

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА			
Возраст	«3»	«4»	«5»
6	70 и ниже	90	100 и выше
7	80 и ниже	105	110 и выше
8	100 и выше	110	115 и выше
9	105 и ниже	115	120 и выше
10	110 и ниже	120	125 и выше
11	115 и ниже	125	130 и выше
12	120 и ниже	130	135 и выше
13	125 и ниже	135	140 и выше
14	130 и ниже	140	150 и выше
15	135 и ниже	145	155 и выше
16	140 и ниже	150	160 и выше
ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ			
6	1 и ниже	2	3 и выше
7	1 и ниже	2-3	4 и выше

8	2 и ниже	3	5 и выше
9	2 и ниже	4	5 и выше
10	3 и ниже	5-6	7 и выше
11	3 и ниже	7	8 и выше
12	4 и ниже	8	9 и выше
13	4 и ниже	9	10 и выше
14	5 и ниже	10	11 и выше
15	6 и ниже	10	11 и ниже
16	7 и ниже	10	11 и ниже
ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 5 X 10 М			
6	22 и выше	20.0-19.8	19.5-18.7 и ниже
7	21 и выше	19.8-19.0	18.6-18.4 и ниже
8	20 и выше	19.0-18.7	18.4-18.0 и ниже
9	20.5 и выше	18.7-18.5	18.0-17.8 и ниже
10	20.0 и выше	18.5.-18.0	17.8-17.5 и ниже
11	19.9 и выше	18.9-17.8	17.5-17.0 и ниже
12	19.7 и выше	17.8-17.5	17.0-16.8 и ниже
13	19 и выше	17.5-17.0	16.8-16.5 и ниже
14	18.8 и выше	17.0-16.5	16.5-15.0 и ниже
15	18.5 и выше	16.5.-15.0	15.0-14.9 и ниже
16	18.0 и выше	15.0-14.8	14.5-14.0 и ниже
ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА (положение лежа на спине)			
6	8 и ниже	10-12	15 и выше
7	9 и ниже	11-15	16 и выше
8	10 и ниже	12-14	17 и выше
9	11 и ниже	13-15	18 и выше
10	12 и ниже	14-16	19 и выше
11	13 и ниже	15-17	20 и выше
12	14 и ниже	16-18	21 и выше

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

Подбор средств и объемов общей физической подготовки на учебно-тренировочном этапе для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе обучения и от условий, в которых проводятся занятия.

Периодически целесообразно выделять на ОФП отдельные занятия (особенно в условиях спортивно-оздоровительного лагеря). В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части предлагаются легкоатлетические, гимнастические упражнения, проводятся подвижные и спортивные игры.

Одним из основных средств специальной физической подготовки являются специальные подготовительные упражнения. Особенно важную роль играют упражнения на начальных этапах обучения.

Подготовительные упражнения направлены на развитие качеств, которые необходимы для успешного овладения техникой и тактикой игры: укрепление и развитие мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие скоростно-силовых и скоростных качеств, реакции. Пространственной ориентировки, ловкости, других специальных качеств.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными мячами, скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями и другими отягощениями. Упражнения с гантелями рекомендуются преимущественно для юношей (вес 15-20 кг).

Основное внимание при обучении следует уделять овладению занимающимися всем арсеналом технических приемов и тактических действий, эти требования отражены в разделах, раскрывающих содержание подготовки.

Формирование тактических умений начинаются с развития у юных спортсменов быстроты реакции и ориентировки, сообразительности. А также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относятся умения правильно принять решение и быстроты выполнить его в различных играх; умение взаимодействия с напарником; умение наблюдать и быстро выполнить ответные действия.

Важное место в подготовке учащихся занимает интегральная подготовка. В программе она выделяется в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют, главным образом, упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технического приема), технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактической подготовки) совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий – индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите). Учебные игры, контрольные игры и соревнования служат высшей формой интегральной подготовкой.

В систему многолетней подготовки спортсменов входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но при умелом использовании служат эффективным средством специальной подготовки. Соревнования имеют определенную специфику и воспитывать необходимые специальные качества и навыки, следовательно, можно только через соревнования.

Занятия с юными воспитанниками различаются по направленности. Практически занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

Однонаправленные занятия. Занятия по обучению техники являются центральными в системе многолетней тренировки юных спортсменов.

Занятия по физической подготовке посвящаются преимущественно общей физической подготовке или специальной, или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости и т.д.

Комбинированные занятия, основанные на технической и физической подготовке, подчинены главной задаче: более успешному первоначальному обучению приемы игры при оптимальном уровне развития необходимых для этого физических способностей, а также неуклонное совершенствование навыков выполнения технических приемов в процессе многолетнего становления мастерства юных учащихся.

Задачи целостно-игровое направлено на решение важнейшей задачи:

- обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки, т.е. эти занятия служат для решения задач интегральной подготовки.

Главная цель – добиться того, что юные воспитанники применяли в игре изученный тактико-технический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и эффективно.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Интернет-ресурсы:

- 1.Официальные сайты всероссийских федераций (Электронный ресурс);
- 2.Официальный сайт Министерства Спорта РФ (Электронный ресурс). URL: <http://www.minsport.gov.ru/>;
- 3.Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (Электронный ресурс). URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

Литература:

- 1 Вилькин Я.Р. «Организация работы по массовой физической культуре и спорту», М, Ф и С, 2005 г.
- 2Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я) утвержденные приказом Минспорта России от “22” июля 2013 г. № 571
- 3Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. М, ООО «Издательство АСТ», 2003.
- 4 Батунов С.М. «Здоровье детей– общая забота».
- 5 Квартальнов В.А. Туризм Учебник. - М.: Финансы и статистика, 2002. – 320
- 6.Пошевский С.А. «Гигиена спортивной одежды и снаряжения».
7. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов.
8. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Рыжкина М.Г. Основы спортивной тренировки Учебно-методическое пособие. — Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2001. — 88 с.
9. Методические разработки, схемы, таблицы.
- 10.Дополнительная образовательная программа по спортивно-оздоровительным группам. Муниципальное учреждение дополнительного образования «Веневская детско-юношеская спортивная школа».
- 11.Основы управления подготовкой юных спортсменов. /Под общ. ред. М.Я. Набатниковой – М. 2000
12. Журнал «Спортивная жизнь России».
13. Журнал «Физкультура и спорт».
14. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Советский спорт, 2004. 464 с.
15. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002
16. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / Изд. 5-е, переработанное и дополненное. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006.
17. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. – СПб: Питер, 2009
18. Сребряков А.В. Пономарев Н.И. «Социология спорта».

Прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью

45

(00/000 12.8.1926)

листов

Директор МУДО «Веневская ДЮСШ»

С. Г. Клевков

