

Администрация Кондопожского муниципального района

Муниципальное образовательное учреждение  
Дополнительного образования детско-юношеская  
спортивная школа № 2 г. Кондопога Республики Карелия

Принята на заседании  
Педагогическом Совете

Протокол № 04 от  
« 04 » апреля 2022 год.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ ДО ДЮСШ № 2

Т.А. Попова

2022 год.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:

Мондонен Е.А. - зам. директора по УВР

Жидецкая Ю.А. – инструктор-методист

г.Кондопога

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| I. Пояснительная записка .....                       | 3  |
| II. Учебный план.....                                | 8  |
| 2.1 Календарный учебный график.....                  | 8  |
| 2.2.План учебного процесса.....                      | 9  |
| 2.3 План воспитательной работы .....                 | 9  |
| III. Методическая часть.....                         | 13 |
| IV. Рабочие программы.....                           | 14 |
| 4.1. Волейбол.....                                   | 14 |
| 4.2. Баскетбол.....                                  | 18 |
| 4.3.Футбол .....                                     | 22 |
| 4.4. Плавание.....                                   | 26 |
| 4.5. Спортивная борьба.....                          | 30 |
| V. Промежуточная аттестация.....                     | 36 |
| VI.Методика проведения контрольных тестирований..... | 40 |
| VII. Перечень информационного обеспечения.....       | 41 |

## **I. Пояснительная записка**

Под физическим развитием человека понимают комплекс функционально-морфологических свойств организма, который определяет его физическую дееспособность. В это комплексное понятие входят такие факторы, как здоровье, физическое развитие, масса тела, уровень аэробной и анаэробной мощности, сила, мышечная выносливость, координация движений, мотивация и др.

На физическое развитие человека влияют наследственность, окружающая среда, социально-экономические факторы, условия труда и быта, питание, физическая активность, занятия спортом.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься без специальной подготовки.

**Актуальность** программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования. И именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

**Новизна** программы заключается в том, что составлена она в поддержку реализуемых в спортивной школе дополнительных предпрофессиональных программы по видам спорта. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Очная форма обучения.

Возраст занимающихся 6 - 18 лет.

Данная программа предполагает её реализацию в пределах 78 часов (2 часа в неделю), 156 часов (4 часа в неделю) и 234 часов (6 часов в неделю).

Срок реализации рабочей программы до 1 года. Минимальный возраст зачисление детей в группу 6 лет. Количество занятий в неделю от двух до четырех.

Продолжительность занятия 1-2 часа. Минимальная наполняемость СОГ- 10 человек. Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Основные формы организации деятельности учащихся на занятии – групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, которые определяются целевыми задачами тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д. с целью определения результатов освоения программы проводится тестирование и опрос.

**Целью дополнительной общеразвивающей программы** является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

*Образовательных:*

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

*Развивающих:*

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;

- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

*Воспитательных:*

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

## Условия комплектования учебной группы и учебно-тренировочный режим.

Таблица №1

|                             | Кол-во часов в неделю | Кол-во часов в год | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|-----------------------------|-----------------------|--------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------|
| Спортивно-оздоровит. группы | 2                     | 78                 | 1                                  | 6                                                 | 10-20                         |
|                             | 4                     | 156                | 1                                  | 6                                                 | 10 - 20                       |
|                             | 6                     | 234                | 1                                  | 6                                                 | 10-20                         |

**Этап спортивно-оздоровительной подготовки (СО).** На этом этапе подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься ОФП и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. В спортивно-оздоровительной группе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники культивируемых в ДЮСШ видов спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки. Основным принципом в учебно-тренировочной работе на данном этапе подготовки — универсальность подготовки учащихся.

**Основными показателями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:** стабильность состава занимающихся; посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля

и участие в соревнованиях.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы учебно-тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий: игровая спортивная тренировка, круговая, спортивно-игровая, турнир, товарищеская встреча, кросс, соревнование.

## **Предполагаемые педагогические результаты первого года обучения**

### Физическая культура:

Должны знать:

- историю физической культуры избранного вида спорта (страна вида спорта, известные спортсмены, тренеры);
- историю Олимпийских игр и олимпийского движения.

### Правила поведения и техники безопасности на занятиях

Должны знать:

- правила дорожного движения;
- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации;

Должны уметь:

- уметь правильно вести себя во время чрезвычайных ситуаций;

### Врачебный контроль и самоконтроль

Должны знать:

- объективные данные самоконтроля (вес, рост, динамометрия, спирометрия);
- субъективные данные самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение);

Должны уметь:

- выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон);

### Гигиена, закаливание, режим дня, питание

Должны знать:

- влияние физических нагрузок на развитие организма;
- гигиена физических упражнений;
- гигиена тела, одежды, обуви;
- организацию режима дня и питания;

Должны уметь:

- соблюдать меры личной гигиены;
- составлять и соблюдать режим дня и питания;

### Влияние физических нагрузок на организм обучающихся

Должны знать:

- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- влияние физических упражнений на развитие физических способностей;
- влияние физических упражнений на достижение высоких спортивных результатов;

- влияние спортивной тренировки на совершенствование функций организма;

#### Основы личной безопасности и профилактики травматизма

- правила поведения в общественных местах и на улице;
- общие сведения о травмах и причинах травматизма;
- оказание первой медицинской помощи;

Должны уметь:

- правильно вести себя на улице и в общественных местах;
- оказать первую медицинскую помощь.

#### Предупреждение употребления негативных веществ

Должны знать:

- общие сведения о табакокурении, наркотиках, алкоголе;
- влияние алкоголя, никотина, наркотиков на организм человека;
- пути борьбы с зависимостью.

#### Общая физическая подготовка

Должны знать:

- особенности бега, гимнастических упражнений, подвижных игр, эстафет;
- упражнения направленные на развитие физических качеств: ловкость, сила, выносливость, быстрота, гибкость;

Должны уметь:

- владеть техникой бега;
- выполнять стандартный набор простейших гимнастических упражнений;
- выполнять упражнения направленные на развитие физических качеств: ловкость, сила, выносливость, быстрота, гибкость;
- организовать и участвовать в подвижных играх.

#### Техническая подготовка

Должны знать:

- основные технические приемы по акробатике, спортивным играм, вольной борьбе, плаванию (по выбору)
- основные ошибки техники упражнений по акробатике, спортивным играм, вольной борьбе, плаванию (по выбору)

Должны уметь:

- выполнять основные технические приемы по акробатике, спортивным играм, вольной борьбе, плаванию (по выбору)
- видеть и исправлять технические ошибки по акробатике, спортивным играм, вольной борьбе, плаванию (по выбору).

## **II. Учебный план**

Учебный план является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход планирования учебных занятий. План на очередной год для каждой учебной группы разработан в соответствии с учебным планом Программы.

План график на годичный цикл составлен по годам и этапам обучения с расчетом на 39 недель занятий. Начало учебного года – 1 сентября, окончание 31 мая.

### **2.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график разработан в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012г. №273-ФЗ), **(Приложение 1)**.

Начало учебного года 01.09.2022 года. Окончание учебного года 31.05.2023.

Продолжительность учебной недели – пятидневная рабочая неделя с двумя выходными днями. Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Каникулы:

- зимние с 31.12.2022 - 08.01.2023г.;
- летние с 01.06.2023 – 31.08.2023г.

Праздничные и выходные дни согласно производственным каникулам:

- 1, 2, 3, 4, 6, 8 января – Новогодние каникулы;
- 7 января – Рождество Христово;
- 23 февраля – День защитника Отечества;
- 8 марта – Международный женский день;
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России;
- 4 ноября – День народного единства.

Расписание занятий утверждается директором МОУ ДО ДЮСШ №2 по представлению педагогических работников с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МОУ ДО ДЮСШ №2 на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных мероприятиях, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей.

## 2.2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица №2

| № | Разделы подготовки                      | Спортивно-оздоровительные группы |          |          |
|---|-----------------------------------------|----------------------------------|----------|----------|
|   | Год обучения                            |                                  |          |          |
|   | <b>Количество часов в неделю</b>        | <b>2</b>                         | <b>4</b> | <b>6</b> |
| 1 | Теоретическая подготовка                | 3                                | 6        | 9        |
| 2 | Общая физическая подготовка             | 30                               | 50       | 70       |
| 3 | Специальная физическая подготовка       | 12                               | 26       | 38       |
| 4 | Техническая подготовка                  | 26                               | 67       | 103      |
| 5 | Промежуточная аттестация (тестирование) | 3                                | 3        | 3        |
| 6 | Соревнования                            | 4                                | 4        | 11       |
| 7 | Количество часов в год                  | 78                               | 156      | 234      |

## 2.3 План воспитательной работы

| № п/п | Наименование мероприятия                                                             | Сроки проведения | Ответственные         |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|
| 1     | Проведение бесед о вредных привычках, о закаливании организма                        | в течении года   | тренеры-преподаватели |
| 2     | Проведение мероприятий на каникулах (организация поездок, экскурсий, походов и т.д.) | в течении года   | тренеры-преподаватели |
| 3     | Проведение инструктажей безопасности при занятиях на стадионе, в спортивном зале.    | в течении года   | тренеры-преподаватели |
| 4     | Проведение профилактических бесед и инструктажей перед каникулами.                   | в течении года   | тренеры-преподаватели |
| 5     | Организация и проведение родительских собраний в группах.                            | в течении года   | тренеры-преподаватели |
| 6     | Участие в спортивно-массовых мероприятиях.                                           | в течении года   | тренеры-преподаватели |

Главная задача тренера-преподавателя в воспитательной работе – это влюбить обучающегося в данный вид спорта. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. Методы воспитания спортсменов различны. Это и убеждение, и поощрение, наказание. При этом тренер руководствуется одним из важнейших принципов – воспитывать в коллективе, через коллектив. Практика

показывает, что отношение спортсменов к труду, учёбе, к выступлениям в соревнованиях зависит, прежде всего, от правильного сочетания учебно-тренировочной работы с высоконравственным воспитанием. Учебно-тренировочные занятия надо строить так, чтобы они прививали спортсменам трудолюбие. Тренер-преподаватель обязан приучать спортсменов бережно относиться к общественной собственности, спортивным сооружениям. Занимающиеся привлекаются к уборке инвентаря после занятий, дежурствам и пр. Спортсмен обязан содержать в образцовом порядке свой личный инвентарь, спортивную одежду и обувь. В процессе занятий тренер-преподаватель всячески поощряет стремление к учебе в образовательной школе, к активному участию в общественной жизни коллектива, учреждения, города и т.д. В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

[illegible]

|     |                                         |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |
|-----|-----------------------------------------|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|
| 2.5 | Промежуточная аттестация (тестирование) |   |   |   | 1 | 1 |   |    |    | 1  | 3  |
|     | Всего:                                  | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 8 | 11 | 10 | 10 | 78 |

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп на 4 часа.**

| №    | Содержание занятий                         | месяцы |    |    |    |    |    |    |    |    | Всего |
|------|--------------------------------------------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
|      |                                            | 9      | 10 | 11 | 12 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |       |
| 1.   | Теоретические занятия                      | 1      | 1  | 1  | -  | 1  | -  | 1  | 1  | -  | 6     |
| 2    | Практические занятия                       |        |    |    |    |    |    |    |    |    |       |
| 2.1. | Общая физическая подготовка                | 6      | 5  | 6  | 5  | 6  | 5  | 6  | 5  | 6  | 50    |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка          | 2      | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 26    |
| 2.3. | Технико-тактическая подготовка             | 8      | 8  | 8  | 7  | 7  | 8  | 8  | 7  | 6  | 67    |
| 2.4  | Участие в спортивно-массовых мероприятиях. |        |    |    |    |    |    |    | 2  | 2  | 4     |
| 2.5  | Промежуточная аттестация (тестирование)    |        |    |    | 1  | 1  |    |    |    | 1  | 3     |
|      | Всего:                                     | 17     | 17 | 18 | 16 | 18 | 16 | 18 | 18 | 18 | 156   |

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп на 6 часов.**

| №    | Содержание занятий                         | месяцы |    |    |    |    |    |    |    |    | Всего |
|------|--------------------------------------------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
|      |                                            | 9      | 10 | 11 | 12 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |       |
| 1.   | Теоретическое занятие                      | 1      | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 9     |
| 2    | Практические занятия                       |        |    |    |    |    |    |    |    |    |       |
| 2.1. | Общая физическая подготовка                | 7      | 8  | 7  | 8  | 7  | 8  | 8  | 8  | 9  | 70    |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка          | 4      | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 5  | 5  | 38    |
| 2.3. | Технико-тактическая подготовка             | 11     | 15 | 12 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 7  | 103   |
| 2.4  | Участие в спортивно-массовых мероприятиях. |        |    |    |    |    | 3  |    | 4  | 4  | 11    |
| 2.5  | Промежуточная аттестация (тестирование)    |        |    |    | 1  | 1  |    |    |    | 1  | 3     |
|      | Всего:                                     | 23     | 28 | 24 | 25 | 24 | 28 | 25 | 30 | 27 | 234   |

### **III. Методическая часть.**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);
- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;
- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Теоретический материал обычно даётся в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснить просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приёмов работы. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретённые умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную подготовку. На занятии может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-

волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания по частям.

## **IV. Рабочие программы.**

### **4.1 Волейбол**

#### **Теоретическая подготовка**

История физической культуры и спорта в избранном виде спорта, история олимпийского движения. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Спортивная одежда спортсмена, оборудование и инвентарь. Гигиена, закаливание и режим питания спортсмена. Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.

Характеристика волейбола.

Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

#### **Общая физическая подготовка**

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

**Цель:** Гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, а так же создание основы для развития базовых умений и навыков.

#### **Задачи ОФП:**

1. Повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена, путем развития работоспособности применительно к широкому кругу упражнений.
2. Стимулировать развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных возможностей.
3. Систематически обогащать фонд двигательных навыков и умений.

Средства ОФП делятся на 2 группы: косвенного и прямого влияния. Косвенные – кроссы, плавание, лыжный бег и т.д. Прямые – упражнения направлены на повышение физической подготовленности и должны быть схожи по координации и характеру с действиями в волейболе.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие

упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта. Общая физическая подготовка. Основной задачей ОФП является повышение работоспособности организма в целом.

Предполагаемый результат:

- Развитие у обучающегося основных физических качеств;
- Повышение психологической подготовленности;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

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

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

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

**Гимнастические упражнения** подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

**Акробатические упражнения** включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

**Легкоатлетические упражнения.** Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: в длину с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность;

**Спортивные и подвижные игры.** Ручной мяч, футбол, пионербол и др. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с

прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

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

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

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

**Задачи** ее более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.
3. Повышение психологической подготовленности.

**Средствами являются:**

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.
2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.
3. Акробатические упражнения.
4. Подвижные и спортивные игры.

**Предполагаемый результат:**

1. Подготовка спортсменов к соревнованиям различного уровня;
2. Совершенствование технических приемов и развитие специальных физических качеств у спортсменов.

Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки,

перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки.

- Развитие выносливости

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

- Развитие ловкости

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

- Развитие гибкости

Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке

### **Техническая подготовка**

**Цель:** Формирование и совершенствование соответствующих навыков. И овладение правильной техники.

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

1.Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами: лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2.Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния на месте и в сочетании с перемещениями; натачность с собственного подбрасывания и партнера.

3.Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения. Подбор упражнений для развития специальной силы.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты. Двусторонние игры (с заданиями).

### **Соревнования**

Результат соревнований в спортивно-оздоровительной группе не влияет на оценку успеваемости ученика и не является контрольно-переводным нормативом.

На спортивно-оздоровительном этапе соревновательная деятельность в конце учебного года в виде двухсторонних игр в пионербол, пионербол с элементами волейбола.

## 4.2 Баскетбол

### Теоретическая подготовка

*История физической культуры и спорта в избранном виде спорта, история олимпийского движения.* Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

*Гигиенические требования к занимающимся спортом*

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

*Влияние физических упражнений на организм спортсмена*

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления.

Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление.

Перенапряжение.

### Общая физическая подготовка

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;

угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

**Упражнения с гимнастической палкой или сложенной**

**вчетверо скакалкой:** наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Спортивные игры: пионербол, мини-футбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).

### **Специальная физическая подготовка**

**1. Бег:** по зрительному сигналу, рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 м. и т. д.) до 30 м., с постоянным изменением длины отрезков из различных исходных положений, стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнёром, вдогонку за партнёром, бег с остановками и с резким изменением направления, челночный бег на 5, 9, 10 м. (с общим пробеганием за одну попытку 25-100 м.).

**2. Прыжки:** одиночные и серийные, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца), выпрыгивание из и. п., стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см., подпрыгивание на месте в яме с песком на одной, двух ногах по 5-8 отталкиваний, прыжки по ступенькам с максимальной скоростью, прыжки со скакалкой.

### **3. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.**

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам, вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

### **4. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.**

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение, лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревку на точность попадания.

Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

**5. Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

**6. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.**

Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3м.

**7. Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

**8. Круговая тренировка:** работа по станциям:

- а) стартовая скорость (4 стартовых ускорения по 8-10 м. из разных исходных положений);
- б) бросок малого мяча в стену на дальность отскока, 10-12 раз;
- в) сгибание и разгибание рук из стойки на кистях, 3-5 раз;
- г) прыжки через скакалку, 100 раз.

**9. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча:** «Выталкивание из круга», «Школа мяча», «Беговая эстафета», «Эстафета с прыжками», «Эстафета с переброской мяча».

### **Техническая подготовка**

Техника – основа спортивного мастерства. Классификация техники игры. Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

**Практические занятия. Техника нападения.** Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперёд, назад).

**Техника владения мячом.** Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.

Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

**Техника защиты.** Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперёд ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

### **Соревнования.**

Результат соревнований в спортивно-оздоровительной группе не влияет на оценку успеваемости ученика и не является контрольно-переводным нормативом.

Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по мини-баскетболу.

## **4.3 Футбол**

### **Теоретическая подготовка**

#### **Физическая культура и спорт в России**

История физической культуры и спорта в избранном виде спорта, история олимпийского движения.

#### **Развитие футбола в России и за рубежом**

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола в России и развитие его. Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (Чемпионат и Кубок Европы, мира, олимпийские игры). Лучшие российские команды, тренеры и игроки.

### **Общая физическая подготовка**

Решающую и основополагающую роль в подготовке футболистов играет физическая подготовка. Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку. Под общей подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости).

Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Для развития физических качеств применяются следующие виды упражнений для занятий по ОФП:

- Строевые упражнения: команды для управления строем.
- Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением.
- Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами.

- Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, перекаты, перевороты.
  - Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.
  - Лёгкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100м. Кроссы до 1000 м, 6минутный бег; прыжки в длину и высоту с места и с разбега, многоскоки, метание мяча.
- Спортивные игры: волейбол, баскетбол (по упрощённым правилам). Под специальной подготовкой понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.

### **Специальная физическая подготовка**

Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование специальных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести, участие в групповых соревнованиях по развитию физических качеств, совершенствование в избранном виде спорта.

Упражнения для занятий по СФП:

#### **1. Упражнения для развития скорости:**

- упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта.
- Подвижные игры - упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 мин с макс. скоростью, 10-15 м медленно и т.д.)
- упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2х10, 4х5 и т.п.
  - для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседание с отягощением (гантели, набивными мячами) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч. Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упора лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости: переменный бег, кроссы, многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам), игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Для

вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

#### 4. Упражнения для развития ловкости.

- Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой.
- Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.
- Комбинированная эстафета с преодолением препятствий.
- Жонглирование мячом.
- Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Зигзагообразный бег.
- Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега.

### **Техническая подготовка**

На возрастном уровне группы спортивно-оздоровительной направленности неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

#### 1. Техника передвижения.

- Бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления.
- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх - назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега.
- Остановка во время бега выпадом и прыжком.
- Повороты переступание, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении.
- Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом».

#### 2. Техника владения мяча. Удары по мячу ногой.

- Удары внутренней и средней частью подъема по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема. Удары на точность. Удары по мячу головой.
- Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу.

#### Остановка мяча.

- Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад.
- Остановка бедром, грудью.
- Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

#### Ведение мяча.

- Ведение внешней частью подъема (внутренней).

- Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом. Обманные движения (финты).
- «Уход» выпадам (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).
- Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом).
- Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча.
- При единоборстве с соперником находящемся на месте, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
- Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.
- Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ходу партнеру.

### 3. Техника игры вратаря.

- Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестными, приставным шагом и скачками.
- Ловля летящего навстречу мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, с перекатом. Быстрый подъём с мячом после падения.
- Ловля катящегося мяча без падения и с падением.
- Ловля высоко летящего мяча в прыжке с места и с разбега.
- Отбивание мяча одной, двумя руками без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.
- Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.
- Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному), с рук (с воздуха) на точность.

## Соревнования

Результат соревнований в спортивно-оздоровительной группе не влияет на оценку успеваемости ученика и не является контрольно-переводным нормативом. В процессе обучения обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы. По окончании соревнований тренер-преподаватель проводит разбор прошедших поединков участников соревнований. Проводит объяснение и показ техник борьбы. Учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны поединка, причины недостатков. Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя и судьи.

## 4.4. Плавание

### Теоретическая подготовка

Тема1. История физической культуры и спорта в избранном виде спорта, история олимпийского движения.

Тема 2. Правила поведения в бассейне.

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

Тема 3. Правила, организация и проведения соревнований.

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

#### Тема 4. Гигиена физических упражнений.

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.

#### Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

#### Тема 6. Техника и терминология плавания.

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

### **Общая физическая подготовка**

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприсяде и т.п.);
- кроссовая подготовка общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;

Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития гибкости и ловкости.

#### **Упражнения на расслабление**

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

#### **Акробатические упражнения**

Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

#### **Подвижные и спортивные игры**

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана

побережья», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи. Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена - пловца-атлета.

### **Специальная физическая и техническая подготовка**

#### *Упражнения для овладения техникой Кроль на груди (пример)*

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

2. Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

3. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.

4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

5. То же, с акцентированным ускоренным проносом руки.

6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.

7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.

8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.

9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.

10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавка или ягодиц).

#### *Упражнения для овладения техникой Кроль на спине (пример)*

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.

3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.

4. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

6. То же с лопатками.

7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.

8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

9. Плавание кролем на спине с «подменой».

10. Плавание кролем на спине на «сцепление».

*Упражнения для овладения техникой Кроль на спине (пример)*

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.

2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.

3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).

5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.

7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.

8. И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином с различными движениями рук по воздуху (без гребков), в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.

9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.

10. То же, но без полавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

*Упражнения для овладения техникой брасс (пример)*

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.

5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.

7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

Совершенствование техники *старта с тумбочки и из воды*.

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками - постараться прыгнуть и проскользнуть как можно дальше.

2. То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.

3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.

4. То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.

5. Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.

6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.

7. Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.

8. Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.

9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.

10. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).

### **Соревнования**

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Контроль проводится как правило дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются: 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося; 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития; 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции

тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

## 4.5 Спортивная борьба

### Теоретическая подготовка

История физической культуры и спорта в избранном виде спорта, история олимпийского движения. Физическая культура и спорт в России. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Режим дня и гигиена юного борца. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Развитие спортивной борьбы в России и за рубежом. Значение и место спортивной борьбы в системе физического воспитания.

### Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

*Мышечная сила* – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Гибкость* является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о

подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

*Телосложение* оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Одна из задач ОФП – *общее физическое воспитание и оздоровление* будущих тяжелоатлетов. Общая физическая подготовка (ОФП) – направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения тяжелой атлетики используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

Другая задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* будущих тяжелоатлетов с учетом специфики спортивной борьбы как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы борцам для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков. Плавание, кросс помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной; игровые виды и единоборства

совершенно необходимы будущим борцам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими тяжелоатлетами в спортивно-оздоровительных группах. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий спортивной борьбы. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых борцу качеств, умений и навыков.

При подборе средств физической подготовки следует учитывать основные особенности спортивной борьбы:

1. Комплексное проявление физических и волевых качеств в спортивном поединке при взаимосвязи с противником в постоянно изменяющихся ситуациях поединка;
2. Ациклический характер двигательных действий, непрерывную смену интенсивности нервно-мышечных усилий, требующих максимальной быстроты, скоростной выносливости, выдержки;
3. «Взрывную» силу максимально быстрых двигательных действий при контрастных переходах от статики к динамике действий с намеренным нарушением их темпа, ритма и скорости;
4. Богатую тактику обмана противника быстрыми и точными движениями тела с использованием внешних и внутренних сторон деятельности;
5. Повышенную требовательность к остроте зрительного, слухового, двигательного и вестибулярного анализаторов;
6. Регламентированное правилами время игры необходимых для победы.

В физической подготовке борца широко используются упражнения на восприятие и чувство тонких движений противника, направленные на развитие отдельных мышечных групп качеств и систем организма, а также упражнения, требующие комплексного проявления всех физических качеств: ловкости, гибкости, скорости, силы и выносливости.

В спортивной борьбе чрезвычайно важно развитие скоростно-силовых качеств и способностей реагировать на быстро изменяющуюся ситуацию. Для тренера, также важны эти качества в его работе. Поэтому, при подборе упражнений специальной направленности следует руководствоваться следующими принципами:

1. Упражнения по возможности должны иметь структурное сходство с основными движениями спортивной борьбы и включать в активную работу преимущественно те группы мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении борцовских передвижений, шагов, прыжков, скачков, выпадов, бросков и их сочетаний;
2. Упражнения должны выполняться преимущественно в скоростных режимах, характерных тяжелоатлетическим действиям; внимание следует уделять скоростным, прыжково-беговым упражнениям;
3. Специальные упражнения должны предусматривать тренировку в быстрых переключениях от одних скоростных или скоростно-силовых действий к другим по

внезапным командам, сигналам и в ответ на соответствующие действия партнера или тренера.

К таким упражнениям можно отнести следующие:

Упражнения в беге: обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п.

Упражнения в стойке: приседания и выпрыгивания из положения стойки; передвижения в стойке вперед и назад семенящим бегом, с высоким подниманием колен; скачки в стойке, маневрирования в стойке со сменой ритма по команде или сигналу; «дриблинг» в стойке; маневрирования со сменой скорости и длины шагов; «броски» в сочетании с другими передвижениями.

Упражнения в выпадах: пружинистые покачивания в положении легкоатлетического выпада; смена ног прыжком; выполнений выпада из стойки; покачивания и возвраты в стойку, тоже в сочетании с передвижениями, с постепенным ускорением и удлинением выпада; выпады с плавным началом и активным завершением; упражнения в выпадах максимальной длины, самостоятельно и в парах с партнером.

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

### **Специальная физическая подготовка**

*Специальная физическая подготовка (СФП)* в спортивной борьбе – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций. Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая тяжелоатлетами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества борцов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния борцов на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике борцов является *комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы*. При этом особо возрастает значимость так называемой *базовой физической подготовки*, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
  - показ техники изучаемого движения;
  - демонстрация плакатов, схем, видеоматериалов;
  - использование предметных и других ориентиров;
  - звуко- и светолитирование;
  - различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.
- Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:
- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
  - специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
  - методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

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

Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности. Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

Овладение основами техники и тактики.

Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях. Разбор, изучение и обсуждение правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Права и обязанности участников. Требования к спортивной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Правила выполнения упражнений. Определение результатов соревнований. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований.

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности.

Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

## **Соревнования**

Результат соревнований в спортивно-оздоровительной группе не влияет на оценку успеваемости ученика и не является контрольно-переводным нормативом.

*Соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень

развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

### V. Промежуточная аттестация (тестирование)

Промежуточная аттестация осуществляется два раза в год в каждом полугодии), с целью определения уровня освоения программы.

Форма промежуточной аттестации:

- Теоретический – устный опрос
- Практический - сдача тестов.

Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи тестов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении.

**Тестирование** - проводится тренером, с согласия обучающегося, результат теста в спортивно-оздоровительной группе не влияет на оценку успеваемости ученика и не является контрольно-переводным нормативом.

- Состояние, укрепление здоровья, а также качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя и врача.
- Ниже приводятся контрольные нормативы по физической и технической подготовке и теоретические вопросы, позволяющие вести наблюдения за усвоением программы (таблицы 4,5,6).

Таблица 4

#### Тестирование (волейбол, футбол, баскетбол)

| №<br>п/п | Наименование упражнений                                                           | Количество раз |           |           |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------|-----------|
|          |                                                                                   | 9–10 лет       | 11-14 лет | 15-18 лет |
| 1.       | Бег с высокого /низкого/ старта 30 м. / без учета времени                         | -              | -         | -         |
| 2.       | Бег 60 м.                                                                         | -              | -         | -         |
| 3.       | Бег 500 м. /без учета времени/                                                    | -              | -         | -         |
| 4.       | Разгибание рук в упоре лежа (отжимание)                                           | 5-7 раз        | 8-12 раз  | 12-15 раз |
| 5.       | Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцев рук ступней (пресс) | 10 раз         | 15 раз    | 20 раз    |
| 6.       | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек.                             | 10-12 раз      | 12-15     | 15-20 раз |
| 7.       | Прыжок в длину с места (см)                                                       | 155-165        | 165-170   | 170-180   |
| 8.       | Подтягивание (без учета количества раз)                                           | -              | -         | -         |

**Вопросы по теоретической подготовке по спортивным играм (волейбол, футбол, баскетбол):**

1. Понятие «Физическая культура».
2. Правила поведения в спортивном зале.
3. Какие игры с мячом вы знаете.
4. Знаменитые спортсмены мира в играх с мячом.
5. Возникновение и развитие волейбола, баскетбола, футбола, как вида спорта.
6. Общие понятия гигиене. Личная и общественная гигиена.
7. Режим дня.
8. Правила игр по избранному виду спорта (волейбол, футбол, баскетбол).
9. Питание и его значение.
10. История возникновения игры по избранному виду спорта (волейбол, футбол, баскетбол)

Таблица 5

**Тестирование (плавание)**

| Показатели                                          | Мальчики                                    | Девочки |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------|
| <i><b>Общая физическая подготовка</b></i>           |                                             |         |
| Выкрут прямых рук вперед- назад                     | +                                           | +       |
| Прыжок в длину с места                              | +                                           | +       |
| Отжимание из положения упор лежа                    | +                                           | +       |
| Подъем туловища в сел (кол-во раз за 30 с)          | +                                           | +       |
| <i><b>Техническая и плавательная подготовка</b></i> |                                             |         |
| Длина скольжения; м                                 | 5                                           | 5       |
| Техника плавания всеми способами:                   |                                             |         |
| а) с помощью одних ног                              | +                                           | +       |
| б) в полной координации                             |                                             |         |
| Выполнение стартов и поворотов                      | +                                           | +       |
| Проплывание дистанции 50 м избранным способом       | Проплыть всю дистанцию технически правильно |         |

Примечание: знак «+» означает, что норматив считается выполненным при улучшении показателей.

**Вопросы по теоретической подготовке по плаванию:**

1. Понятие «Физическая культура».
2. Правила поведения в бассейне.
3. Какие игры в воде вы знаете.
4. Виды спорта, в которые входит плавание.

5. Проблемы дыхания в плавании.
6. Сильнейшие пловцы мира.
7. Спасательные средства.
8. Возникновение и развитие плавания, как вида спорта.
9. Общие понятия гигиены. Личная и общественная гигиена.
10. Режим дня.
11. Техника Плавания.
12. Питание и его значение.

Таблица 6

Тестирование (спортивная борьба)

| №<br>п/п | Наименование упражнений                                                           | Количество раз |           |           |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------|-----------|
|          |                                                                                   | 9–10 лет       | 11-14 лет | 15-18 лет |
| 1.       | Бег с высокого /низкого/ старта 30 м. / без учета времени                         | -              | -         | -         |
| 2.       | Бег 60 м.                                                                         | -              | -         | -         |
| 3.       | Бег 500 м. /без учета времени/                                                    | -              | -         | -         |
| 4.       | Разгибание рук в упоре лежа (отжимание)                                           | 5-7 раз        | 8-12 раз  | 12-15 раз |
| 5.       | Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцев рук ступней (пресс) | 10 раз         | 15 раз    | 20 раз    |
| 6.       | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек.                             | 10-12 раз      | 12-15     | 15-20 раз |
| 7.       | Прыжок в длину с места (см)                                                       | 155-165        | 165-170   | 170-180   |
| 8.       | Подтягивание (без учета количества раз)                                           | -              | -         | -         |

**Вопросы по теоретической подготовке вольная борьба:**

1. Олимпийские игры – какой самый первый вид спорта был в них включён?
2. Могут ли учащиеся выходить на борцовский ковер самостоятельно, в отсутствие преподавателя (да, **нет**).
3. Какие виды борьбы ты знаешь? (греко-римская, вольная, самбо, дзюдо, грепплинг).
4. Сколько минут идет схватка у детей? (1,**2**,3,4)
5. Сколько периодов в борьбе? (1,**2**,3,4)
6. Сколько времени длится перерыв между схватками? (**30**, 45 , 60 сек.)
7. Как называется одежда борца?? (купальник, **трико**, костюм)
8. Размер борцовского ковра? (12x12, 14x14, 9x9)
9. Что такое «туше»? (когда борец прижимает своего противника обеими лопатками на рабочей поверхности ковра)

10. Каких известных борцов Советского Союза и России ты знаешь? (Александр Карелин, Александр Медведь, Иван Поддубный, Иван Ярыгин Арсен Фадзаев, Александр Рихард Аберг)
11. Где зародилась греко-римская борьба?  
(Англия, **Франция**, Россия)
12. С какого года борцы участвуют в Олимпийских играх? (**1896**, 1904, 1900)
13. Когда впервые наши борцы приняли участие в Олимпийских играх? (**1908**, 1992, 1952)
14. С какого года женщины-борцы выступают в Олимпийских играх? (2000, **2004**, 2008)

**Вывод:** Объем теоретических и практических занятий может варьироваться в зависимости от возраста, состояния здоровья, физической подготовленности обучающихся группы.

## **VI. Методика проведения контрольных тестирований**

Для определения уровня общей физической подготовленности используются следующие упражнения:

**Выкрут прямых рук вперед – назад.** Оборудование: гимнастическая палка, сантиметровая лента (рулетка).

Процедура тестирования. Испытуемый выполняет выкрут прямых рук вперед-назад, держа в руках гимнастическую палку. Дается три попытки, лучший результат фиксируется в протокол.

Оценка результата. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

**Бег 30 м., 60м., 500м.** Испытание проводится по общепринятой методике. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 500 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

**Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Упражнение засчитывается при сгибании рук до угла 90° между предплечьем и плечом. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Каждое последующее сгибание рук выполняется из и.п. Засчитывается количество полных отжиманий.

**Подъем туловища выполняется из положения.** Выполняется из положения лежа ноги согнуты под углом 90°, руки за головой. Локтями коснуться коленей. Считается количество подъемов за 30 сек.

**Подтягивание.** Исходное положение: вис на перекладине, руки на ширине плеч. Спина должна быть полностью прямая, подбородок немного приподнят. Держитесь за турник закрытым хватом. Делаем тяговое движение вверх, одновременно с этим делая выдох. Движение должно осуществляться за счет движения лопаток.

## **VII. Перечень информационного обеспечения**

### **Для педагога:**

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
6. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
7. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт,2010 г.

### **Для обучающихся:**

8. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2012.
- 10.Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.

### **Интернет – ресурсы:**

- 1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ //<http://www.apkppro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации //<http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ //<http://www.mon.gov.ru>